

# HORARIO DE ACTIVIDADES DEL CENTRO DE PREVENCIÓN SANIDAD

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00 a 09:00	G. A. P. Gluteos Abdominales y Piernas	Taller de Fortalecimiento Postural	G. A. P. Gluteos Abdominales y Piernas	Taller de Fortalecimiento Postural	Funcional Training
09:00 a 10:00	Caminata	Caminata	Caminata	Caminata	Caminata
10:00 a 11:00	TRAINING GROUP (Anaeróbico postural)	TRAINING GROUP (Anaeróbico Postural)	LOCAL BALANCE (Anaeróbico Mov. Articular y Flexibilidad)	LOCAL BALANCE (Anaeróbico Mov. Articular y Flexibilidad)	Anaeróbico integral
11:00 a 12:00	REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR	TRAINING GROUP (Anaeróbico postural)	LOCAL BALANCE (Anaeróbico Mov. Articular y Flexibilidad)	REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR	Anaeróbico integral
12:00 a 13:00	REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR			REHABILITACIÓN CARDIOVASCULAR	
14:00 a 15:00		Yoga-Esferodinamia			
15:00 a 16:00				Yoga-Esferodinamia	Yoga-Esferodinamia
16:00 a 17:00	TRAINING GROUP	Yoga-Esferodinamia			
17:00 a 18:00	TRAINING GROUP	Yoga-Esferodinamia	LOCAL BALANCE	LOCAL BALANCE	LOCAL BALANCE
18:00 a 19:00	TRAINING GROUP (Anaeróbico postural)	TRAINING GROUP (Anaeróbico Postural)	LOCAL BALANCE (Anaeróbico Mov. Articular y Flexibilidad)	LOCAL BALANCE (Anaeróbico Mov. Articular y Flexibilidad)	Anaeróbico integral