

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del 16 de Agosto al 2 de Septiembre

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			
			9:15	Pilates	4	9:15	Yoga-Dinámico	4	9:15	Pilates	4				10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Funcional Training	2				9:15	Funcional Training	2				9:15	Funcional Training	2			
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
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo			
10:15	Zumba	1				10:15	Zumba	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						
11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina				13:00	ABD Xpress	Fitness
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	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
															16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
															19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
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	18:30	Training Fit	Fitness
14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	19:30	ABD Xpress	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	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness						
18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina				10:15	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	11:30	Training Fit	Fitness
			19:00	GAP Xpress	2				19:00	GAP Xpress	2				11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
			19:30	Ashtanga Yoga	4				19:00	Ashtanga Yoga	4						
			19:30	TRX	2				20:30	TRX	2				13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo						
20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1	20:30	Zumba	1			
20:00	CX-Worx	2				20:00	CX-Worx	2									
20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3						
20:30	Stretching 30'	2				20:30	Stretching 30'	2									
21:00	Pilates	1				21:00	Pilates	1									

* 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		Solo con "Cuota Triatlón"		Baja Intensidad				