

# AVD. 173

AVD DE Lugo 173 Santiago,

[www.avd173.es](http://www.avd173.es) 881162378

IB URBAN DANCE STUDIO: [info@ibdancestudio.es](mailto:info@ibdancestudio.es)

STARBEN PILATES: [info@centrostarben.es](mailto:info@centrostarben.es)

Consulta as nosas páxinas de Instagram e Facebook

| LUNS                             |   |  | MARTES                         |   |                       | MERCORES                     |   |                                  | XOVES |   |  | VENRES                           |   |                                 |                                   |                            |
|----------------------------------|---|--|--------------------------------|---|-----------------------|------------------------------|---|----------------------------------|-------|---|--|----------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 1                                | 2   | 3                                      | 1                              | 2   | 3                     | 1                            | 2   | 3                                | 1     | 2   | 3                                      | 1                                | 2   | 3                               |                                   |                            |
|                                  | <b>A<br/>D<br/>E<br/>S<br/>T<br/>R<br/>A<br/>M<br/>E<br/>N<br/>T<br/>O<br/><br/>P<br/>E<br/>R<br/>S<br/>O<br/>N<br/>A<br/>L</b> | PILATES 1<br>10:00-10:50               | IOGA<br>(Ester)<br>10:00-11:00 | <b>A<br/>D<br/>E<br/>S<br/>T<br/>R<br/>A<br/>M<br/>E<br/>N<br/>T<br/>O<br/><br/>P<br/>E<br/>R<br/>S<br/>O<br/>N<br/>A<br/>L</b> | COMBAT<br>10:00-10:50 |                              | <b>A<br/>D<br/>E<br/>S<br/>T<br/>R<br/>A<br/>M<br/>E<br/>N<br/>T<br/>O<br/><br/>P<br/>E<br/>R<br/>S<br/>O<br/>N<br/>A<br/>L</b> | PILATES 2<br>10:00-10:50         |       | <b>A<br/>D<br/>E<br/>S<br/>T<br/>R<br/>A<br/>M<br/>E<br/>N<br/>T<br/>O<br/><br/>P<br/>E<br/>R<br/>S<br/>O<br/>N<br/>A<br/>L</b> |  |                                  | <b>A<br/>D<br/>E<br/>S<br/>T<br/>R<br/>A<br/>M<br/>E<br/>N<br/>T<br/>O<br/><br/>P<br/>E<br/>R<br/>S<br/>O<br/>N<br/>A<br/>L</b> | CARDIO<br>TONO<br>9:30-10:20    |                                   |                            |
|                                  |   |  |                                |   |                       | MID-LINE<br>11:00-11:30      |   |                                  |       |   |  |                                  |   |                                 |                                   | ESTIRAMENTO<br>10:30-11:20 |
|                                  |   | ACROBACIAS<br>NENOS<br>17:00 -17:45    |                                |   |                       | PILATES 3<br>17:00-17:50     |   |                                  |       |   | COREOGRAFÍA<br>A<br>17:00-17:50        |                                  |   | PILATES 4<br>17:00-17:50        |                                   |                            |
| URBANO<br>NENOS A<br>18:00-18:45 |   | URBANO<br>NENOS B<br>18:00-18:45       |                                |   |                       |                              |   | URBANO<br>NENOS A<br>18:00-18:45 |       |   | URBANO<br>NENOS B<br>18:00-18:45       | COREOGRAFÍA<br>B<br>18:00-18:50  |   | COREOGRAFÍA<br>C<br>18:00-18:50 | RETO<br>FÍSICO<br>18:00-<br>19:00 |                            |
| URBANO<br>3<br>19:00-20:15       |   | URBANO<br>1-a<br>19:00-20:15           | URBANO<br>2<br>19:00-20:15     |   |                       | PILATES 5<br>19:30-20:20     |   | NOVA<br>FORMACION<br>19:00-19:45 |       |   | URBANO<br>1-b<br>19:00-20:15           | COREOGRAFÍA<br>D<br>19:00-19:50  |   | PILATES 6<br>19:30-20:20        |                                   |                            |
| URBANO<br>4<br>20:30-22:15       |   | PILATES 7<br>SUSPENSION<br>20:30-21:20 | IOGA<br>(Ester)<br>20:30-21:30 |   |                       | PILATES 9<br>20:30-21:20     |   | NOVA<br>FORMACION<br>20:00-20:45 |       |   | PILATES 8<br>SUSPENSION<br>20:30-21:20 | NOVA<br>FORMACION<br>20:00-20:45 |   | PILATES 10<br>20:30-21:20       |                                   |                            |
|                                  |   | PILATES 11<br>21:30-22:20              |                                |   |                       | PILATES<br>14<br>21:30-22:20 |   |                                  |       |   | PILATES 12<br>21:30-22:20              |                                  |   | PILATES 13<br>21:30-22:20       |                                   |                            |

Para formar parte dos programas de coaching e mentoring e os específicos para artistas, contactar por whatsapp no número 617258955 (Iria) poñerase en contacto contigo o antes posible.

AVD173: IB Urban dance studio, Centro Starben, Adestramento persoal, Coaching