ACTIVIDADES FITNESS LEGANÉS 26/27

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES		
SALA / HORA	T1	T2	T3	SC/ OTROS	T1	T2	T3	SC / OTROS	T1	T2	T3	SC/ OTROS	T1	T2	T3	SC/ OTROS	T1	T2	T3
13:00 - 14:00			CROSS TRAINING L1	DUAL BIKE	ZUMBA		CROSS TRAINING L1	DUAL BIKE			CROSS TRAINING L1	DUAL BIKE	ZUMBA		CROSS TRAINING L1	DUAL BIKE			CROSS TRAINING L1
14:00 - 15:00		CARDIO - HIIT			CARDIO - HIIT				CARDIO - HIIT		DINAMIC		CARDIO - HIIT						DINAMIC
15:00 - 16:00	DINAMIC		ZUMBA		DINAMIC		CROSS TRAINING L2	DUAL BIKE	ZUMBA		CROSS TRAINING L2		DINAMIC		ZUMBA	DUAL BIKE			CROSS TRAINING L2
16:00 - 17:00																			
17:00 - 18:00																			
18:00 - 19:00																			
19:00 - 20:00			CROSS TRAINING L2					CROSS TRAINING L2 (HIBRID RACE)			CROSS TRAINING L2					CROSS TRAINING L2 (HIBRID RACE)			
20:00 - 21:00			CARDIO - HIIT								CARDIO - HIIT								

Además... CICLISMO VIRTUAL: Viernes de 14:00 a 14:55 y de 15:00 a 15:55
(Para acceder a las clases de ciclo virtual debes estar inscrito a "Dual Bike")

Intensidad

ENTRENAMIENTO EN SALA DE FITNESS

Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 (de 8:00 a 11:00 y de 20:00 a 22:00 sala compartida)
Sábados de 9:00 a 14:15 y de 17:00 a 21:00 y Domingos de 9:00 a 14:45
Los monitores del programa universitario estarán disponibles en la sala de 8:00 a 20:00
(Sala de Fitness 1)
Más información en: uc3m.es/deporte