SALA ESCUELA DE ESPALDA ARETOA
TEMPORADA 2018-19 DENBORALDIA

h	ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZK / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES	LARUNBATA / SABADO	IGANDEA / DOMINGO	h
7.00								7.00
8.00		ESC. ESPALDA nivel 1 MJ 7'10-8'00		ESC. ESPALDA nivel 1 MJ 7'10-8'00				8.00
9.00		ESC. ESPALDA nivel 1 MJ 8'00-8'50		ESC. ESPALDA nivel 1 MJ 8'00-8'50				9.00
10.00	ESC. ESPALDA nivel 2 LX 9'30-10'20	ESC. ESPALDA nivel 2 MJ 9'00-9'50	ESC. ESPALDA nivel 2 LX 9'30-10'20	ESC. ESPALDA nivel 2 MJ 9'00-9'50		SEMINARIOS PREV. CAIDAS +55 (NOV) MENOPAUSIA +45 (FEB) OSTEOPOROS +55 (MAR) S 9'30-11'00		10.00
11.00	ESC. ESPALDA nivel 1 LX 10'30-11'20	ESC. ESPALDA nivel 2 MJ 10'00-10'50	ESC. ESPALDA nivel 1 LX 10'30-11'20	ESC. ESPALDA nivel 2 MJ 10'00-10'50	POST-PARTO V 10'30-12'00	TAI CHI S 11'00-12'20		11.00
12.00	ESC. ESPALDA SENIOR LX 11'30-12'20	ESC. ESPALDA SENIOR MJ 11'00-11'50	ESC. ESPALDA SENIOR LX 11'30-12'20	ESC. ESPALDA SENIOR MJ 11'00-11'50				12.00
13.00								13.00
14.00	ESC. ESPALDA nivel 1 LX 14'00-14'50		ESC. ESPALDA nivel 1 LX 14'00-14'50					14.00
15.00								15.00
16.00	ESC. ESPALDA nivel 2 LX 15'30-16'20		ESC. ESPALDA nivel 2 LX 15'30-16'20					16.00
17.00	ESC. ESPALDA nivel 2 LX 16'30-17'20	ESC. ESPALDA nivel 1 MJ 16'30-17'20	ESC. ESPALDA nivel 2 LX 16'30-17'20	ESC. ESPALDA nivel 1 MJ 16'30-17'20	POST-PARTO V 16'45-18'15			17.00
18.00	MET. ABD. SIN RIESGO LX 17'30-18'20	ESC. ESPALDA nivel 2 MJ 17'30-18'20	MET. ABD. SIN RIESGO LX 17'30-18'20	ESC. ESPALDA nivel 2 MJ 17'30-18'20				18.00
19.00	ESC. ESPALDA nivel 2 LX 18'30-19'20	ESC. ESPALDA nivel 2 MJ 18'30-19'20	ESC. ESPALDA nivel 2 LX 18'30-19'20	ESC. ESPALDA nivel 2 MJ 18'30-19'20				19.00
20.00	ANTIAGING LX 19'30-20'20	ESC. ESPALDA nivel 1 MJ 19'30-20'20	ANTIAGING LX 19'30-20'20	ESC. ESPALDA nivel 1 MJ 19'30-20'20				20.00
21.00	ESC. ESPALDA nivel 1 LX 20'30-21'20		ESC. ESPALDA nivel 1 LX 20'30-21'20					21.00
h	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	21.30	h