

HORARIOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	ZUMBA mañana G2 9:45-10:35		ZUMBA mañana G2 9:45-10:35	Patinaje Show 16:00
	B.COMPLET MANANAS 9:45-10:45		B.COMPLET MANANAS 9:45-10:45	
	ESPALDA SANA 11:00-12:00		ESPALDA SANA 11:00-12:00	
PATÍN RECREATIVO G2 16:00	PSICOMOTRICIDAD 1 16:50-17:40	PATÍN RECREATIVO G2 16:00	PSICOMOTRICIDAD 2 16:50-17:40	
PATÍN RECREATIVO G1 17:00	ZUMBITA 17:50-18:40	PATÍN RECREATIVO G1 17:00	ZUMBITA 17:50-18:40	
ZUMBA G1 17:40-18:30	Taekwondo 17-20	ZUMBA G1 17:40-18:30	Taekwondo 17-20	Patinaje
DAILY-TRAINING 18:30-19:20	CROSS-TRAINING A:17-17:45	DAILY-TRAINING 18:30-19:20	CROSS-TRAINING A:17-17:45	Show 16:00
	ZUMBA G2 18:40-19:30		ZUMBA G2 18:40-19:30	22:00
A-FIT 19:25-20:15	SPINNING+EF 17:45 A 18:45	A-FIT 19:25-20:15	SPINNING+EF 17:45A 18:45	
	BODY COMPLET 18:45 A 19:45		BODY COMPLET 18:45 A 19:45	
	BODY COMPLET 19:45-20:45		BODY COMPLET 19:45-20:45	
Yoga 1 18:30-20:00	PILATES-STRECH 19:35-20:25		PILATES-STRECH 19:35-20:25	
	SPINNING+EF 20:45-21:45		SPINNING+EF 20:45-21:45	
AEROBIC-FITNES 20:30-21:30		AE-FIT-STEP 20:30-21:30	AEROBIC-FITNES 20:30-21:30	
Yoga 2 20:00-21:30	Bailes de Salon 20:30-21:30		Bailes de Salon 20:30-21:30	Yoga 2 19:00-20:30

Lugar de Realización:

Azul: Pabellón Polideportivo
Amarillo: Casa de Cultura
Rosa: Colegio Ricardo Mallén

Gerontogimnasia

Lunes y Miercoles: 9:45-10:45
Hogar del Jubilado

OBSERVACIONES

-Si no sabes a qué actividad apuntarte, o tienes alguna duda sobre las clases pásate por la SCD, tlf 978730050 y si la actividad es impartida por Michel en el tlf, 630955749

-Si estas interesado en alguna otra actividad, te invitamos a que nos la propongas e intentaremos realizarla.

-El pago de la actividad sin bono permite la asistencia a la actividad, pero no la permanencia en el recinto polideportivo anterior o posteriormente.

Para que una actividad pueda desarrollarse será preciso contar con 10 personas inscritas como mínimo

-La SCD recomienda hacerse una revisión médica y / o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan realizado una actividad similar o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física



SOCIEDAD CULTURAL Y DEPORTIVA DE CALAMOCHA

Plaza España s/n
44200 Calamocha
7:30 a 15:00 de lunes a viernes

Teléfono: 978730050 ext 2
Correo: scd@infonegocio.com