

## HORARIOS DE CURSILLOS INVIERNO-PRIMAVERA 2019

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-9:30	AERO-PILATES (9:00-10:00)		AERO-PILATES (9:00-10:00)		
9:30-10:00					
10:00-11:00	AEROBIC (10:00-11:00)	YOGA (9:40-11:15)	AEROBIC (10:00-11:00)	AEROBIC (10:00-11:00)	YOGA (9:30-11:00)
11:00-12:00	Gimnasia Mantenimiento (11:00-12:00)			Gimnasia Mantenimiento (11:00-12:00)	
12:00-13:45					
13:45-15:45	AEROBIC (15:00-16:00)	Entrenamiento Dirigido (14:00-15:00)	AEROBIC (15:00-16:00)	Entrenamiento Dirigido (14:00-15:00)	
		Mantenimiento Físico (14:00-15:00)		Mantenimiento Físico (14:00-15:00)	
18:00-19:00		Gimnasia Mantenimiento (18:00-19:00)		Gimnasia Mantenimiento (18:00-19:00)	
					AEROBIC (18:45-19:45)
19:00-20:00	AERO-PILATES (19:00-20:00)	Entrenamiento Dirigido (19:00-20:00)	AERO-PILATES (19:00-20:00)	Entrenamiento Dirigido (19:00-20:00)	
		Mantenimiento Físico (19:00-20:00)		Mantenimiento Físico (19:00-20:00)	
20:00-21:00	AEROBIC (20:00-21:00)	AEROBIC (20:00-21:00)	AEROBIC (20:00-21:00)	AEROBIC (20:00-21:00)	
21:00-22:00					

Inscripciones en la web [www.rcar.es](http://www.rcar.es)