

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

SERVICIO DE DINAMIZACIÓN DEPORTIVA MANCOMUNIDAD SIERRA SUROESTE

| LUNES - 20 ABRIL | MARTES - 21 ABRIL | MIÉRCOLES - 22 ABRIL | JUEVES - 23 ABRIL | VIERNES - 24 ABRIL |
|--|--|---|--|---|
| <u>FUNCIONAL</u> con Javier Márquez | <u>TONIFICACIÓN BÁSICA</u> con Javier Márquez | <u>FUNCIONAL</u> con Alejandro Carrascal | <u>TONIFICACIÓN BÁSICA</u> con Javier Márquez | <u>HIIT</u> con Luis Rasero |
| | <u>AERODANCE</u> con Luis Rasero | | <u>TONIFICACIÓN AVANZADA</u> con Luis Rasero | |
| LUNES - 27 ABRIL | MARTES - 28 ABRIL | MIÉRCOLES - 29 ABRIL | JUEVES - 30 ABRIL | VIERNES - 1 MAYO |
| <u>FUNCIONAL</u> con Javier Márquez | <u>TONIFICACIÓN BÁSICA</u> con Eduardo Reales | <u>CARDIO</u> con Alejandro Carrascal | <u>TONIFICACIÓN BÁSICA</u> con Javier Márquez | <u>FUNCIONAL</u> con Eduardo Reales |
| <u>GAP</u> con Alejandro Carrascal | <u>ZUMBA</u> con Inma Pitel | | <u>TONIFICACIÓN AVANZADA</u> con Luis Rasero | <u>MUEVETE BAILANDO</u> |
| LUNES - 4 MAYO | MARTES - 5 MAYO | MIÉRCOLES - 6 MAYO | JUEVES - 7 MAYO | VIERNES - 8 MAYO |
| <u>FUNCIONAL</u> con Javier Márquez | <u>TONIFICACIÓN BÁSICA</u> con Eduardo Reales | <u>RUTINA QUEMAGRASA</u> con Alejandro Carrascal | <u>TONIFICACIÓN BÁSICA</u> con Javier Márquez | <u>HIIT</u> con Luis Rasero |
| <u>JUEGA EN FAMILIA</u> | <u>ZUMBA</u> con Alejandro Carrascal | <u>GERONTOGIMNASIA</u> con Eduardo Reales | <u>TONIFICACIÓN AVANZADA</u> con Luis Rasero | <u>RETO INFANTIL</u> con Alejandro Carrascal |
| LUNES - 11 MAYO | MARTES - 12 MAYO | MIÉRCOLES - 13 MAYO | JUEVES - 14 MAYO | VIERNES - 15 MAYO |
| <u>FUNCIONAL</u> con Javier Márquez | <u>GERONTOGIMNASIA</u> con Eduardo Reales | <u>RETO HIIT</u> con Alejandro Carrascal | <u>TONIFICACIÓN BÁSICA</u> con Javier Márquez | <u>FUNCIONAL</u> con Luis Rasero |
| <u>HIIT</u> con Eduardo Reales | <u>ZUMBA</u> con Inma Pitel | <u>JUEGA EN FAMILIA</u> | <u>TONIFICACIÓN AVANZADA</u> con Luis Rasero | <u>MUEVETE BAILANDO</u> |