

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del 16 al 29 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	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	4	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						
			18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo				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				DOMINGO		
			19:00	Hipopresivos	3				19:00	Hipopresivos	3				HORA	ACTIVIDAD	SALA
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	10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	CX-Worx	2	19:00	Fit-Ball 30'	2	19:00	CX-Worx	2						
			19:30	Ciclo - Indoor	Ciclo				19:30	Ciclo - Indoor	Ciclo				11:30	Training Fit	Fitness
19:30	Stretching 30'	2				19:30	Stretching 30'	2							11:30	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	Zumba	1	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
20:00	HIIT	2	20:00	TRX	2	20:00	HIIT	2	20:00	TRX	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	Funcional Training	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				