

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES

## SERVICIO DE DINAMIZACIÓN DEPORTIVA MANCOMUNIDAD SIERRA SUROESTE

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>
LUNES - 18 MAYO	MARTES - 19 MAYO	MIÉRCOLES - 20 MAYO	JUEVES - 21 MAYO	VIERNES - 22 MAYO
<u>FUNCIONAL</u> con Javier Márquez	<u>TONIFICACIÓN GOMA</u> con Eduardo Reales	<u>HIIT</u> con Alejandro Carrascal	<u>TONIFICACIÓN BÁSICA</u> con Javier Márquez	<u>HIIT + CORE</u> con Eduardo Reales
	<u>AERODANCE</u> con Luis Rasero		<u>TONIFICACIÓN AVANZADA</u> con Luis Rasero	