

# DÍA DEL FITNESS

## ALFOZ DE QUINTANA DUEÑAS

domingo, 26 mayo de 2013

HORA	ACTIVIDAD
11:00 – 12:00	CIRCUITO DE JUEGOS INFANTIL
12:00 – 12:50	TONIFICACIÓN ADULTOS
13:00 – 13:50	DEFENSA PERSONAL
14:00 – 14:30	CICLO INDOOR
17:00 – 17:40	CICLO INDOOR (INICIACIÓN)
17:50 – 18:30	CICLO INDOOR (AVANZADO)
18:30 – 19:00	AERÓBIC
19:00 – 19:30	STEP
19:30 – 20:00	TAICHI - ESTIRAMIENTOS

### ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Habrá un rincón de juegos para los más pequeños. No habrá monitor/a por lo que será imprescindible padre responsable.
- El número máximo de participantes en las actividades de step y ciclo son de 15 personas. Por lo que habrá inscripción previa.
- Para todos los niños inscritos habrá una bolsa de chuches
- A la actividad de step podrán inscribirse alumnos a partir de 12 años y de ciclo indoor de 14 años, así como la de defensa personal
- Los participantes deberán ir equipados con calzado y ropa deportiva.