

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del 1 al 15 de Julio 2018

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	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	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	1			
			9:15	Pilates	4	9:15	Yoga-Dinámico	4	9:15	Pilates	4				10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Funcional Training	2				9:15	Funcional Training	2				9:15	Funcional Training	2	10:15	Hatha Yoga	4
9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness				10:30	Training Fit	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			
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	Yoga-Terapia	4	10:15	Hatha Yoga	4	10:15	Yoga-Terapia		10:15	Hatha Yoga	4						
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	13:00	ABD Xpress	Fitness
11:15	TRX	2				11:15	TRX	2				11:15	Fit-Ball 30'	2			
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	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	R. Postural	4				11:30	R. Postural	4							16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:45	Hipopresivos	2				11:45	Hipopresivos	2				11:45	Stretching 30'	2	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
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	18:30	Training Fit	Fitness
14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	19:30	ABD Xpress	Fitness
14:30	TRX	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness	14:30	TRX	Fitness	14:30	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	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	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness						
18:00	Flexi-Tone	2				18:00	Flexi-Tone	2									
18:30	TRX	2	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	18:30	TRX	2	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina				10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
			19:00	Hipopresivos	3				19:00	Hipopresivos	3						
19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	11:30	Training Fit	Fitness
19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	CX-Worx	2	19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	CX-Worx	2				11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
			19:30	Ciclo - Indoor	Ciclo				19:30	Ciclo - Indoor	Ciclo						
19:30	Stretching 30'	2				19:30	Stretching 30'	2	19:30	Ashtanga Yoga	4				13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo				20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
20:00	Zumba	1	20:00	Sh'Bam	1	20:00	Zumba	1	20:00	Sh'Bam	1						
20:00	HIIT	2				20:00	HIIT	2									
20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3						
21:00	Pilates	3				21:00	Pilates	3									
21:00	GAP	2	21:00	Funcional Training	2	21:00	GAP	2	21:00	Funcional Training	2						
			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				