

Programa Actividades Julio-Agosto 2018



RCNS



Real Club Náutico
de Sanxenxo

📍 Pto. Deportivo Juan Carlos I, 26
36960 SANXENXO
☎ +34 986 803 400
📠 +34 986 720 009
✉ info@rcnsanxenxo.com

www.rcnsanxenxo.com

Julio



Real Club Náutico
de Sanxenxo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	3 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 20:00 Bike 2 21:00 GAP	4 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	5 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 20:00 Bike 2 21:00 GAP	6 16:30 Natación Ballenatos	7	8
9 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	10 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	11 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	12 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	13 16:30 Natación Ballenatos	14	15
16 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	17 9:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	18 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	19 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	20 16:30 Natación Ballenatos	21	22
23 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	24 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	25 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	26 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	27 16:30 Natación Ballenatos 22:00 Cena Temática	28 10:30 Torneo Mus (organizado por Pub 42°)	29
30 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	31 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP					

Agosto



Real Club Náutico
de Sanxenxo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 09:15 Circuito 10:20 Pilates 10:45 Zumba Fit 11:45 Zumba Gold 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	2 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	3 16:30 Natación Ballenatos Trofeo Carlos I Silgar Ruta de las Islas 22:00 Cena Baile	4 Trofeo Carlos I Silgar Ruta de las Islas	5 Trofeo Fundación Germán Sánchez Ruipérez (Pesca Curricán) Trofeo Carlos I Silgar Ruta de las Islas
6 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	7 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	8 09:15 Circuito 10:20 Pilates 10:45 Zumba Fit 11:45 Zumba Gold 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	9 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 19:00 Fiesta Infantil 20:00 Bike 2 21:00 GAP	10 10:45 Zumba Fit 11:45 Zumba Gold 16:30 Natación Ballenatos 22:00 Cena Concierto	11	12
13 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	14 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	15 09:15 Circuito 10:20 Pilates 10:45 Zumba Fit 11:45 Zumba Gold 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1 Trofeo R.C.N.S (Pesca a fondo)	16 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 11:00 Asamblea General Extraordinaria 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	17 10:45 Zumba Fit 11:45 Zumba Gold 16:30 Natación Ballenatos 22:00 Cena Concierto grupo "Los Limones"	18	19 Trofeo Sánchez Rivas (Pesca Curricán)
20 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	21 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	22 09:15 Circuito 10:20 Pilates 10:45 Zumba Fit 11:45 Zumba Gold 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	23 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	24 10:45 Zumba Fit 11:45 Zumba Gold 16:30 Natación Ballenatos 22:00 Cena Concierto Chorma Tributo a los 80 y 90	25	26
27 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	28 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 16:30 Natación Ballenatos 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	29 09:15 Circuito 10:20 Pilates 16:30 Natación Pulpitos 20:00 Pilates 3 21:00 Bike 1	30 09:00 Pilates 2 11:15 Aquagym 19:00 Talleres Infantiles 20:00 Bike 2 21:00 GAP	31 10:45 Zumba Fit 11:45 Zumba Gold 16:30 Natación Ballenatos 22:00 Cena Baile		