

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del 30 de Julio al 15 de Agosto

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	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	1			
			9:15	Pilates	4	9:15	Yoga-Dinámico	4	9:15	Pilates	4				10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Funcional Training	2				9:15	Funcional Training	2				9:15	Funcional Training	2			
9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness				10:30	Training Fit	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			
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	Yoga-Terapia	4	10:15	Hatha Yoga	4				10:15	Hatha Yoga	4						
11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina	11:30	AquaFitness	Piscina				13:00	ABD Xpress	Fitness
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	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
															16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
															19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
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	18:30	Training Fit	Fitness
14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	14:00	TRX	Fitness	14:00	Training Fit	Fitness	19:30	ABD Xpress	Fitness
14:30	TRX	Fitness	14:30	Training Fit	Fitness	14:30	TRX	Fitness	14:30	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	16:30	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	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness	18:00	Training Fit	Fitness						
			18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo				18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina	19:00	AquaFitness	Piscina				10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
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	11:30	Training Fit	Fitness
			19:00	GAP Xpress	2				19:00	GAP Xpress	2				11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
			19:30	Ashtanga Yoga	4				19:00	Ashtanga Yoga	4						
			19:30	TRX	2				20:30	TRX	2				13:00	Ciclo - Virtual	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	Sh'Bam	1	20:30	Zumba	1			
20:00	CX-Worx	2				20:00	CX-Worx	2									
20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3						
20:30	Stretching 30'	2				20:30	Stretching 30'	2									
21:00	Pilates	1				21:00	Pilates	1									

* 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				