

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del 24 al 30 de Diciembre de 2018

LUNES 24			MARTES 25			MIÉRCOLES 26			JUEVES 27			VIERNES 28			SABADO 29			
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	
9:15	Pilates	1	CERRADO	9:15	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Funcional Training	2		9:15	Funcional Training	2	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
				9:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Yoga-Dinámico	4	9:15	Yoga-Dinámico	4			
				9:15	Yoga-Dinámico	4							9:30	Training Fit	Fitness	10:15	Hatha Yoga	4
10:15	Hipopresivos	1		10:15	Zumba	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Zumba	1
10:15	Yoga-Terapia	4		10:15	Hipopresivos	3	10:15	Hipopresivos	3	10:15	Hatha Yoga	4						
10:15	Aquasalud	Piscina		10:15	Aquasalud	Piscina	10:15	Aquasalud	Piscina				10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	Aquafitness	Piscina
										10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:30	Ciclo - Indoor	Ciclo
										11:00	FIT-Boxing	2				10:30	Training Fit	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	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	R. Postural	4		11:30	R. Postural	4	11:30	R. Postural	4	11:00	AquaFitness	Piscina				16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	AquaFitness	Piscina		11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	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	19:30	ABD 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	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			
							17:30	Training Fit	Fitness	17:30	TRX Xpress	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness			
							17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
							18:00	Body Pump	1									
							18:45	AquaSalud	Piscina				18:00	Pilates	4	11:30	Training Fit	Fitness
						19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Zumba	1	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	
						19:00	Fit-Ball 30'	2										
									19:00	Ashtanga Yoga	4							
						19:30	TRX 30'	2	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	
						19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina				
									19:30	ABD Xpress	Fitness							
						20:00	Zumba	1	20:00	Sh'Bam	1	20:00	Body Pump	1				
						20:00	HIIT	2	20:00	FIT-Boxing	2							
						20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Virtual	Ciclo				
						20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	20:00	ABD Xpress	Fitness				
						21:00	Pilates	1	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								