

# FONTANAR

## OCTUBRE - 2023

2022-2023	P. ATLETISMO FONTANAR		
	LAV	SÁBADOS	DOMINGOS
	8:00 a 22:30	9:00 a 14:00 y 16:30 a 20:00	9:00 a 14:00

LUNES	USOS MÚLTIPLES	MUSCULACIÓN	OTROS	MARTES	USOS MÚLTIPLES	MUSCULACIÓN	OTROS	MIÉRCOLES	USOS MÚLTIPLES	MUSCULACIÓN	OTROS	JUEVES	USOS MÚLTIPLES	MUSCULACIÓN	OTROS	VIERNES	USOS MÚLTIPLES	MUSCULACIÓN	OTROS
9:00 - 10:00		CONTROL SALA		9:00 - 10:00		CONTROL SALA		9:00 - 10:00		CONTROL SALA		9:00 - 10:00		CONTROL SALA		9:00 - 10:00		CONTROL SALA	
10:00 - 10:30	CORE EXPRESS 30"			10:00 - 10:30			CROSS TRAINING	10:00 - 10:30	CORE EXPRESS 30"			10:00 - 10:30			CROSS TRAINING	10:00 - 10:30	CORE EXPRESS 30"		
10:30 - 11:00	ENTR. EXPRESS 30"			10:30 - 11:00				10:30 - 11:00	ENTR. EXPRESS 30"			10:30 - 11:00				10:30 - 11:00	STRETCHING 30"		
11:00 - 12:00		CONTROL SALA		11:00 - 12:00		CONTROL SALA		11:00 - 12:00		CONTROL SALA		11:00 - 12:00		CONTROL SALA		11:00 - 12:00		CONTROL SALA	
12:00 - 13:00		CONTROL SALA		12:00 - 13:00		CONTROL SALA		12:00 - 13:00		CONTROL SALA		12:00 - 13:00		CONTROL SALA		12:00 - 13:00		CONTROL SALA	
13:00 - 14:00		CONTROL SALA		13:00 - 14:00		CONTROL SALA		13:00 - 14:00		CONTROL SALA		13:00 - 14:00		CONTROL SALA		13:00 - 14:00		CONTROL SALA	
<b>TARDE</b>																			
17:30 - 18:30		CONTROL SALA		17:30 - 18:30		CONTROL SALA		17:30 - 18:30		CONTROL SALA		17:30 - 18:30		CONTROL SALA		17:30 - 18:30		CONTROL SALA	
18:30 - 19:30		CONTROL SALA		18:30 - 19:30		CONTROL SALA		18:30 - 19:30		CONTROL SALA		18:30 - 19:30		CONTROL SALA		18:30 - 19:30		CONTROL SALA	
				19:30 - 20:00	GAP 30"							19:30 - 20:00	GAP 30"			19:30 - 20:00			
19:30 - 20:15			CROSS TRAINING 45"					19:30 - 20:15			CROSS TRAINING 45"								CROSS TRAINING
				20:00 - 20:30	ENTR. EXPRESS 30"							20:00 - 20:30	ENTR. EXPRESS 30"			20:00 - 20:30			
20:15 - 20:30	CORE EXPRESS 15'							20:15 - 20:30	CORE EXPRESS 15'										
				20:30 - 21:00	GAP 30"							20:30 - 21:00	GAP 30"			20:30 - 21:00	CORE EXPRESS 30"		
20:30 - 21:15			CROSS TRAINING 45"					20:30 - 21:15			CROSS TRAINING 45"								
				21:00 - 21:30	ENTR. EXPRESS 30"							21:00 - 21:30	ENTR. EXPRESS 30"						
21:15 - 21:30	CORE EXPRESS 15'							21:15 - 21:30	CORE EXPRESS 15'							21:00 - 21:30		CONTROL SALA	
21:30 - 22:30		CONTROL SALA		21:30 - 22:30		CONTROL SALA		21:30 - 22:30		CONTROL SALA		21:30 - 22:30		CONTROL SALA		21:30 - 22:30		CONTROL SALA	

### PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES

<b>Sala de musculación</b>	
LUNES - VIERNES	De 8:30 a 22:30
FINES DE SEMANA	Sábados: 9:00 a 14:00 y 16:30 a 20:00
	Domingos: 9:00 a 14:00