


# ACTIVIDADES DE FITNESS LEGANÉS 24/25

	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
8:00 - 9:00															
9:00 - 10:00															
10:00 - 11:00															
11:00 - 12:00															
12:00 - 13:00															
13:00 - 14:00	Crosfitness L1	Dual Bike		Zumba	Dual Bike	Crosfitness L1		Dual Bike	Crosfitness L1	Zumba	Dual Bike	Crosfitness L1	Cardio & HIIT	Crosfitness L1	
14:00 - 15:00	Cardio & HIIT		Dinamic	Cardio & HIIT			Dinamic		Cardio & HIIT	Cardio & HIIT			Dinamic		
15:00 - 16:00	Zumba			Dinamic	Dual Bike	Crosfitness L2	Zumba		Crosfitness L2	Zumba	Dual Bike	Dinamic	Crosfitness L2		
16:00 - 17:00															
17:00 - 18:00															
18:00 - 19:00															
19:00 - 20:00	Crosfitness L2					Crosfitness L2 Running			Crosfitness L2			Crosfitness L2 Running			
20:00 - 21:00	Cardio & HIIT						Cardio & HIIT								
21:00 - 22:00															

 Además / **Ciclismo Virtual: viernes de 15 a 16h y jueves de 18 a 19h**

Intensidad        
 Intensidad   

**ENTRENAMIENTO EN SALA FITNESS**  
 Lunes a Viernes de **8h a 22h** (de 8h a 11h y de 20 a 22h sala compartida)  
**Sábados y Domingos** durante el horario de apertura / **Más información en: [uc3m.es/deporte](http://uc3m.es/deporte)**