

GIMNASIA MANTENIMIENTO 2022-2023

TURNOS GIMNASIA MANTENIMIENTO

HORARIOS

Los horarios que se ofertan son los siguientes:

- ❖ **1º TURNO: (POR LA MAÑANA)**
 - Lunes, Miércoles y Viernes de 10.30 a 11.30

- ❖ **2º TURNO. Turno de baja intensidad: (POR LA MAÑANA)**
MAYORES DE 50 AÑOS.
 - Martes y Jueves de 10.30 a 11.30 y Viernes de 11.30 a 12.30

- ❖ **3º TURNO: (POR LA TARDE)**
 - Lunes, Miércoles y Viernes de 17.00 a 18.00.

- ❖ **4º TURNO: (POR LA TARDE)**
 - Lunes, Miércoles y Viernes de 18.00 a 19.00.

POR RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN

Mínimo 10 inscritos por turno.
Máximo 20 inscritos por turno.

ENTRENAMIENTOS

Los entrenamientos serán 3 días en semana en sus correspondientes franjas horarias. No se entrenará los días de fiesta, ni durante los periodos vacacionales.

El mes de diciembre-enero se considerará un único mes ya que no se entrenará en el periodo navideño.

LAS CLASES

Las clases se compondrán de diferentes entrenamientos en función del monitor/a y de lo que se trabaje cada día (Aeróbic, step, mantenimiento, pilates, tonificación, etc.).

