

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 1 DE ABRIL AL 28 DE MAYO 2024



PLAZA NORTE 2
 CENTRO COMERCIAL
 La Cúpula de Madrid.

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 ESTRETAMIENTO																								
8:30																											
9:00	ZUMBA SENIOR	STRETCHING																									
9:30																											
10:00	PILATES	GLOBAL TRAINING																									
10:30																											
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.deposite.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



GRUPOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
ACTIVIDAD BOXEO

Lunes y miércoles: 11:00, 20:00 Y 21:00 horas
 Martes y jueves: 10:00, 14:30, 18:30, 19:30 Y 20:30 horas
 Viernes: 10:00 Y 18:00 horas

NUEVA ACTIVIDAD
BOXEO KIDS

Martes y Jueves: 17:30 H
 Edad: 8 a 15 años

Información e inscripciones recepción Polideportivo Dehesa Boyal



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