



Real Club Náutico
de Sanxenxo

Xacobeo 21·22



ACTIVIDADES DIRIGIDAS VERANO 2021 (JULIO Y AGOSTO)				
JORNADA DE MAÑANA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FITNESS OUTDOOR 1 07:00-07:45h			FITNESS OUTDOOR 1 07:00-07:45h
FITNESS OUTDOOR 2 08:00-08:45 H	BIKE 1 08:00-08:45h		FITNESS OUTDOOR 2 08:00-08:45h	BIKE 1 08:00-08:45h
BIKE 2 09:00 - 9:45h	PILATES 1 09:00 - 09:45h	BIKE 2 09:00 - 9:45h	PILATES 1 09:00 - 09:45h	
CARDIO DANCE 1 10:00 - 10:45h	PILATES 2 10:00 -10:45h	CARDIO DANCE 1 10:00 -10:45h	PILATES 2 10:00 -10:45h	
BODYTONO 1 11:00-11:45h	PILATES 3 11:00-11:45h	BODYTONO 1 11:00-11:45h	PILATES 3 11:00-11:45h	
GAP EXPRESS 1 30' 12:00-12:30h	HIPOPRESIVOS 1 12:00-12:30h	GAP EXPRESS 1 30' 12:00-12:30h	HIPOPRESIVOS 1 12:00-12:30h	
JORNADA DE TARDE				
GAP EXPRESS 2 30' 19:30-20:00h	BIKE 3 19:30-20:30h	GAP EXPRESS 2 30' 19:30-20:00h	BIKE 3 19:30-20:30h	
BODYTONO EXPRESS 1 30' 20:00-20:30h	PILATES 4 20:30-21:15h	BODYTONO EXPRESS 1 30' 20:00-20:30h	PILATES 4 20:30-21:15h	
BIKE 4 20:30 - 21:15h	GAP 1 21:30-22:15h	BIKE 4 20:30 - 21:15h	GAP 1 21:30-22:15h	
CIRCUITO 1 21:30 - 22:15h		CIRCUITO 1 21:30 - 22:15h		

REQUISITOS:

- INSCRIBIRSE EN LAS OFICINAS DEL CLUB CON ANTERIORIDAD.
- LAS ACTIVIDADES SÓLO SE LLEVARÁN A CABO SI HAY UN MÍNIMO DE PERSONAS POR GRUPO.

