



Real Club Náutico  
de Sanxenxo

Xacobeo 21-22



VCENTENARIO  
VUELTA AL  
MUNDO

ACTIVIDADES DIRIGIDAS SEPTIEMBRE 2022				
JORNADA DE MAÑANA				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
BODYTONO 1 09:00-09:45h	PILATES 5 09:00 - 09:45h	BODYTONO 1 09:00-09:45h	PILATES 5 09:00 - 09:45h	ASESORAMIENTO TECNICO DEPORTIVO 09:00-13:30h
CARDIO DANCE 1 10:00-10:45h	PILATES 6 10:00 -10:45h	CARDIO DANCE 1 10:00-10:45h	PILATES 6 10:00 -10:45h	
PILATES 2 11:00-11:45h	PILATES 7 11:00-11:45h	PILATES 2 11:00-11:45h	PILATES 7 11:00-11:45h	
ASESORAMIENTO TECNICO DEPORTIVO 12:00-13:30h	ASESORAMIENTO TECNICO DEPORTIVO 12:00-13:30h	ASESORAMIENTO TECNICO DEPORTIVO 12:00-13:30h	ASESORAMIENTO TECNICO DEPORTIVO 12:00-13:30h	
JORNADA DE TARDE				
BODYTONO 3 19:00-19:45h	BODYTONO 3 18:30-19:15h	BODYTONO 3 19:00-19:45h	BODYTONO 3 18:30-19:15h	ASESORAMIENTO TECNICO DEPORTIVO 18:00-19:30h
PILATES 4 20:00-20:45h	CARDIO DANCE 2 19:30-20:15h	PILATES 4 20:00-20:45h	CARDIO DANCE 2 19:30-20:15h	
BIKE 1 20:45-21:30h	PILATES 8 20:15-21:00h	BIKE 1 20:45 - 21:30h	PILATES 8 20:15-21:00h	CLASES DE ACCESO LIBRE (con reserva de plaza)
CIRCUITO 1 21:30 - 22:15h	GAP 1 21:00-21:45h	CIRCUITO 1 21:30 - 22:15h	GAP 1 21:00-21:45h	

#### REQUISITOS:

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

