


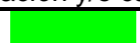
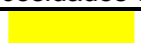

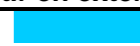


Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases 1-15 Agosto 2021

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Zumba	1	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3			
9:30	ABD Xpress	FITNESS	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1
10:15	Ciclo - Virtual	CICLO	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Ciclo - Virtual	CICLO	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Ciclo - Virtual	CICLO
10:15	Funcional 30'	2	10:30	Funcional Xpress	FITNESS	10:15	Funcional 30'	2	10:30	Funcional Xpress	FITNESS	10:30	Funcional Xpress	FITNESS
10:30	Pilates	1	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1
10:45	TRX 30'	2	11:30	Les Mills Core	2				11:30	Les Mills Core	2			
11:30	AquaFitness	Piscina				11:30	AquaFitness	Piscina						
11:30	Stretch Xpress	FITNESS				11:30	Stretch Xpress	FITNESS						
												18:00	Funcional Xpress	FITNESS
												18:00	Zumba	1
18:00	ABD Xpress	FITNESS	18:00	Funcional Xpress	FITNESS	18:00	ABD Xpress	FITNESS	18:00	Funcional Xpress	FITNESS	19:15	Body Pump	1
19:00	Body Pump	1	18:00	AquaFitness	Piscina	19:00	Body Pump	1	18:00	AquaFitness	Piscina	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO
19:00	Pilates	3	19:00	Body Combat	1	19:00	Pilates	3						
19:00	Les Mills Core	2	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO				19:00	Body Combat	1	SABADO		
19:45	Funcional 30'	2	20:00	Pilates	3	20:00	Funcional 30'	2	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	HORA	ACTIVIDAD	SALA
20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	20:00	TRX 30'	2	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	20:00	Pilates	3	10:30	Funcional Xpress	FITNESS
20:15	Zumba	1	20:45	GAP 30'	2	20:15	Zumba	1	20:00	GAP 30'	2	11:00	Ciclo - Virtual	CICLO
												18:00	ABD Xpress	FITNESS
												19:00	Ciclo - Virtual	CICLO
						20:45	Les Mills Core	2	20:45	TRX 30'	2			
21:00	Stretch Xpress	FITNESS	21:00	Stretch Xpress	FITNESS	21:00	Stretch Xpress	FITNESS	21:00	Stretch Xpress	FITNESS			

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

* Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan las actividades dirigidas se podrán impartir en exterior.

	Tonificación		Cuerpo / mente		Cardiovascular		Coreografía / Baile		Piscina
	Readaptación		Virtual						


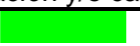
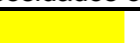




Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases 16-31 Agosto 2021

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Zumba	1	9:15	Pilates	3				9:15	Pilates	3			
9:30	ABD Xpress	FITNESS	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1
9:15	Funcional 30'	2	10:30	Funcional Xpress	FITNESS	9:15	Funcional Xpress	FITNESS	10:30	Funcional Xpress	FITNESS	10:15	Ciclo - Virtual	CICLO
10:00	TRX 30'	2	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Ciclo - Virtual	CICLO	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Funcional Xpress	FITNESS
10:15	Ciclo - Virtual	CICLO	10:30	Sh'Bam	1	10:15	Pilates	3	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1
10:30	Pilates	1	10:30	Hatha Yoga	4	10:30	Zumba	1	10:30	Hatha Yoga	4			
11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	Les Mills Core	2	11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	Les Mills Core	2			
11:30	Stretch Xpress	FITNESS				11:30	Stretch Xpress	FITNESS				18:00	Funcional Xpress	FITNESS
												18:00	Zumba	1
18:00	ABD Xpress	FITNESS	18:00	Funcional Xpress	FITNESS	18:00	ABD Xpress	FITNESS	18:00	Funcional Xpress	FITNESS	19:15	Body Pump	1
19:00	Body Pump	1	18:00	AquaFitness	Piscina	19:00	Body Pump	1	18:00	AquaFitness	Piscina	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO
19:00	Pilates	3	19:00	Body Combat	1	19:00	Pilates	3						
19:00	Les Mills Core	2	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:30	Yoga	4	19:00	Body Combat	1	SABADO		
19:30	Hatha Yoga	4	19:00	Ashtanga Yoga	4	20:00	Funcional 30'	2	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	HORA	ACTIVIDAD	SALA
19:45	Funcional 30'	2	20:00	Pilates	3	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	20:00	Pilates	3	10:30	Funcional Xpress	FITNESS
20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	20:00	TRX 30'	2	20:15	Zumba	1	20:00	GAP 30'	2	11:00	Ciclo - Virtual	CICLO
20:15	Zumba	1	20:45	GAP 30'	2	20:45	Les Mills Core	2	20:45	TRX 30'	2	18:00	ABD Xpress	FITNESS
21:00	Stretch Xpress	FITNESS	21:00	Stretch Xpress	FITNESS	21:00	Stretch Xpress	FITNESS	21:00	Stretch Xpress	FITNESS	19:00	Ciclo - Virtual	CICLO

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

* Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan las actividades dirigidas se podrán impartir en exterior.

	Tonificación		Cuerpo / mente		Cardiovascular		Coreografía / Baile		Piscina
	Readaptación		Virtual						