

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases Enero 2019

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Funcional Training	2	9:15	Pilates	4	9:15	Funcional Training	2	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	3			
9:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Yoga-Dinámico	4			
			9:30	HIIT	2	9:15	Yoga-Dinámico	4	9:30	HIIT	2	9:30	Training Fit	Fitness	10:15	Hatha Yoga	4
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Zumba	1
10:15	CX-Worx 30'	2	10:15	Stretching 30'	2	10:15	CX-Worx 30'	2	10:15	Stretching 30'	2						
10:15	Yoga-Terapia	4	10:15	Hatha Yoga	4				10:15	Hatha Yoga	4						
10:15	Aquasalud	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	Aquasalud	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	Aquafitness	Piscina
10:45	TRX 30'	2	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:45	TRX 30'	2	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:30	Ciclo - Indoor	Ciclo
						11:15	Body Combat	1							10:30	Training Fit	Fitness
11:15	ABD Xpress	Fitness	11:00	FIT-Boxing	2	11:15	ABD Xpress	Fitness	11:00	FIT-Boxing	2						
11:15	Stretching 30'	1	11:15	Hipopresivos	1	11:15	Stretching 30'	2	11:15	Hipopresivos	1	11:15	Fit-Ball 30'	2	11:30	Body Pump	1
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	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	R. Postural	4				11:30	R. Postural	4				11:45	Stretching Xpress	Fitness	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	AquaFitness	Piscina	11:00	Aquasalud	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:00	Aquasalud	Piscina	11:00	Aquasalud	Piscina	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
															18:30	Training Fit	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	19:30	ABD Xpress	Fitness
14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX Xpress	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX Xpress	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness			
14:30	TRX Xpress	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness	14:30	TRX Xpress	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness						
14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:00	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	DOMINGO		
17:30	Training Fit	Fitness	17:30	TRX Xpress	Fitness	17:00	FIT-Boxing	2	17:30	TRX Xpress	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	HORA	ACTIVIDAD	SALA
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	10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
			18:00	Body Pump	1	18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Body Pump	1	18:00	Zumba	1			
18:30	TRX 30'	2	18:30	GAP 30'	2	18:30	TRX 30'	2	18:30	GAP 30'	2				11:30	Training Fit	Fitness
18:45	AquaSalud	Piscina				18:45	AquaSalud	Piscina							11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	ABD Xpress	Fitness				19:00	ABD Xpress	Fitness									
19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	18:00	Pilates	4			
19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	Funcional Training	2	19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	Funcional Training	2						
19:00	Hipopresivos	4	19:30	Ashtanga Yoga	4	19:00	Hipopresivos	4	19:00	Ashtanga Yoga	4	19:00	Body Pump	1	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo									
19:30	Stretching 30'	2	19:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:30	Stretching 30'	2	19:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina			
			19:30	ABD Xpress	Fitness				19:30	ABD Xpress	Fitness						
20:00	Zumba	1	20:00	Sh'Bam	1	20:00	Zumba	1	20:00	Sh'Bam	1						
20:00	HIIT	2	20:00	CX-Worx 30'	2	20:00	HIIT	2	20:00	FIT-Boxing	2						
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3						
20:00	ABD Xpress	Fitness				20:00	ABD Xpress	Fitness				20:00	ABD Xpress	Fitness			
20:00	Club Running	Ext.				20:00	Club Running	Ext.									
			20:30	FIT-Boxing	2	21:00	Body Combat	1									
21:00	FIT-Boxing	2				21:00	Funcional Training	2									
21:00	Pilates	1	21:00	Aikido	Tatami	21:00	Pilates	3	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								