



HORARIOS CLASES NATACIÓN 2017/2018

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábados |
|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---|
| 7:00 a 8:00 | CLASE | Bici/Fitness | CLASE | Bici/Fitness | CLASE | Entreno libre de Natación en el Mar a las 8.00a.m. o en piscina a las 7:30 a.m. |
| 8:00 a 9:00 | CLASE | | CLASE | | CLASE | |
| 9:30 a 10:30 | CLASE | | CLASE | | CLASE | |
| 13:30 a 15:00 | CLASE | CLASE | Circuito core | CLASE | CLASE fondistas | De 11:00 a 12:00 Clase de niños + papas |
| 15:00 a 16:30 | | CLASE | Circuito core | CLASE | | |
| 17:30 a 18:30 | Clase niños + papas | Clase niños + papas | Clase niños + papas | Clase niños + papas | Clase niños + papas | De 12:00 a 13:00 Clase de niños + papas |
| 18:30 a 19:30 | Clase niños + papas | Clase niños + papas | Clase niños + papas | Clase niños + papas | Clase niños + papas | |
| 19:30 a 20:30 | CLASE | | CLASE | | | |
| 19:30 a 21:00 | Bici/Fitness | CLASE | Bici/Fitness | CLASE | CLASE | |
| 20:30 a 21:30 | CLASE | | CLASE | | | |

HORARIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA 2017/2018

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábados |
|----------------------|---------------------------------------|---------------|---------------------------------------|---------------|------------------------|------------------------------------|
| 7:00 a 8:00 | | Bici/ fitness | | Bici/ fitness | | 10:30 a.m. Salida en bici |
| 8:30 a 9:30 | Bici/ fitness | | Bici/ fitness | | | Escuela Triatlón. |
| 13.30 a 15:00 | | | Circuito core | | Salida en bici | DOMINGOS |
| 17:30 a 18:30 | Rodillo+ Carrera Escuela Tri. | | Atletismo Escuela Tri. | | Atletismo Escuela Tri. | Salidas en bici Distintos Niveles. |
| 19:30 a 20:30 | Bici/ fitness Atletismo Adultos | TRX | Bici/ fitness Atletismo adultos | TRX | Circuito | |