Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de clases del 23 de Diciembre al 5 de Enero 2020

AYUNTAMIENTO DE ALPEDRETE

ADIP

LUNES

HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Pilates	1
9:15	Funcional Training	2
9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	Yoga-Terapia	4
10:15	Zumba	1
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo
11:15	CX-Worx 30'	2
11:30	R. Postural	4
11:30	AquaFitness	Piscina
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
14:00	Training Fit	Fitness
14:30	TRX Xpress	Fitness
14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
17:30	Training Fit	Fitness
17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
18:00	Body Combat	1
18:30	TRX 30'	2
19:00	Fit-Ball 30'	2
19:00	ABD Xpress	Fitness
19:00	Body Pump	1
19:00	Pilates	4
19:30	Stretching 30'	2
19:30	AquaFitness	Piscina
20:00	Zumba	1
20:00	HIIT	2
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo
20:00	Hatha Yoga	4
20:00	ABD Xpress	Fitness
21:00	FIT-Boxing	2

MARTES

HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Body Pump	1
9:15	Pilates	3
9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:30	HIIT	2
10:15	Stretching 30'	2
10:15	Sh'Bam	1
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo
11:15	FIT-Boxing	2
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:15	AquaFitness	Piscina

CERRADO A PARTIR DE LAS 14 HORAS

MIERCOLES

HORA	ACTIVIDAD	SALA

CERRADO

JUEVES

HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Body Pump	1
9:15	Pilates	3
9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:30	HIIT	2
10:15	Stretching 30'	2
10:15	Zumba	1
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo
10:45	ABD Xpress	Fitness
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:15	AquaFitness	Piscina
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
14:00	TRX Xpress	Fitness
14:30	Training Fit	Fitness
14:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
17:30	TRX Xpress	Fitness
17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Body Pump	1
19:00	Funcional Training	2
19:30	Ashtanga Yoga	4
20:00	ABD Xpress	Fitness
20:00	Sh'Bam	1
20:00	CX-Worx 30'	2
20:00	Pilates	3
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo
21:00	FIT-Boxing	2
21:00	Aikido	Tatami

VIERNES

HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Pilates	1
9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:30	Training Fit	Fitness
10:15	Zumba	1
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo
11:45	Stretching Xpress	Fitness
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	AquaFitness	Piscina
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
14:00	TRX Xpress	Fitness
14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
17:30	Training Fit	Fitness
17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
18:00	Zumba	1
18:00	Pilates	3
19:00	Body Pump	1
19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
20:00	ABD Xpress	Fitness

SABADO

HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	Hatha Yoga	4
10:15	Zumba	1
10:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:30	Training Fit	Fitness
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
18:30	Training Fit	Fitness
19:30	ABD Xpress	Fitness

DOMINGO

HORA	ACTIVIDAD	SALA
10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	Training Fit	Fitness
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo

* 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								