










# Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

## Horario de Clases 9-15 Septiembre 2024

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Pilates	3	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3
9:15	GAP 45'	1	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Pilates	3	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO
10:15	Pilates	3	9:15	Body Pump	1	9:15	GAP 45'	1	9:15	Body Pump	1			
10:15	Zumba	1	10:15	Dance	1	10:15	Zumba	1	10:15	Dance	1	10:15	Zumba	1
10:15	Suelo Pélvico	4	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO				10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Ciclo-Virtual	CICLO
10:30	Ciclo-Virtual	CICLO	10:30	Hatha Yoga	4				10:30	Hatha Yoga	4			
						11:00	Best Training V	2						
11:00	Best Training V	2				11:00	R. Postural	4						
11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA
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	R. Postural	4												
12:30	Best Training V	2	12:30	Best Training V	2	12:30	Best Training V	2	12:30	Best Training V	2	12:30	Best Training V	2
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	Best Balance V	2	14:00	Best Training V	2	14:00	Best Balance V	2	14:00	Best Training V	2			
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
17:30	Best Balance V	2	17:30	Best Training V	2	17:30	Best Training V	2	17:30	Best Training V	2	17:30	Best Training V	2
18:00	Ciclo-Virtual	CICLO	18:00	Ciclo-Virtual	CICLO	18:00	Ciclo-Virtual	CICLO	18:00	Ciclo-Virtual	CICLO	18:00	Pilates	3
18:15	Les Mills Core	1	18:00	Body Pump	1	18:15	Les Mills Core	1	18:00	Body Pump	1	18:00	Zumba	1
			18:00	Pilates	3				18:00	Pilates	3			
												19:00	Body Pump	1
19:00	Body Pump	1				19:00	Body Pump	1						
19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	21:00	Best Balance V	2
19:00	Pilates	3	19:00	Ashtanga Yoga	4	19:00	Pilates	3	19:00	Ashtanga Yoga	4			
19:30	Hatha Yoga	4	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:30	Hatha Yoga	4	19:00	AquaFitness	PISCINA			
												<b>SABADO</b>		
												HORA	ACTIVIDAD	SALA
												9:15	Ciclo-Virtual	CICLO
												11:00	Ciclo-Virtual	CICLO
												12:00	Best Balance V	2
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Pilates	3	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Pilates	3	14:30	Ciclo-Virtual	CICLO
20:00	Funcional 45'	2	20:00	Funcional 45'	2	20:00	Funcional 45'	2	20:00	Funcional 45'	2	18:30	Ciclo-Virtual	CICLO
20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1			
21:00	Best Balance V	2	20:30	Ciclo-Virtual	CICLO	21:00	Best Balance V	2	20:30	Ciclo-Virtual	CICLO			
			21:00	Best Balance V	2				21:00	Best Balance V	2			

\* La dirección se reserva el derecho a modificación y/o cancelación de las actividades por necesidades organizativas.

	Tonificación		Cuerpo-Mente		Cardiovascular		Coreografía / Baile		Piscina
	Readaptación		Ciclo Virtual		Entrenamiento Virtual		Alta Intensidad		