

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del 31 de Diciembre al 6 de Enero

LUNES 31			MARTES 1			MIERCOLES 2			JUEVES 3			VIERNES 4			SABADO 5			
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	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Funcional Training	2		9:15	Funcional Training	2	9:15	Funcional Training	2	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	3			
9:15	Ciclo - Indoor	Ciclo		9:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Yoga-Dinámico	4			
				9:15	Yoga-Dinámico	4							9:30	Training Fit	Fitness	10:15	Hatha Yoga	4
10:15	Zumba	1					10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1			
10:15	Hipopresivos	1					10:15	Hipopresivos	3	10:15	Hatha Yoga	4						
10:15	Yoga-Terapia	4					10:15	Aquasalud	Piscina				10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	Aquafitness	Piscina
10:15	Aquasalud	Piscina								10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:30	Ciclo - Indoor	Ciclo
																10:30	Training Fit	Fitness
										11:00	FIT-Boxing	2						
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							16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	AquaFitness	Piscina					11:30	AquaFitness	Piscina	11:00	AquaFitness	Piscina				CERRADO A PARTIR DE LAS 18:00		
							13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
							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	CERRADO		
						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	Ciclo - Indoor	Ciclo							
						18:45	AquaSalud	Piscina				18:00	Pilates	4				
						19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Zumba	1				
						19:00	Fit-Ball 30'	2										
									19:00	Ashtanga Yoga	4							
						19:30	TRX 30'	2	19:00	Pilates	3	19:00	Ciclo - Indoor	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	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								