










Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases de MARZO 2025

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3
9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1
9:15	GAP 45'	1	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO			
			9:30	AquaFitness*	PISCINA	9:15	Hatha Yoga	4	9:30	AquaFitness*	PISCINA	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO
10:15	Ciclo - Virtual	CICLO				9:15	GAP 45'	2				10:15	Zumba	1
10:15	Zumba	1	10:15	FitBoxing	2				10:15	FitBoxing	2	10:30	Best Training V	2
10:15	AquaSalud	PISCINA	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Zumba	1	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO			
10:15	Suelo Pélvico	4	10:30	Les Mills Dance	1	10:15	AquaSalud	PISCINA	10:30	Les Mills Dance	1	11:30	AquaFitness	PISCINA
			10:30	Hatha Yoga	4				10:30	Hatha Yoga	4	11:30	Ciclo - Virtual	CICLO
11:15	Les Mills Core	1	10:30	Best Training V	2	11:00	R. Postural	4	10:30	Best Training V	2			
11:30	R. Postural	4				11:15	Les Mills Core	1				13:00	Ciclo - Virtual	CICLO
11:30	AquaFitness	PISCINA	11:15	Les Mills Core	1	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:15	Les Mills Core	1			
11:30	Ciclo - Virtual	CICLO	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	Ciclo - Virtual	CICLO	11:30	AquaFitness	PISCINA	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO
			11:30	Ciclo - Virtual	CICLO				11:30	Ciclo - Virtual	CICLO			
12:30	Best Training V	2				12:30	Best Training V	2						
			12:30	Best Balance V	2				12:30	Best Balance V	2	16:00	Best Training V	2
13:00	Ciclo - Virtual	CICLO				13:00	Ciclo - Virtual	CICLO				16:30	Ciclo - Virtual	CICLO
			13:00	Ciclo - Virtual	CICLO				13:00	Ciclo - Virtual	CICLO			
14:00	Best Training V	2				14:00	Best Training V	2				17:00	Best Training V	2
14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:00	Best Training V	2	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:00	Best Training V	2	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO
			14:30	Ciclo - Virtual	CICLO				14:30	Ciclo - Virtual	CICLO			
16:00	Best Training V	2				16:00	Best Training V	2				18:00	Pilates	3
16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	18:00	Zumba	1
17:00	*Boxeo Junior*	2	17:00	Best Training V	2	17:00	*Boxeo Junior*	2	17:00	Best Training V	2	19:00	Body Pump	1
17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO
												21:00	Best Balance V	2
18:00	Hatha Yoga 60'	3	18:00	Pilates	3	18:00	Hatha Yoga 60'	3	18:00	Pilates	3	SABADO		
18:00	TRX-Funcional	2	18:00	Body Pump	1	18:00	TRX-Funcional	2	18:00	Body Pump	1	HORA	ACTIVIDAD	SALA
18:15	Les Mills Core	1				18:15	Les Mills Core	1				9:15	Ciclo - Virtual	CICLO
												9:15	Body Pump	1
19:00	FitBoxing	2	19:00	Body Combat	1	19:00	FitBoxing	2	19:00	Body Combat	1			
19:00	Club Running 90'	EXT.	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	Club Running 90'	EXT.	19:00	AquaFitness	PISCINA	10:15	Zumba	1
19:00	Body Pump	1	19:00	Yoga Dinámico	4	19:00	Body Pump	1	19:00	Yoga Dinámico	4	10:15	AquaFitness	PISCINA
19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO			
19:00	Pilates	3				19:00	Pilates	3				11:30	Ciclo - Indoor	CICLO
19:30	Hatha Yoga	4				19:30	Hatha Yoga	4	20:00	Funcional 45'	2			
			20:00	Funcional 45'	2				20:00	Pilates	3	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO
20:00	Funcional 45'	2	20:00	Pilates	3	20:00	Funcional 45'	2	20:00	Les Mills Dance	1			
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Les Mills Dance	1	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO
20:00	Zumba	1	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	20:00	Zumba	1						
									21:00	Best Balance V	2	18:30	Ciclo - Virtual	CICLO
21:00	Pilates	4	21:00	Body Pump	1	21:00	Pilates	4						
21:00	Body Combat	1				21:00	Best Balance V	2						

NOVEDADES
Ciclo-Indoor Sábados
Body Combat Lunes 21:00
Body Pump Martes 21:00

* 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		Virtual		Alta Intensidad / Boxing		Entrenamiento Virtual		