



LUNES a VIERNES de 8 h a 21,30h
 SABADOS de 10h a 14h
 DOMINGOS de 10h a 14h



		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
PISCINA CUBIERTA	9,15 - 10,00			OLI-BOXING				
SALA POLIVALENTE	9,30 - 10,30		TAI-CHI		TAI-CHI			
	9,50 - 11,05	YOGA		YOGA				
AMBAR	10,00-11,00	CICLO				CICLO		
	10,15-11,15			CICLO				
SALA POLIVALENTE	10,15-11,00						PILATES WK	PILATES WK
	10,30-11,15		PILATES		PILATES	ESP.SANA		
AMBAR	11,05-12,05						CICLO	CICLO
SALA POLIVALENTE	11,15-12,00			PILATES				
	11,30-12,30						OLI-ZUMBA	
AMBAR	17,00-18,00		CICLO		CICLO			
SALA POLIVALENTE	17,45-18,15	OLI-30		OLI-30				
RESTAURACIÓN	18,15-19,00	PILATES	HIPOPRESIVOS	PILATES				
SALA POLIVALENTE	18,15-19,30		YOGA		YOGA			
	18,15-19,00					PILATES		
	18,20-18,45	CORE +		CORE +				
	18,45-19,30	OLI-PUMP		OLI-PUMP				
RESTAURACIÓN	19,00-19,45		PILATES		PILATES			
AMBAR	19,05-20,05	CICLO		CICLO		CICLO		
SALA POLIVALENTE	19,30-20,30	OLI-ZUMBA		OLI-ZUMBA		OLI-ZUMBA		
PISC.CUBIERTA	19,45-20,30	ESP.SANA	OLI-BOXING		OLI-BOXING			
SALA POLIVALENTE	19,45-20,30		OLI-PUMP		OLI-PUMP			
PISC.CUBIERTA	20,00-20,30			OLI-BOXING				
PISC.CUBIERTA	20,30-21,30			ESP.SANA				
SALA POLIVALENTE	20,30-21,30		OLI-ZUMBA		OLI-ZUMBA			
	20,30-21,15	PILATES		PILATES				

CICLO	55' actividad cardiovascular sobre bici estática. Ejercita tren inferior
OLI-ZUMBA	55' actividad cardiovascular mediante ejercicios coreográficos
OLI-PUMP	45' trabajo fuerza-resistencia de todos los grupos musculares utilizando barras, discos y gomas
OLI-BOXING	45' actividad de fuerza y cardiovascular mediante ejercicios con el propio peso corporal y golpes al saco.
PILATES	45' trabajo de tonificación localizado combinando técnicas de respiración y ejercicios posturales
TAI-CHI	55' movimientos relajados y armoniosos en combinación con la respiración y la concentración mental
CORE +	20' trabajo de abdominales
YOGA	75' tonificación corporal, flexibilidad, técnicas de relajación y respiración
PILATES WK	45' pilates weekend. Se avisara a comienzo de cada mes de horarios disponibles en fin de semana
OLI-ZUMBA	55' actividad cardiovascular mediante ejercicios coreográficos
OLI-30	30' trabajo de alta intensidad
ESP. SANA	45' trabajo corrección postural, mediante ejercicios y estiramientos

El E.M. El Olivar se reserva el derecho de variar, cambiar o suprimir las condiciones propuestas de las actividades.