



Real Club Náutico
de Sanxenxo

ACTIVIDADES DIRIGIDAS SEPTIEMBRE 2023				
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	BODYTONO 1 09:00-09:45h
PILATES 1 10:00 -10:45h	PILATES 6 10:00 -10:45h	PILATES 1 10:00 -10:45h	PILATES 6 10:00 -10:45h	ASESORAMIENTO TECNICO DEPORTIVO 10:00-13:30h
PILATES 2 11:00 -11:45h	PILATES 7 11:00-11:45h	PILATES 2 10:00 -10:45h	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 2 18:00-18:45h	BODYTONO 3 18:30-19:15h	BODYTONO 2 18:00-18:45h	BODYTONO 3 18:30-19:15h	CLASES DE ACCESO LIBRE (IMPRESINDIBLE RESERVA DE PLAZA)
PILATES 3 19:00 -19:45h		PILATES 3 19:00 -19:45h		
PILATES 4 20:00-20:45h	BIKE 2 19:30-20:15h	PILATES 4 20:00-20:45h	BIKE 2 19:30-20:15h	
BIKE 1 20:45-21:30h	PILATES 8 20:30-21:15h	BIKE 1 20:45 - 21:30h	PILATES 8 20:30-21:15h	
GAP 1 21:30-22:15h	GAP 2 21:30-22:15h	GAP 1 21:30-22:15h	GAP 2 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 3 PERSONAS POR GRUPO.

