

PALACIO MUNICIPAL DE DEPORTES “P. ATMO. FONTANAR”

HORARIO DE APERTURA

	P. ATLETISMO FONTANAR		
	L A V	SABADOS	DOMINGOS
HORARIO APERTURA	8:30 A 22:30	9:00 A 14 Y 16:30 A 20:00	9:00 A 14:00

PROGRAMACIÓN HORARIO DE MAÑANA

		DESDE 1 DE OCTUBRE DE 2017						
ESPACIOS/HORARIOS		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	
LUNES	SALA USOS MÚLTIPLES				CORE EXPRESS			
	MUSCULACIÓN / FITNESS		SALA					
	PISTA ATLETISMO							
	OTROS							
MARTES	SALA USOS MÚLTIPLES							
	MUSCULACIÓN / FITNESS			SALA		SALA		
	PISTA ATLETISMO							
	OTROS				CROSS TRAINING			
MIÉRCOLES	SALA USOS MÚLTIPLES				STR			
	MUSCULACIÓN / FITNESS		SALA					
	PISTA ATLETISMO							
	OTROS							
JUEVES	SALA USOS MÚLTIPLES							
	MUSCULACIÓN / FITNESS			SALA		SALA		
	PISTA ATLETISMO							
	OTROS				CROSS TRAINING			
VIERNES	SALA USOS MÚLTIPLES				STR			
	MUSCULACIÓN / FITNESS		SALA					
	PISTA ATLETISMO							
	OTROS							
SABADOS	SALA USOS MÚLTIPLES							
	MUSCULACIÓN / FITNESS							
	PISTA ATLETISMO							
	OTROS							
ESPACIOS/HORARIOS		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	

Consulta las últimas noticias y la programación actualizada de la “IDM Fontanar” en nuestra Web: www.imdcordoba.es

PISTAS DE ATLETISMO FONTANAR

PROGRAMACIÓN HORARIO DE TARDE

DESDE 1 DE OCTUBRE DE 2017																				
16:30			17:30			18:30			19:30			20:30			21:30			ESPACIOS/HORARIOS		
						SALA						CORE			SALA			LUNES	SALA USOS MULTIPLES	
						CROSS TRAINING													MUSCULACIÓN / FITNESS	
			TRX																PISTA ATLETISMO	
																			OTROS	
									SALA			CORE EXPRESS			SALA			MARTES	SALA USOS MULTIPLES	
						RUN TRAINING													MUSCULACIÓN / FITNESS	
																			PISTA ATLETISMO	
																			OTROS	
			SALA						CORE			SALA			MIÉRCOLES	SALA USOS MULTIPLES				
						CROSS TRAINING													MUSCULACIÓN / FITNESS	
			TRX																PISTA ATLETISMO	
																			OTROS	
									SALA			CORE EXPRESS			SALA			JUEVES	SALA USOS MULTIPLES	
						RUN TRAINING													MUSCULACIÓN / FITNESS	
																			PISTA ATLETISMO	
																			OTROS	
			SALA						SALA						VIERNES	SALA USOS MULTIPLES				
						CROSS TRAINING													MUSCULACIÓN / FITNESS	
																			PISTA ATLETISMO	
																			OTROS	
16:30			17:30			18:30			19:30			20:30			21:30			ESPACIOS/HORARIOS		

USO LIBRE

HORARIO DE USO LIBRE ABONADOS							
ESPACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PISTA	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	9:00 A 14:00 16:30 A 20:00	9.00 a 14.00
SALA MUSCULACIÓN	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	9:00 A 14:00 16:30 A 20:00	9.00 a 14.00
SALA CARDIO	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	9:00 A 14:00 16:30 A 20:00	9.00 a 14.00
PISTA DE OBSTACULOS	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	8:30 A 22:30	9:00 A 14:00 16:30 A 20:00	9.00 a 14.00

Consulta las últimas noticias y la programación actualizada de la "IDM Fontanar" en nuestra Web: www.imdcordoba.es