

HORARIOS SALAS DE MUSCULACIÓN: Lunes a Viernes de 7:30 a 22:30 y Sábados, Domingo y Festivos de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.
HORARIOS PISCINAS CUBIERTAS: Lunes a Viernes de 8:00 a 22:30 y Sábados, Domingo y Festivos de 8:00 a 22:30

GUÍA ACTIVIDADES
DEL 5 FEBRERO AL 3 MARZO 2024

EXTERIOR AQUA CUERPO Y MENTE EXPRESS SENIOR FUERZA CARDIO BAILE TONO

HORA	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					SÁBADO		
	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	MUSC	SALA 6	AGUA	SALA 1	SALA 2	AGUA	MUSC	SALA 6	SALA 2	SALA 6	
7:00																												
7:30																												
8:00			CLUB DE ESTRETCHING				BODY FIT				PILATES					HIT+CORE										BIKE 45		
8:30																												
9:00																												
9:30	ZUMBA SENIOR	STRETCHING																										
10:00																												
10:30	PILATES	GLOBAL TRAINING																										
11:00	YOGA	GAP																										
11:30																												
12:00																												
12:30																												
13:00																												
13:30																												
14:00																												
14:30																												
15:00																												
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30																												
20:00																												
20:30																												
21:00																												
21:30																												
22:00																												

EL ACCESO A LAS CLASES COLECTIVAS ES CON RESERVA A TRAVÉS DE LA PAG WEB www.dehesaboyal.deportsite.net/

La organización se reserva el derecho a modificar las actividades y/o los horarios por necesidades organizativas.
 La duración aproximada de las sesiones es de 45 minutos.

○ NUEVAS ACTIVIDADES

AOSSA SPORT
 DEHESA BOYAL



PROGRAMA ACTIVIDADES ADULTOS

¿QUE ACTIVIDAD TE GUSTA MÁS? *Condición Física / Pilates / Hatha Yoga / Taichi*

Solicita información de la actividad que te interese rellenando el cuestionario que encontrarás en recepción del Centro Claudio Rodríguez, y nos pondremos en contacto contigo.

CENTRO SOCIOCULTURAL CLAUDIO RODRÍGUEZ
 Av. de Maximiliano Puerro del Tell, 0,
 28701 San Sebastián de los Reyes, Madrid



CURSO 2023/24

Vive el deporte



A1 Ctra. de Burgos Salidas 17 y 19,
 San Sebastián de los Reyes Madrid.