



HORARIO POLIDEPORTIVO ACTIVIDADES DEPORTIVAS A PARTIR DO 5 DE OCTUBRE 2020



HORA/DÍA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
16.00-17:00	Ximnasia Manteñemento Básico 1	PREPILATES & PILATES 1-2-3	Ximnasia Manteñemento Básico 1	PREPILATES & PILATES 1-2-3	Ximnasia Manteñemento Básico 1
17.00-18:00	Ximnasia Tonificación Funcional 2-3	RUTAS SENDEIRISMO 1-2	Ximnasia Tonificación Funcional 2-3	RUTAS SENDEIRISMO 1-2	Ximnasia Tonificación Funcional 2-3
18.00-19:00	Ximnasia Manteñemento 1-2	RUTAS SENDEIRISMO 2-3-4	Ximnasia Manteñemento 1-2	RUTAS SENDEIRISMO 2-3-4	Ximnasia Manteñemento 1-2
19.00-20:00	Ximnasia de Tonificación e Entrenos Funionais 3-4	*HIIT de 19.00 a 19:30 5 SPINNING DE 19:30	Ximnasia de Tonificación e Entrenos Funionais 3-4	*HIIT de 19.00 a 19:30 5 SPINNING DE 19:30	Ximnasia de Tonificación e Entrenos Funionais 3-4
20.00-21:00	Estiramientos Básicos e Cadeas Musculares Streaching Global Activo 30' 1-4	SPINNING A 20:30 3-4-5 **LPF Low Pressure Fitness 20:30 a 21:00 2-3	Estiramientos Básicos e Cadeas Musculares Streaching Global Activo 30' 1-4	SPINNING A 20:30 3-4-5 **LPF Low Pressure Fitness 20:30 a 21:00 2-3	IOGA BÁSICO 1-2 & TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN /RELAXACIÓN 1
21.00-22:00	DESINFECCIÓN PECHE	DESINFECCIÓN PECHE	DESINFECCIÓN PECHE	DESINFECCIÓN PECHE	DESINFECCIÓN PEC

INTENSIDADES: 1 BAIXA -----, 2 MEDIA -----, 3 ALTA -----, 4 MOI ALTA -----, 5 MÁXIMA -----

HIIT: Entrenamientos Interválicos de Alta Intensidade. **LPF** (LOW PRESSURE FITNESS) Metodoloxía que inclúe exercicios HIPOPRESIVOS.