

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del Mayo 2018

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	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	1	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness
			9:15	Pilates	4	9:15	Yoga-Dinámico	4	9:15	Pilates	4	9:15	Yoga-Dinámico	4	10:15	Ciclo - Indoor	1
9:15	Funcional Training	2				9:15	Funcional Training	2				9:15	Funcional Training	2	10:15	Hatha Yoga	4
9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness				10:30	Training Fit	Fitness
10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	11:15	Zumba	1
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	11:15	Aquafitness	Piscina
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	Yoga-Terapia	4	10:15	Hatha Yoga	4				10:15	Hatha Yoga	4				12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	13:00	ABD Xpress	Fitness
10:30	TRX	2	10:30	CX-Worx	2	10:30	TRX	2	10:30	CX-Worx	2				14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
			11:15	Abdominales	2				11:15	Abdominales	2						
11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:15	Hipopresivos	1	11:15	Balance	1	11:15	Hipopresivos	1	11:15	Balance	1	11:15	Fit-Ball 30'	2	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
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	18:30	Training Fit	Fitness
11:30	R. Postural	4				11:30	R. Postural	4				11:45	Stretching 30'	2	19:30	ABD Xpress	Fitness
12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Elíptica 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	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness			
14:30	TRX	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness	14:30	TRX	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	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	16:30	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			
17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
17:30	**Junior Class**	2				17:30	**Junior Class**	2									
18:00	Cardio STEP	1	18:00	GAP Xpress	1	18:00	Cardio STEP	1	18:00	GAP Xpress	1	18:00	Zumba	1	11:30	Training Fit	Fitness
			18:00	Balance	4												
18:00	Flexi-Tone	2	18:30	Flexi-Tone	1	18:00	Flexi-Tone	2	18:30	Flexi-Tone	1				11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
18:30	TRX	2	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	18:30	TRX	2	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo						
18:45	AquaSalud	Piscina				18:45	AquaSalud	Piscina							12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness
19:00	Club Running	Ext.	19:00	Hipopresivos	3	19:00	Club Running	Ext.	19:00	Hipopresivos	3	19:00	Pilates	4	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1			
19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	CX-Worx	2	19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	CX-Worx	2						
			19:30	Ciclo - Indoor	Ciclo				19:30	Ciclo - Indoor	Ciclo						
19:30	Stretching 30'	2															
19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina			
19:30	Kettlebell Training	Fitness	19:30	Kettlebell Training	Fitness	19:30	Kettlebell Training	Fitness	19:30	Kettlebell Training	Fitness						
			19:30	Ashtanga Yoga	4				19:00	Ashtanga Yoga	4						
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
20:00	Zumba	1	20:00	Sh'Bam	1	20:00	Body Pump	1	20:00	Sh'Bam	1						
20:00	HIIT	2				20:00	Fit-Ball 30'	2									
20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3						
			20:15	AquaFlexi	Piscina				20:15	AquaFlexi	Piscina						
			20:30	Abdominales	2	20:30	Stretching 30'	2	20:30	Abdominales	2						
20:30	ABD Xpress	Fitness				20:30	ABD Xpress	Fitness				20:30	TRX	Fitness			
			20:30	*TRIATLON*	Piscina				20:30	*TRIATLON*	Piscina						
21:00	Pilates	3				21:00	Pilates	3									
21:00	GAP	2	21:00	Funcional Training	2	21:00	GAP	2	21:00	Funcional Training	2						
			21:00	Aikido	Tatami	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	Elíptica Bike Virtual	Fitness
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo

NOVEDADES MAYO
Junior Class
CX-Worx
TRX
AquaFlexi

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

** Actividad para aquellos usuarios de Cuota Junior

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