

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del 25 de Diciembre al 7 de Enero

LUNES	MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	
	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	
	Body Pump	1	9:15	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Total Training	1	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	
	Pilates	4	9:15	Yoga-Dinámico	4	9:15	Pilates	4	9:15	Yoga-Dinámico	4				
			9:15	Mantenimiento	2				9:15	Pilates	5	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	Eliptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	
10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	13:00	Abdominales	Fitness	
10:15	Hatha Yoga	4				10:15	Hatha Yoga	4				14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	
10:30	Abdominales	Fitness	10:30	TRX	Fitness	10:30	Abdominales	Fitness	10:30	TRX	Fitness	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	18:30	Training Fit	Fitness	
			11:30	R. Postural	4							19:30	Abdominales	Fitness	
12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness				
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo				
14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	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				
			16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo				16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo				
17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo				17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo							
17:30	TRX	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	17:30	TRX	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness				
									18:00	Zumba	1				
19:00	Hipopresivos	3				19:00	Hipopresivos	3							
19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo				
19:00	Body Combat	1	19:00	Zumba	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	
									19:00	Pilates	4	11:30	Training Fit	Fitness	
												11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	
19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	
19:30	Abdominales	Fitness				19:30	Abdominales	Fitness				13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	
19:30	Ashtanga Yoga	4	20:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	Ashtanga Yoga	4							
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				
20:00	Sh'Bam	1	20:00	Body Pump	1	20:00	Sh'Bam	1							
20:00	Pilates	3				20:00	Pilates	3							
			20:00	Hatha Yoga	4										
			20:30	Stretching 30'	2										
20:30	Training Fit	Fitness	20:30	TRX	Fitness	20:30	Training Fit	Fitness	20:30	TRX	Fitness				
20:30	*TRIATLON*	Piscina				20:30	*TRIATLON*	Piscina							
			21:00	Pilates	1										
21:00	Aikido	Tatami				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		Solo con "Cuota Triatlón"		Baja Intensidad				