

# Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

## Horario de Clases del 17 al 31 Julio 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	9:30	Training Fit	Fitness
						9:15	Yoga	4				9:15	Yoga	4	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	4	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
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	11:30	TRX	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	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	19:00	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	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
			10:15	Yoga	4				10:15	Yoga	4				19:00	Training Fit	Fitness
11:15	Hipopresivos	1	11:15	Body Balance	1	11:15	GAP	1	11:15	Outdoor Training	1				20:00	ABDS Xpress	Fitness
11:15	TRX	Fitness	11:15	Abdominales	Fitness	11:15	TRX	Fitness	11:15	Abdominales	Fitness	11:15	Stretching	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			
14:00	Training Fit	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	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	Ciclo - Virtual	Ciclo						
17:30	Training Fit	Fitness	17:30	TRX	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	17:30	TRX	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness			
									18:00	Total Training	1						
19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
19:00	Body Pump	1	19:00	Hipopresivos	1	19:00	Body Pump	1				19:00	Body Pump	1			
19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaZumba	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaZumba	Piscina						
			19:00	Yoga	4	19:00	Pilates	2	19:00	Yoga	4						
						19:00	Yoga-Terapia	4				20:00	Abdominales	Fitness			
			20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
20:00	Zumba	1	20:00	Body Combat	1	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Body Combat	1	20:00	Zumba	1			
20:00	Stretching Fit	Fitness	20:00	Abdominales	Fitness	20:00	Zumba	1	20:00	Abdominales	Fitness						
20:00	HIIT	2	20:00	Pilates	2	20:00	Stretching	Fitness									
21:00	Pilates	1	21:00	Sh'Bam	1	21:00	HIIT	2									
			21:00	Aikido	Tatami				21:00	Aikido	Tatami						

DOMINGO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA
10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	Training Fit	Fitness
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo

## Normas básicas de funcionamiento

- Es obligatorio el uso de toalla para utilizar las instalaciones.
- No se puede acceder a las salas con bolsos o mochilas. Hay taquillas a su disposición.
- Las clases tendrán una duración de 50 minutos excepto las que se realicen en la Sala Fitness.
- No se podrá acceder a las clases transcurridos 5 minutos desde su inicio o una vez alcanzado el aforo dispuesto para cada una de las mismas.

- Las taquillas de los vestuarios deben dejarse libres al cierre de la instalación. Aquellas taquillas que se encuentren cerradas al cierre se procederá a su apertura, excepto las taquillas disponibles para alquiler.
- Se deben respetar las indicaciones del personal.
- La dirección se reserva el derecho a modificación y/o cancelación de las actividades por necesidades organizativas.

# Descripción de las clases



Disciplina fitness enfocada a mantener un cuerpo saludable y desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.



Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales con movimientos que derivan de una gran variedad de disciplinas. Quemarás Kcal y mejorarás resistencia cardiovascular.



Fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo a través de la combinación de diferentes técnicas de musculación y entrenamiento funcional que producen una mejora notable de la postura corporal.



Programa inspirado en el yoga, tai chi y pilates, que incluye ejercicios de relajación y meditación. Mejorará tu nivel de flexibilidad, fuerza y concentración aportándote una sensación de calma y bienestar.



**Sh'Bam:** es el programa que moldea tu figura mientras disfrutas bailando. No importa la edad, el nivel de fitness o habilidad, Sh'Bam es una de las formas más divertidas y efectivas de quemar Kcal.



Actividad que se desarrolla en el agua basada en las actividades de mantenimiento y gimnasia cuyo objetivo general es el desarrollo de la condición física favoreciéndose el bienestar físico, psíquico y social.



Además de divertido, Aqua Zumba es un entrenamiento completo de bajo impacto que te permitirá mejorar tu sistema cardiovascular, tonificar cada músculo del cuerpo, aumentar tu nivel de energía, quemar muchas calorías y mejorar inmediatamente tu estado de ánimo. Siempre Bailando!!!



**AquaSalud:** es una actividad muy completa dentro del agua en nuestra piscina terapéutica, reportando todos los beneficios de la actividad física a los que añadimos los del agua: aumento de la oxigenación, los esfuerzos se realizan más fácilmente, disminución del peso del cuerpo, eliminamos la



Entrenamiento funcional que integra todos los aspectos del movimiento humano. Se basa en ejercicios que involucran a todo el cuerpo con transferencia deportiva y cotidiana.



**HIT:** el entrenamiento HIT, se basa en la realización del ejercicio de forma breve, intensa e infrecuente, es decir, durante un espacio temporal muy corto con una intensidad muy alta, y realizando un descanso adecuado para la regeneración muscular.



Actividad física tradicional, enfocada al desarrollo de flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad; mediante la realización de variados ejercicios para mejorar y mantener un buen estado físico.



**Pilates:** Método de ejercicios de fuerza y flexibilidad basado en movimientos lentos y controlados cuyos principios son la respiración, concentración, alineación corporal, control, fluidez y la exactitud de los movimientos.



**Yoga:** Disciplina física y mental tradicional de la India basada en técnicas de relajación y meditación. R Postural Efectiva combinación con lo mejor de ambas técnicas. Se inicia con la concienciación de la respiración y activación de los músculos abdominales, así como también del mantenimiento de la alineación corporal y postural.



**GAP (Glúteo, Abdomen y Pierna):** es una actividad en la que se trabajan de forma específica los músculos del tren inferior y zona media. Una actividad pensada para la tonificación y acondicionamiento óptimo de los músculos que conforman tanto la zona media (abdomen y lumbar), glúteo (culo), muslo (cuádriceps, isquiotibiales, aductores, abductores) y pierna (tibiales, gemelos y sóleos) principalmente.



**Ciclo Indoor:** Actividad de alta intensidad sobre una bicicleta estática a ritmo de música. Excelente trabajo cardiovascular con un gran gasto calórico. También disponible en formato Virtual BES/CYCLING



**Triatlón:** Tres deportes en uno, eso es el triatlón: una combinación de natación, ciclismo y carrera en una única disciplina, no apta para personas con poco fondo físico o escasa capacidad de aguante y superación. Prueba tus límites. **Previa inscripción en "Cuota Triatlón"**



**Elíptica Bike Virtual:** consiste en una rutina guiada por un monitor a través de la pantalla, en la que por medio de máquinas elípticas, y al ritmo de la música ejecutaremos diferentes ejercicios con varias intensidades. La práctica de esta modalidad puede aportarnos numerosos beneficios además de ofrecernos un momento divertido.



**Stretching:** Sesión de estiramiento global para favorecer la flexibilidad y amplitud articular.



**Hipopresivos:** La teoría del ejercicio hipopresivo es que se trata de un entrenamiento basado principalmente en la contracción isométrica de la musculatura profunda abdominal, en el que hay tensión muscular, pero no hay movimiento



**FIT-Ball Tone:** es un programa de entrenamiento, de acondicionamiento físico y del trabajo postural, diseñado sobre los principios de la fisioterapia y del entrenamiento deportivo para el mundo del fitness.



**ABD:** Sesión de ejercicios diseñada para el fortalecimiento del abdomen, oblicuo y transverso.



**TRX:** Entrenamiento en suspensión usando solo nuestro propio peso corporal y en distintos planos y alturas. Ideal para tonificar todo el cuerpo evitando impactos y sobrecargas.