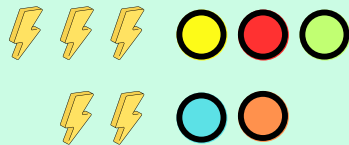


# ACTIVIDADES FITNESS LEGANÉS 25/26

SALA HORA	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES		
	T1	T2	T3	SC/ OTROS	T1	T2	T3	SC/ OTROS	T1	T2	T3	SC/ OTROS	T1	T2	T3	SC/ OTROS	T1	T2	T3
13:00 - 14:00			CROSFITNESS L1	DUAL BIKE	ZUMBA		CROSFITNESS L1	DUAL BIKE			CROSFITNESS L1	DUAL BIKE	ZUMBA		CROSFITNESS L1	DUAL BIKE			CROSFITNESS L1
14:00 - 15:00		CARDIO ~ HIIT	DINAMIC		CARDIO ~ HIIT				CARDIO ~ HIIT		DINAMIC		CARDIO ~ HIIT						DINAMIC
15:00 - 16:00			ZUMBA		DINAMIC		CROSFITNESS L2	DUAL BIKE	ZUMBA		CROSFITNESS L2		DINAMIC		ZUMBA	DUAL BIKE			CROSFITNESS L2
16:00 - 17:00																			
17:00 - 18:00																			
18:00 - 19:00																			
19:00 - 20:00			CROSFITNESS L2					CROSFITNESS L2 RUNNING			CROSFITNESS L2								CROSFITNESS L2 RUNNING
20:00 - 21:00			CARDIO ~ HIIT								CARDIO ~ HIIT								



Además... CICLISMO VIRTUAL: Viernes de 14:00 a 14:55 y de 15:00 a 15:55  
(Para acceder a las clases de ciclo virtual debes estar inscrito a "Dual Bike")



Intensidad

## ENTRENAMIENTO EN SALA DE FITNESS

Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 (de 8:00 a 11:00 y de 20:00 a 22:00 sala compartida)  
Sábados de 9:00 a 14:15 y de 17:00 a 21:00 y Domingos de 9:00 a 14:45  
Los monitores del programa universitario estarán disponibles en la sala de 8:00 a 20:00  
(Sala de Fitness 1)

Más información en: [uc3m.es/deporte](http://uc3m.es/deporte)