



# Horario de clases de la Ciudad Deportiva Municipal de Alpedrete

## Enero 2016



LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Mantenimiento	1	9:15	Pilates	1	9:15	Yoga	Yoga	9:15	Pilates	1	9:15	Mantenimiento	1	9:30	Training Fit	Fitness
9:15	Pilates	2	9:30	Training Fit	Fitness	9:15	Mantenimiento	1	9:30	Training Fit	Fitness	9:15	Yoga	Yoga	10:15	Zumba	1
9:30	Training Fit	Fitness	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:15	Pilates	2	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:30	Training Fit	Fitness	11:15	Ciclo - Indoor	Ciclo
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Sh'Bam	1	9:30	Training Fit	Fitness	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Aquafitness	Piscina	11:15	Aquafitness	Piscina
10:15	Aquafitness	Piscina	10:15	Aquafitness	Piscina	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Aquafitness	Piscina	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	13:00	Training Fit	Fitness
10:15	Zumba	1	10:15	Yoga	Yoga	10:15	Aquafitness	Piscina	10:15	Yoga	Yoga	11:15	GAP 30'	1	15:00	ABS Xpress	Fitness
11:00	Aquafitness	Piscina	11:00	Aquafitness	Piscina	10:15	Zumba	1	11:00	Aquafitness	Piscina	11:45	Stretching 30'	1	17:30	Training Fit	Fitness
11:15	R. Postural	Yoga	11:15	Body Balance	1	11:00	Aquafitness	Piscina	11:15	Body Balance	1	12:15	Pilates	1			
11:15	Body Combat	1	13:00	Training Fit	Fitness	11:15	R. Postural	Yoga	13:00	Training Fit	Fitness	13:15	Training Fit	Fitness			
13:00	Training Fit	Fitness	14:00	Etto Adaptado	2	11:15	GAP 30'	1	14:00	Etto Adaptado	2	15:30	ABS Xpress	Fitness			
14:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	14:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	11:45	Stretching 30'	1	14:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	17:00	Ciclo - Indoor	Ciclo			
15:00	ABS Xpress	Fitness	15:00	ABS Xpress	Fitness	13:00	Training Fit	Fitness	15:00	ABS Xpress	Fitness	17:15	Training Fit	Fitness			
17:30	Training Fit	Fitness	15:15	Zumba	1	14:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	15:15	Zumba	1	18:00	GAP	2			
19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	17:30	Training Fit	Fitness	15:00	ABS Xpress	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	19:00	<b>Ciclo - Indoor 90 min</b>	Ciclo			
19:00	Body Pump	1	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	17:30	Training Fit	Fitness	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Body Pump	1			
19:30	Aquafitness	Piscina	19:00	Lady Style	2	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Lady Style	2	19:30	Aquafitness	Piscina			
20:00	Training Fit	Fitness	19:00	Body Pump	1	19:00	Yoga Terapia	Yoga	19:00	Body Combat	1	20:00	Zumba	1			
20:00	Zumba	1	19:00	Yoga	Yoga	19:00	Body Pump	1	19:00	Yoga	Yoga	20:00	Global Training	Fitness			
20:00	Global Training	Fitness	19:30	Aquafitness	Piscina	19:30	Aquafitness	Piscina	19:30	Aquafitness	Piscina	20:00	Global Training	Fitness			
20:00	GAP 30'	2	20:00	Training Fit	Fitness	20:00	Training Fit	Fitness	19:30	<b>Triatlón 2h</b>	Ext Piscina	20:00	Training Fit	Fitness			
20:15	Aquafitness	Piscina	20:00	Pilates	2	20:00	Zumba	1	20:00	Training Fit	Fitness	20:15	Aquafitness	Piscina			
20:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Sh'Bam	1	20:00	Global Training	Fitness	20:00	Training Fit	Fitness	20:30	Stretching 30'	2			
21:00	Pilates	1	20:00	Running	Ext	20:00	GAP 30'	2	20:00	Pilates	2	21:00	Pilates	1			
21:00	ABS Xpress	Fitness	20:15	Aquafitness	Piscina	20:15	Aquafitness	Piscina	20:00	Sh'Bam	1	21:00	ABS Xpress	Fitness			
			21:00	GAP 30'	1	20:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Running	Ext						
			21:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	21:00	Pilates	1	20:15	Aquafitness	Piscina						
			21:15	ABS Xpress	Fitness	21:00	ABS Xpress	Fitness	21:00	GAP 30'	1						
			21:30	Stretching 30'	1				21:00	Ciclo - Indoor	Ciclo						
									21:15	ABS Xpress	Fitness						
									21:30	Stretching 30'	1						

DOMINGO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA
11:00	Training Fit	Fitness
13:00	ABS Xpress	Fitness

# Descripción de las clases



Disciplina fitness enfocada a mantener un cuerpo saludable y desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.



Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales con movimientos que derivan de una gran variedad de disciplinas. Quemarás Kcal y mejorarás resistencia cardiovascular.



Fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo a través de la combinación de diferentes técnicas de musculación y entrenamiento funcional que producen una mejora notable de la postura corporal.



Programa inspirado en el yoga, tai chi y pilates, que incluye ejercicios de relajación y meditación. Mejorarás tu nivel de flexibilidad, fuerza y concentración aportándote una sensación de calma y bienestar.



Sh'Bam es el programa que moldea tu figura mientras disfrutas bailando. No importa la edad, el nivel de fitness o habilidad, Sh'Bam es una de las formas más divertidas y efectivas de quemar Kcal.



Actividad que se desarrolla en el agua basada en las actividades de mantenimiento y gimnasia cuyo objetivo general es el desarrollo de la condición física favoreciéndose el bienestar físico, psíquico y social.



*Próximamente*

**Mantenimiento**

Actividad física tradicional, enfocada al desarrollo de flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad; mediante la realización de variados ejercicios para mejorar y mantener un buen estado físico.

**Training Fit**

Entrenamiento funcional que integra todos los aspectos del movimiento humano. Se basa en ejercicios que involucran a todo el cuerpo con transferencia deportiva y cotidiana.

**Global Training**

Entrenamiento, de intensidad media-alta, de la condición física: Resistencia, fuerza, coordinación, flexibilidad y velocidad; utilizando sistemas clásicos de entrenamiento físico y juegos colectivos.

**PIATES**



Método de ejercicios de fuerza y flexibilidad basado en movimientos lentos y controlados cuyos principios son la respiración, concentración, alineación corporal, control, fluidez y la exactitud de los movimientos.



Yoga Disciplina física y mental tradicional de la India basada en técnicas de relajación y meditación. R Postural Efectiva combinación con lo mejor de ambas técnicas. Se inicia con la concienciación de la respiración y activación de los músculos abdominales, así como también del mantenimiento de la alineación corporal y postural.



Sesión de ejercicios diseñada para el fortalecimiento de glúteos, abdominales y piernas.



Actividad de alta intensidad sobre una bicicleta estática a ritmo de música. Excelente trabajo cardiovascular con un gran gasto calórico.



Sesión de carrera en el exterior utilizando diferentes metodologías de entrenamiento para garantizar un buen trabajo a nivel cardiovascular.



Sesión de ejercicios diseñada para el fortalecimiento del abdomen, oblicuo y transverso.



Sesión de estiramiento global para favorecer la flexibilidad y amplitud articular.

**Lady Style**

Actividad que consiste en la realización de dinámicas coreografías basadas en variados estilos de baile latino.

**Etto Adaptado**

Entrenamiento de intensidad moderada que se ajusta a las necesidades de cada usuario en función de su estado de forma, patologías, etc.



**Prueba nuestra nueva actividad de triatlón**

Todos los jueves de 19:30 h a 21:30 h

19:30h → carrera  
20:30h → natación

Inscripción previa en recepción

**¡Te sorprenderá!**

## Normas básicas de funcionamiento

- Es obligatorio el uso de toalla para utilizar las instalaciones.
- No se puede acceder a las salas con bolsos o mochilas. Hay taquillas a su disposición.
- Las clases tendrán una duración de 55 minutos excepto las que especifique otra cosa.
- No se podrá acceder a las clases transcurridos 5 minutos desde su inicio o una vez alcanzado el aforo dispuesto para cada una de las mismas.

- Las taquillas de los vestuarios deben dejarse libres al cierre de la instalación. Aquellas taquillas que se encuentren cerradas al cierre se procederá a su apertura, excepto las taquillas disponibles para alquiler.
- Se deben respetar las indicaciones del personal.