

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases Octubre 2019

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

NOVEDADES OCTUBRE
HIPOPRESIVOS FIT

* 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								