

# HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS (BONO SALUDABLE)

Horario	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			Horario
	Pabellón	Piscina	Colegios	Pabellón	Piscina	Colegios	Pabellón	Piscina	Colegios	Pabellón	Piscina	Colegios	Pabellón	Piscina	Colegios	
08-09 h.		Total Training						Total Training					Total Training			08-09 h.
09-10 h.	09:15 h. Aero Step	09:30 h. Aero Sculpt		09:15 h. G.A.P.	09:30 h. Tonificación Dirigida (Vélez)		09:15 h. Aero Step	09:30 h. Tonificación Dirigida (Vélez)	09:30 h. Aero Sculpt		09:15 h. G.A.P.		09:15 h. Aero Step	09:30 h. Tonificación Dirigida (Vélez)	09:30 h. Aero Sculpt	09-10 h.
10-11 h.	10:15 h. Aero Sculpt				10:30 h. Pilates		10:15 h. Aero Sculpt				10:30 h. Pilates		10:15 h. Aero Sculpt			10-11 h.
11-12 h.		11:30 h. Pilates			11:30 h. Multi Training			11:30 h. Pilates			11:30 h. Multi Training					11-12 h.
12-13 h.		12:30-13:00 h. Stretching			12:30 h. Pilates			12:30-13:00 h. Stretching			12:30 h. Pilates					12-13 h.
13-14 h.																13-14 h.
16-17 h.		Tonificación Dirigida			16:15 h. Pilates			Tonificación Dirigida			16:15 h. Pilates			Tonificación Dirigida		16-17 h.
17-18 h.	Tonificación Dirigida	Circuit Training 25'			17:15 h. Multi Training	G.A.P.		Tonificación Dirigida	Circuit Training 25'		17:15 h. Multi Training	G.A.P.		Tonificación Dirigida	Circuit Training 25'	17-18 h.
18-19 h.	Tonificación Dirigida	Multi Training			18:15 h. Pilates			Tonificación Dirigida	Multi Training		18:15 h. Pilates			Tonificación Dirigida	Multi Training	18-19 h.
19-20 h.	Tonificación Dirigida	Entrenamiento Funcional	19:30 h. Tonificación Dirigida (en Zona Norte y Zona Sur)					Tonificación Dirigida	Entrenamiento Funcional	19:30 h. Tonificación Dirigida (en Zona Norte y Zona Sur)			19:30 h. Tonificación Dirigida (en Zona Norte y Zona Sur)	Tonificación Dirigida	Entrenamiento Funcional	19-20 h.
20-21 h.	20:00-20:30 h. Stretching	Aero Step	20:30 h. Tonificación Dirigida (M <sup>a</sup> Zambrano)		Pilates			20:00-20:30 h. Stretching	Aero Step	20:30 h. Tonificación Dirigida (M <sup>a</sup> Zambrano)			Pilates	20:30 h. Tonificación Dirigida (M <sup>a</sup> Zambrano)	Aero Step	20-21 h.
21-22 h.	20:30 h. Tonificación Dirigida	Tonificación Dirigida	20:30 h. Tonificación Dirigida (Zona Norte)		21:00-21:30 h. Stretching			20:30 h. Tonificación Dirigida	Entrenamiento Funcional		20:45 h. Tonificación Dirigida			20:30 h. Tonificación Dirigida (Zona Norte)		21-22 h.

\* Nado libre:  
-de Lunes a Viernes, de 07:00 a 23:00 h. y Sábados de 10:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 21:00 h. (Sábados tarde, acompañante gratis)

\* Sala de pesas en el Pabellón Cubierto:  
- Vélez Málaga, de Lunes a Viernes, de 18:30 a 22:30 h.  
- Torre del Mar, de Lunes a Viernes, de 08:00 a 15:00 h. y de 16:00 a 23:00 h.

\* Pistas de atletismo:  
- de Lunes a Viernes, de 08:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 23:00 h.

\*Las actividades indicadas en la tabla previa como Pabellón, se realizarán en el Pabellón Cubierto "Maestro Salvador Sánchez" de Torre del Mar, salvo anotación en contra.