



SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

PROMOCIÓN DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS 2022 - 2023 PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

HORARIO		27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
INICIO	FINAL	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00	12:00				GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
12:00	13:00				MAYORES ACTIVOS
13:00	14:00				HOMBRES ACTIVOS
18:00	19:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			
19:00	20:00	YOGA	ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN (TRX)	PILATES + TONIFICACIÓN	
20:00	21:00	CROSS TRAINING	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ZUMBA	

CLASES GRATUITAS

Armando Recas García

Director deportivo del Servicio Municipal de Deportes
Ayuntamiento de Chinchón