

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.																08-09 h.
09-10 h.	09:15 h. Aero Step			09:30 h. Gimnasia Mantenimiento (Vélez)			09:15 h. Aero Step						09:15 h. Aero Step			09-10 h.
10-11 h.	10:15 h. Aero Sculpt		Gimnasia Mantenimiento (Caleta)	10:30 h. Pilates			10:15 h. Aero Sculpt		Gimnasia Mantenimiento (Caleta)	10:30 h. Pilates			10:15 h. Aero Sculpt		Gimnasia Mantenimiento (Caleta)	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 h. Pilates						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.	Gimnasia Mantenimiento	Circuit Training		17:15 h. Multi Training	G.A.P.		Gimnasia Mantenimiento	Circuit Training		17:15 h. Multi Training	G.A.P.		Gimnasia Mantenimiento	Circuit Training		17-18 h.
18-19 h.	Gimnasia Mantenimiento	Multi Training	17:45 h. Gimnasia Mantenimiento (M ^a Zambrano)	18:15 h. Pilates			Gimnasia Mantenimiento	Multi Training		18:15 h. Pilates			Gimnasia Mantenimiento	Multi Training		18-19 h.
19-20 h.	Gimnasia Mantenimiento	Entrenamiento Funcional	19:30 h. Gimnasia Mantenimiento (en Zona Norte y Zona Sur)				Gimnasia Mantenimiento	Entrenamiento Funcional		19:30 h. Gimnasia Mantenimiento (en Zona Norte y Zona Sur)			Gimnasia Mantenimiento	Entrenamiento Funcional		19-20 h.
20-21 h.	20:30 h. Gimnasia Mantenimiento	Aero Step	20:30 h. Gimnasia Mantenimiento (Zona Norte)		Pilates		20:30 h. Gimnasia Mantenimiento	Aero Step		20:30 h. Gimnasia Mantenimiento (Zona Norte)		Pilates	20:30 h. Gimnasia Mantenimiento (Zona Norte)	Aero Step		20-21 h.
21-22 h.		Entrenamiento Funcional			Pilates			Entrenamiento Funcional			Pilates			Entrenamiento Funcional		21-22 h.

* Piscina Municipal de Vélez Málaga- 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)

Piscina Municipal Torre del Mar - Nado libre:
-de Lunes a Viernes, de 08:00 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.