

ACTIVIDADES FÍSICAS 2026-2027

INICIO	FINAL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:10	10:00	1. Combo training	3. Dance fit tono	1. Combo training	3. Dance fit tono	1. Combo training
		2. Pilates		2. Pilates	4. Danza activa	
10:10	11:00	9. Pilates	5. Pilates fit	9. Pilates	7. Pilates +60	8. Baila +60
		8. Baila +60	7. Pilates +60	8. Baila +60	F1. Ejercicio terapéutico especial mayores (10.30 a 11.20 h)	
		6. Dance fit		6. Dance fit		
11:10	12:00	10. Yoga (11 a 12.20 h)	12. Baila y actíivate +60	10. Yoga (11 a 12.20 h)	12. Baila y actíivate +60	12. Baila y actíivate +60
		11. Pilates +60		11. Pilates +60		14. Estiramientos (11.30 a 12.20 h)
12:10	13:00		13. Pilates +60 iniciación		13. Pilates +60 iniciación	15. Tonifica y estira +60
15:30	16:20	16. Combo training	22. Danza activa (14.15 a 15.10 h)	16. Combo training	C. DANCE FUSSION (+ 12 años) (16 a 16.50 h)	F. Ballet Ed. Infantil (16.30 a 17.20 h)
		25. Tonifica y estira + 60 (16 a 16.50 h)	34. Core abdomen (16.30 a 17 h)	25. Tonifica y estira + 60 (16 a 16.50 h)		
17:00	17:50	17. Pilates	18. Pilates (17:10 a 18 h)	17. Pilates	18. Pilates (17:10 a 18 h)	G. Ballet 1º, 2º y 3º EPO (17.30 a 18.20 h)
		A. ACTÍVATE KIDS (1º a 3º EPO)	19. Dance fit (17.30 a 18.20 h)	B. Pequeritmo en movimiento (Ed. Infantil)	19. Dance fit (17.30 a 18.20 h) 33. Estiramientos (17.30 a 18.20 h)	
18:00	18:50	20. Pilates +60	F7. Ejercicio terapéutico	20. Pilates +60	F7. Ejercicio terapéutico	H. Ballet 4º, 5º y 6º EPO (18.30 a 19.20 h)
		21. Yoga dinámico (18.10 a 19 h)	24. Yoga (18.30 a 19.50 h)		24. Yoga (18.30 a 19.50 h)	
19:00	19:50	23. Dance fit tono		F7. Ejercicio terapéutico		23. Dance fit tono
		F2. Fisiopilates	26. Yoga aéreo (19 a 20.20 h)			
20:00	20:50	27. Dance fit	28. Tabata (20 a 20.30 h)	27. Dance fit	28. Tabata (20 a 20.30 h)	
			29. Tabata (20.30 a 21 h)		29. Tabata (20.30 a 21 h)	
		F3. Fisiopilates	30. Yoga aéreo (20 a 21.20 h)	31. Yoga dinámico (20.40 a 21.30 h)	32. Yoga aéreo (20 a 21.20 h)	
21:00	21:50	F4. Fisiopilates		F5. Fisiopilates		

AR-JUL26V2

ARANDA DE DUERO