

# Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

## Horario de Clases Enero 2020

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	Pilates	1	9:15	Body Pump	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	Pilates	3	9:15	Funcional Training	2	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3			
9:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	10:15	Hatha Yoga	4
			9:30	HIIT	2	9:15	Yoga-Dinámico	4	9:30	HIIT	2	9:15	Yoga-Dinámico	4			
10:15	Yoga-Terapia	4	10:15	Stretching 30'	2				10:15	Stretching 30'	2	9:30	Training Fit	Fitness	10:15	Zumba	1
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1			
10:00	CX-Worx 30'	2	10:15	Hatha Yoga	4	10:00	CX-Worx 30'	2	10:15	Hatha Yoga	4						
10:30	TRX 30'	2	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Aquasalud	Piscina	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:30	Ciclo - Indoor	Ciclo
10:15	Aquasalud	Piscina				10:30	Técnica Fitness	Fitness	10:30	Técnica Les Mills	Fitness				10:15	Aquafitness	Piscina
			10:45	ABD Xpress	Fitness	10:30	TRX 30'	2	10:45	ABD Xpress	Fitness						
11:00	Stretching 30'	2	11:15	FIT-Boxing	2	11:15	Body Combat	1	11:15	FIT-Boxing	2				10:30	Training Fit	Fitness
			11:15	Hipopresivos Fit	1	11:00	Fit-Ball 30'	2	11:15	Hipopresivos Fit	1	11:15	Fit-Ball 30'	1			
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	11:30	Body Pump	1
11:30	R. Postural	4				11:30	R. Postural	4							13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	AquaFitness	Piscina	11:15	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:15	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
						11:45	Stretching Xpress	Fitness				11:45	Stretching Xpress	Fitness			
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	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX Xpress	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX Xpress	Fitness	14:00	TRX Xpress	Fitness	18:30	Training Fit	Fitness
14:30	TRX Xpress	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness	14:30	TRX Xpress	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness				19:30	ABD Xpress	Fitness
14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	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	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
17:30	Training Fit	Fitness	17:30	TRX Xpress	Fitness	17:00	Junior Boxing	2	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	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
18:00	Técnica Fitness	Fitness				17:30	Training Fit	Fitness	18:00	Técnica Les Mills	Fitness						
18:00	TRX 30'	2	18:00	Body Pump	1	18:00	TRX 30'	2	18:00	Body Pump	1	18:00	Zumba	1			
18:30	Fit-Ball 30'	2	18:00	Hipopresivos Fit	4	18:30	Fit-Ball 30'	2	18:00	Hipopresivos Fit	4	18:00	Pilates	3	10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
18:45	AquaSalud	Piscina	18:30	Técnica Les Mills	Fitness	18:30	Técnica Fitness	Fitness									
19:00	ABD Xpress	Fitness	19:00	Funcional Training	2	18:45	AquaSalud	Piscina	19:00	Funcional Training	2	19:00	Body Pump	1	11:30	Training Fit	Fitness
19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	FIT-Boxing	2			
19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Pilates	4				19:00	Pilates	4									
19:00	GAP 30'	2	19:30	Ashtanga Yoga	4	19:00	GAP 30'	2	19:30	Ashtanga Yoga	4						
19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:30	Stretching 30'	2	20:00	ABD Xpress	Fitness	19:30	Stretching 30'	2	20:00	ABD Xpress	Fitness						
20:00	Zumba	1	20:00	Sh'Bam	1	20:00	Zumba	1	20:00	Sh'Bam	1	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
20:00	HIIT	2	20:00	CX-Worx 30'	2	20:00	HIIT	2	20:00	CX-Worx 30'	2						
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Pilates	3	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Pilates	3	20:00	ABD Xpress	Fitness			
20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Ciclo - Virtual	Ciclo						
20:00	ABD Xpress	Fitness				20:00	ABD Xpress	Fitness									
20:00	Club Running	Ext.	20:30	FIT-Boxing	2	20:00	Club Running	Ext.	20:30	FIT-Boxing	2						
21:00	FIT-Boxing	2				21:00	FIT-Boxing	2									
21:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	21:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	21:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	21:00	Ciclo - Virtual	Ciclo						
21:00	Pilates	1	21:00	Aikido	Tatami	21:00	Pilates	1	21:00	Aikido	Tatami						

**NOVEDADES ENERO**  
 Clase de Fit-Boxing Viernes 19:00  
 Clase de Técnica de Entrenamiento  
 Clase de Técnica y Movimientos Les Mills

\* 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		Técnica						