

HORARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL CENTRO DE PREVENCIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA
9:00	CAMINATA	CAMINATA	CAMINATA	CAMINATA	CAMINATA
10:00	INTENSIDAD MEDIA FORTALECIMIENTO POSTULAR	INTENSIDAD ALTA FORTALECIMIENTO POSTULAR	INTENSIDAD ALTA YOGA / PILATES ESFERODINAMIA	INTENSIDAD MEDIA FORTALECIMIENTO POSTULAR	INTENSIDAD MEDIA
11:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA YOGA / PILATES ESFERODINAMIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA
12:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA FORTALECIMIENTO POSTULAR	INTENSIDAD MEDIA
14:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA YOGA / PILATES ESFERODINAMIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA YOGA / PILATES ESFERODINAMIA	INTENSIDAD MEDIA
15:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA YOGA / PILATES ESFERODINAMIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA YOGA / PILATES ESFERODINAMIA	INTENSIDAD MEDIA
16:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA
17:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA
18:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA YOGA / PILATES ESFERODINAMIA	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD MEDIA
19:00	INTENSIDAD MEDIA	INTENSIDAD ALTA	INTENSIDAD ALTA YOGA / PILATES ESFERODINAMIA	INTENSIDAD ALTA	INTENSIDAD MEDIA

HORARIOS GRUPOS TERAPÉUTICOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00	GRUPOS TERAPÉUTICOS*				
14:00			GRUPOS TERAPÉUTICOS*		
15:00	GRUPOS TERAPÉUTICOS*				
16:00		GRUPOS TERAPÉUTICOS*		GRUPOS TERAPÉUTICOS*	
19:30				GRUPOS TERAPÉUTICOS*	

*Los grupos terapéuticos forman parte de un abordaje dentro de tratamientos específicos llevados a cabo en nuestro Centro de Prevención.