

# ACTIVIDADES DIRIXIDAS TEMPADA 2024/2025

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
8:45 45'	MANTEMENTO ISA	9:00 30'	ABDOMINALES LUISA	8:45 45'	TONIFICACIÓN ISA	8:45 45'	CARDIO LUISA	8:45 45'	CIRCUITO ISA
9:30 45'	CICLO LUISA	9:30 45'	PILATES LUISA	9:30 45'	GAP LUISA	9:30 45'	PILATES LUISA	9:30 45'	FULL BODY LUISA
10:15 45'	PILATES LUISA	10:15 45'	STRETCHING LUISA	10:15 45'	PILATES LUISA	10:15 45'	STRETCHING LUISA	10:15 45'	IOGA LUISA
11:00 45'				AQUAGYM ISA		11:00 45'		AQUAGYM ISA	
19:30 45'	PILATES MONCHO	19:30 45'	GAP ÁLVARO	19:30 45'	PILATES MONCHO	19:30 45'	MANTEMENTO ÁLVARO	19:15 45'	IOGA LUISA
20:15 30'	ABDOMINALES MONCHO	20:15 45'	CICLO ÁLVARO	20:15 30'	ABDOMINALES MONCHO	20:15 45'	CICLO ÁLVARO	20:00 45'	STRETCHING LUISA
20:45 45'	ZUMBA MONCHO	21:00 45'	FULL BODY ÁLVARO	20:45 45'	ZUMBA MONCHO	21:00 45'	CROSS TRAINING ÁLVARO	20:45 45'	AQUAGYM MONCHO

 A Raña s/n San Pedro  
36915 Marín

 [info@piscinademarin.com](mailto:info@piscinademarin.com)

 @cdmmarin

 986 88 31 58

 [www.piscinademarin.com](http://www.piscinademarin.com)

 Complejo Deportivo  
Municipal de Marín

