


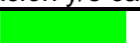
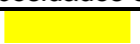



Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases Junio 2021

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Zumba	1	9:15	Pilates (E)	3	9:15	Pilates	RÍTMICA	9:15	Pilates (E)	3	9:15	Pilates	3
						9:15	Ashtanga Yoga	4						
9:15	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat (E)	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat (E)	1
10:15	Funcional 30' (E)	2	10:15	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	10:30	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	10:15	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	10:30	Ciclo - Indoor	PABELLÓN
10:30	Pilates (E)	1	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1
10:30	*Suelo Pélvico*	4	10:30	Hatha Yoga	4	11:00	R. Postural	4	10:30	Hatha Yoga	4			
11:00	TRX 30' (E)	2	11:30	LM Core (E)	2	11:30	W-Fit 45'	2	11:30	LM Core (E)	2			
11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina
12:00	R. Postural	4												
			18:00	Body Pump	1				18:15	W-Fit 45'	2			
18:30	Les Mills Core	2	19:00	Ashtanga Yoga	4				19:00	Ashtanga Yoga	4			
19:00	Body Pump	1	19:00	AquaFitness	Piscina				19:00	AquaFitness	Piscina	18:00	Pilates (E)	3
19:15	TRX 30'	2	19:00	Body Combat (E)	1	18:30	Body Pump (E)	1	19:00	Body Combat (E)	1	18:00	Zumba	1
19:30	Hatha Yoga	4	19:00	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	19:30	Hatha Yoga	4	19:00	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	19:00	Body Pump	1
20:00	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	20:00	Pilates	3	19:30	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	20:00	Pilates	3	20:00	Ciclo - Indoor	PABELLÓN
20:00	Funcional 30' (E)	2	20:00	W-Fit 45'	2	19:45	Zumba	1	20:00	Les Mills Core	1			
20:15	Zumba	1	20:15	Sh'Bam	1	20:30	Funcional 30' (E)	2	20:30	TRX 30'	2			
21:00	Pilates	3	20:45	Fit-Ball 30'	2	21:00	Pilates	3						

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

* Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan.

	Tonificación		Cuerpo / mente		Cardiovascular		Coreografía / Baile		Piscina
	Readaptación								