



Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases Octubre 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-Dinámico	4				9:15	Yoga-Dinámico	4	10:15	Ciclo - Indoor	1
9:15	Pilates	5	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	5	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	5	10:30	Training Fit	Fitness
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	11:15	Zumba	1
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	11:15	Aquafitness	Piscina
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	11:30	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	12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
10:15	Yoga-Terapia	4	10:15	Hatha Yoga	4				10:15	Hatha Yoga	4				13:00	Abdominales	Fitness
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:30	TRX	Fitness	10:30	Abdominales	Fitness	10:30	TRX	Fitness	10:30	Abdominales	Fitness	10:30	TRX	Fitness	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:15	Hipopresivos	1	11:15	Body Balance	1	11:15	Hipopresivos	1	11:15	Body Balance	1	11:15	GAP	1	18:30	Training Fit	Fitness
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	19:30	Abdominales	Fitness
11:30	R. Postural	4				11:30	R. Postural	4									
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	Total Training	1				14:30	Total Training	1									
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				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	10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
18:00	Cardio STEP	1				18:00	Cardio STEP	1				18:00	Zumba	1	11:30	Training Fit	Fitness
			18:00	Body Balance	1				18:00	Hipopresivos	1				11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
18:45	AquaSalud	Piscina	19:00	AquaZumba	Piscina	18:45	AquaSalud	Piscina							12:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness
19:00	Hipopresivos	4				19:00	Club Running	Ext.							13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
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			
19:00	Body Pump	1	19:00	Sh'Bam	1	19:00	Zumba	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1			
19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	Hipopresivos	3	19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	GAP	2	19:00	Pilates	4			
19:30	Stretching 30'	2	19:30	Ashtanga Yoga	4	19:30	Stretching 30'	2	19:00	Ashtanga Yoga	4						
19:30	AquaFitness	Piscina				19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	AquaFitness	Piscina			
20:00	Pilates	3				20:00	Pilates	3									
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	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	Body Pump	1	20:00	Sh'Bam	1						
			20:00	HIIT	3												
20:00	TRX	Fitness	20:00	Abdominales	Fitness	20:00	TRX	Fitness	20:00	Abdominales	Fitness	20:00	TRX	Fitness			
20:00	Hatha Yoga	4				20:00	Hatha Yoga	4									
			20:15	AquaFitness	Piscina				20:15	AquaZumba	Piscina						
			20:30	*TRIATLON*	Piscina				20:30	*TRIATLON*	Piscina						
21:00	GAP	1	21:00	Body Pump	1				21:00	Body Pump	1						
21:00	HIIT	2	21:00	Pilates	2	21:00	HIIT	2	21:00	Pilates	4						
			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				