








Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases Septiembre 2021

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Zumba	1	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3
9:15	ABD Xpress	FITNESS	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1
9:15	Ciclo - Indoor	CICLO				9:15	Funcional Xpress	FITNESS	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO
						9:15	Ciclo - Virtual	CICLO						
10:15	Funcional	2	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Funcional Xpress	FITNESS
10:30	Suelo Pélvico	4	10:30	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Zumba	1
10:30	Pilates	1	10:30	Funcional Xpress	FITNESS	10:30	R. Postural	4	10:30	Funcional Xpress	FITNESS	10:30	Ciclo - Indoor	CICLO
			10:30	Yoga	4				10:30	Yoga	4			
11:00	TRX 30'	2	11:30	Les Mills Core	2	11:30	Funcional 30'	2	11:30	Les Mills Core	2	11:30	AquaFitness	PISCINA
11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA			
11:30	Stretch Xpress	FITNESS				11:30	Stretch Xpress	FITNESS				18:00	ABD Xpress	FITNESS
12:00	R. Postural	4										18:00	Zumba	1
												18:00	Pilates	3
												19:15	Body Pump	1
14:00	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:00	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	20:15	Ciclo - Indoor	CICLO
18:00	ABD Xpress	FITNESS	18:00	Funcional Xpress	FITNESS	18:00	ABD Xpress	FITNESS	18:00	Funcional Xpress	FITNESS	21:00	Stretch Xpress	FITNESS
18:00	Pilates	3	18:00	AquaFitness	PISCINA	18:30	Body Pump	1	18:00	AquaFitness	PISCINA			
18:30	Ciclo - Virtual	CICLO	18:00	Body Pump	1							SABADO		
18:30	Les Mills Core	2										HORA	ACTIVIDAD	SALA
												10:30	Funcional Xpress	FITNESS
19:00	Body Pump	1	19:00	Yoga	4	19:30	Yoga	4	19:00	Yoga	4			
19:15	TRX 30'	2	19:00	Body Combat	1	19:45	Zumba	1	19:00	Body Combat	1	11:00	Ciclo - Virtual	CICLO
19:30	Yoga	4	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:30	Ciclo - Indoor	CICLO	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO			
												18:00	ABD Xpress	FITNESS
20:00	Funcional	2	20:00	Pilates	3	20:30	Funcional 30'	2	20:00	Les Mills Core	2	19:00	Ciclo - Virtual	CICLO
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Funcional	2				20:00	Pilates	3			
20:15	Zumba	1	20:15	Sh'Bam	1				20:30	Ciclo - Virtual	CICLO			
20:15	Stretch Xpress	FITNESS	20:30	Ciclo - Virtual	CICLO				20:45	TRX 30'	2			
			20:45	Fitball	2									
21:00	Ciclo - Virtual	CICLO	21:00	Stretch Xpress	FITNESS	21:00	Ciclo - Virtual	CICLO	21:00	Stretch Xpress	FITNESS			
						21:00	Pilates	3						
						21:00	Stretch Xpress	FITNESS						

* La dirección se reserva el derecho a modificación y/o cancelación de las actividades por necesidades organizativas.

*Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan las actividades dirigidas se podrán impartir en exterior.

	Tonificación		Cuerpo / mente		Cardiovascular		Coreografía / Baile		Piscina
	Readaptación		Virtual						