



Horarios de Actividad Física para Adultos I

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15 a 10:15	Gimnasia de Mantenimiento Programa EL EJERCICIO TE CUIDA 8:45 a 9:45 h. Pabellón de Deportes "Adolfo Suarez"	Programa EL EJERCICIO TE CUIDA 8:45 a 9:45 h.	Gimnasia de Mantenimiento Pabellón de Deportes "Adolfo Suarez"	Programa EL EJERCICIO TE CUIDA 8:45 a 9:45 h.	Gimnasia de Mantenimiento Pabellón de Deportes "Adolfo Suarez"
10:30 a 11:30	Deporte Adaptado Centro Ocupacional de Moraleja Mensajeros de la Paz		Deporte Adaptado Centro Ocupacional de Moraleja Mensajeros de la Paz		Deporte Adaptado Centro Ocupacional de Moraleja Mensajeros de la Paz
19:15 a 20:15	PILATES GRUPO A Gimnasio del Colegio Virgen de la Vega	AEROBIC A Gimnasio del Colegio Virgen de la Vega	PILATES GRUPO A Gimnasio del Colegio Virgen de la Vega	AEROBIC A Gimnasio del Colegio Virgen de la Vega	
20:15 a 21:15	PILATES GRUPO B Gimnasio del Colegio Virgen de la Vega	AEROBIC B Gimnasio del Colegio Virgen de la Vega	PILATES GRUPO B Gimnasio del Colegio Virgen de la Vega	AEROBIC B Gimnasio del Colegio Virgen de la Vega	