

# Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

## Horario de Clases Marzo 2017

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Mantenimiento	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Mantenimiento	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Pump	1	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
						9:15	Yoga	4				9:15	Yoga	4	10:15	GAP	1
9:15	Pilates	5	9:15	Pilates	2	9:15	Pilates	5	9:15	Pilates	2	9:15	Pilates	5	10:30	Training Fit	Fitness
9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	11:15	AquaFitness	Piscina
10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	13:00	Abdominales	Fitness
			10:15	Yoga	4				10:15	Yoga	4				14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	18:30	Training Fit	Fitness
11:15	Total Training	1	11:15	Body Balance	1	11:15	Total Training	1	11:15	Body Balance	1	11:15	Fit-Ball Tone	1	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:15	Stretching	Fitness	11:15	Abdominales	Fitness	11:15	Stretching	Fitness	11:15	Abdominales	Fitness	11:15	Stretching	Fitness	19:30	ABDS Xpress	Fitness
11:15	R. Postural	4				11:15	R. Postural	4									
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness			
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
14:15	GAP	1				14:15	GAP	1									
14:30	Training Fit	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness						
14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo				16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo									
			17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo				17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo						
17:30	Training Fit	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness			
18:00	Body Balance	1	18:00	GAP	1	18:00	Body Balance	1	18:00	GAP	1	18:00	Zumba	1	11:30	Training Fit	Fitness
18:45	AquaSalud	Piscina				18:45	AquaSalud	Piscina							11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	Fitness	19:00	Pilates	1	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Fit-Ball Tone	2	19:00	Hipopresivos	2	19:00	Fit-Ball Tone	2	19:00	Hipopresivos	2						
			19:00	Yoga	4	19:00	Yoga	4	19:00	Yoga	4						
19:00	Abdominales	Fitness				19:00	Abdominales	Fitness				19:00	Abdominales	Fitness			
19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina			
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
20:00	Zumba	1	20:00	Body Pump	1	20:00	Zumba	1	20:00	Body Pump	1	20:00	Body Pump	1			
			20:00	Pilates	2				20:00	Pilates	2						
20:00	Stretching	Fitness	20:00	Stretching	Fitness	20:00	Stretching	Fitness	20:00	Stretching	Fitness	20:00	Stretching	Fitness			
			20:15	AquaZumba	Piscina				20:15	AquaZumba	Piscina						
21:00	Pilates	1	20:30	*TRIATLON*	Piscina	21:00	Pilates	1	20:30	*TRIATLON*	Piscina						
21:00	GAP	2	21:00	Sh'Bam	1	21:00	GAP	2	21:00	Sh'Bam	1						
21:00	Club Running	Ext.	21:00	HIIT	2				21:00	HIIT	2						
			21:00	Aikido	Tatami				21:00	Aikido	Tatami						

\* La dirección se reserva el derecho a modificación y/o cancelación de las actividades por necesidades organizativas.

	Tonificación		Cuerpo / mente		Cardiovascular		Coreografía / Baile		Piscina		Alta intensidad
	Virtual		Artes Marciales		* Solo con "Cuota Triatlón"						Baja Intensidad