



AYUNTAMIENTO
DE ALPEDRETE

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases



del 18 al 30 de Septiembre 2017

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	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	5	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	12:00	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	10:00	Eliptica Bike Virtual	Fitness	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	14:30	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	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
			10:15	Yoga	4				10:15	Yoga	4				18:30	Training Fit	Fitness
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:15	Hipopresivos	1	11:15	Body Balance	1	11:15	GAP	1	11:15	Body Balance	1				19:30	ABDS Xpress	Fitness
11:15	TRX	Fitness	11:15	Abdominales	Fitness	11:15	TRX	Fitness	11:15	Abdominales	Fitness	11:15	Stretching	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	Hipopresivos	1	18:00	GAP	1	18:00	Hipopresivos	1	18:00	Total Training	1						
19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo		Ciclo - Virtual			Ciclo - Virtual				
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			
			19:00	Hipopresivos	2	19:00	Fit-Ball	2									
			19:30	Yoga	4	19:00	Yoga-Terapia	4	19:30	Yoga	4						
19:00	AquaFitness	Piscina				19:00	AquaFitness	Piscina									
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	Sh'Bam	1	20:00	Zumba	1	20:00	Pilates	1	20:00	Zumba	1			
20:00	Stretching	Fitness	20:00	Abdominales	Fitness	20:00	Stretching	Fitness	20:00	Abdominales	Fitness	20:00	Stretching	Fitness			
			20:15	AquaZumba	Piscina				20:15	AquaZumba	Piscina						
20:00	HIIT	2				21:00	HIIT	2									
21:00	Pilates	1	21:00	Pilates	1	21:00	Pilates	1	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		Solo con "Cuota Triatlón"		Baja Intensidad				