

ACTIVIDADES DIRIGIDAS de EJERCICIO TERAPEUTICO  
en Grupos Reducidos (MÁXIMO 4p)

• MAÑANAS:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9H		TRX N2		PILATES N2	
10H					
11H		PILATES N2 EMBARAZADAS	PILATES N2	PILATES N1	
12H					
13H					
14H					
15H					

• TARDES:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
16H					
17H					
18H	TRX N3		PILATES N1+	PILATES N2	HIPOPRESIVOS N1
19H	PILATES N2 EMBARAZADAS		PILATES N1	TRX N2	
20H			PILATES N3		
21H	HIPOPRESIVOS N2		HIPOPRESIVOS N2		

NOTA: NIVELES 1, 2, 3 → N1: bajo. N2: medio. N3: alto.

NOTA: Aquellas personas interesadas en apuntarse a las clases pueden apuntarse en este horario. Existe la posibilidad de abrir nuevos grupos, con un número mínimo de 2 o 3 tres personas.

NOTA: Medidas sanitarias frente al COVID19.