

# Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

## Horario de Clases del 1 al 17 de Julio 2017

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Mantenimiento	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Mantenimiento	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Pump	1	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
						9:15	Yoga	4				9:15	Yoga	4	10:30	Training Fit	Fitness
9:15	Pilates	5	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	5	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	4	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	11:30	TRX	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	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	13:00	Abdominales	Fitness
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
			10:15	Yoga	4				10:15	Yoga	4				16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:15	Hipopresivos	1	11:15	Body Balance	1	11:15	GAP	1	11:15	Outdoor Training	1				18:30	Training Fit	Fitness
11:15	TRX	Fitness	11:15	Abdominales	Fitness	11:15	TRX	Fitness	11:15	Abdominales	Fitness	11:15	Stretching	Fitness	19:30	ABDS Xpress	Fitness
11:15	R. Postural	4				11:15	R. Postural	4									
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			
12:00	Eliptica Bike Virtual	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	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
14:00	Training Fit	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness			
14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	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	Training Fit	Fitness	17:30	TRX	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	17:30	TRX	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness			
			18:00	GAP	1				18:00	Total Training	1						
19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
19:00	Body Pump	1	19:00	Hipopresivos	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Pilates	1	19:00	Body Pump	1			
19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaZumba	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaZumba	Piscina						
			19:00	Yoga	4	19:00	Pilates	2	19:00	Yoga	4						
						19:00	Yoga-Terapia	4									
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
20:00	Zumba	1	20:00	Body Combat	1	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Body Combat	1	20:00	Zumba	1			
20:00	Stretching	Fitness	20:00	Abdominales	Fitness	20:00	Zumba	1	20:00	Abdominales	Fitness	20:00	Stretching	Fitness			
20:00	HIIT	2	20:00	Pilates	2	20:00	Stretching	Fitness									
21:00	Pilates	1	21:00	Sh'Bam	1	21:00	HIIT	2									
			21:00	Aikido	Tatami				21:00	Aikido	Tatami						

DOMINGO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA
10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	Training Fit	Fitness
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo

\* 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		Baja Intensidad						