



AYUNTAMIENTO
DE ALPEDRETE

Horario de clases de la Ciudad Deportiva Municipal de Alpedrete

Marzo 2016



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	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 90 min	Ciclo	13:00	Training Fit	Fitness
10:15	Zumba	1	10:15	Yoga	Yoga	10:15	Aquafitness	Piscina	10:15	Yoga	Yoga				15:00	ABS Xpress	Fitness
11:00	Aquafitness	Piscina	11:00	Aquafitness	Piscina	10:15	Zumba	1	11:00	Aquafitness	Piscina	11:15	GAP 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	11:45	Stretching 30'	1			
11:15	Body Combat	1	13:00	Training Fit	Fitness	11:15	R. Postural	Yoga	13:00	Training Fit	Fitness	12:15	Pilates	1			
13:00	Training Fit	Fitness	14:00	Etto Adaptado	2	11:15	GAP 30'	1	14:00	Etto Adaptado	2	13:15	Training Fit	Fitness	DOMINGO		
14:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	14:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	11:45	Stretching 30'	1	14:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	15:30	ABS Xpress	Fitness	HORA	ACTIVIDAD	SALA
15:00	ABS Xpress	Fitness	15:00	ABS Xpress	Fitness	13:00	Training Fit	Fitness	15:00	ABS Xpress	Fitness	17:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	11:00	Training Fit	Fitness
17:30	Training Fit	Fitness	15:15	Zumba	1	14:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	15:15	Zumba	1	17:15	Training Fit	Fitness	13:00	ABS Xpress	Fitness
18:00	Mix Training	1 y Ciclo	17:30	Training Fit	Fitness	15:00	ABS Xpress	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	18:00	GAP	1			
19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	17:30	Training Fit	Fitness	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Ciclo - Indoor 90 min	Ciclo			
19:00	Body Pump	1	19:00	Lady Style	2	18:00	Mix Training	1 y Ciclo	19:00	Lady Style	2				19:00	Body Pump	1
19:30	Aquafitness	Piscina	19:00	Body Pump	1	19:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	19:00	Body Combat	1	19:00	Aquafitness	Piscina			
20:00	Training Fit	Fitness	19:00	Yoga	Yoga	19:00	Yoga Terapia	Yoga	19:00	Yoga	Yoga	19:30	Aquafitness	Piscina	20:00	Zumba	1
20:00	Zumba	1	19:30	Aquafitness	Piscina	19:00	Body Pump	1	19:30	Aquafitness	Piscina	20:00	Sports Training	Pabellón			
20:00	GAP 30'	2	20:00	Training Fit	Fitness	19:30	Aquafitness	Piscina	19:30	Triatlón 2h	Ext Piscina	20:00	Training Fit	Fitness	20:00	Training Fit	Fitness
20:00	Sports Training	Pabellón	20:00	Pilates	2	20:00	Training Fit	Fitness				20:00	Training Fit	Fitness	20:15	Aquafitness	Piscina
20:15	Aquafitness	Piscina	20:00	Sh'Bam	1	20:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Training Fit	Fitness	20:30	Stretching 30'	2			
20:30	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:00	Running	Ext	20:00	Sports Training	Pabellón	20:00	Pilates	2	21:00	Pilates	1			
21:00	Pilates	1	20:15	AquaHiit	Piscina	20:00	GAP 30'	2	20:00	Sh'Bam	1	21:00	ABS Xpress	Fitness			
21:00	ABS Xpress	Fitness	21:00	GAP 30'	1	20:00	Zumba	1	20:00	Running	Ext	21:30	ABS Xpress	Fitness			
			21:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	20:15	Aquafitness	Piscina	20:15	AquaHiit	Piscina						
			21:15	ABS Xpress	Fitness	20:30	Stretching 30'	2	21:00	GAP 30'	1						
			21:30	Stretching 30'	1	21:00	Ciclo - Indoor	Ciclo	21:00	Ciclo - Indoor	Ciclo						
						21:00	Pilates	1	21:15	ABS Xpress	Fitness						
						21:00	ABS Xpress	Fitness	21:30	Stretching 30'	1						

	Tonificación		Cuerpo / mente		Cardiovascular		Coreografía / Baile		Piscina		Alta intensidad
	Artes marciales		Múltiples capacidades físicas						Baja intensidad		

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.		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.
	Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales con movimientos que derivan de una gran variedad de disciplinas. Quemarás Kcal y mejorarás resistencia cardiovascular.		Yoga: Disciplina física y mental tradicional de la India basada en técnicas de relajación y meditación. R Postural: Efectiva combinación con lo mejor de yoga y pilates. 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.
	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.		Sesión de ejercicios diseñada para el fortalecimiento de glúteos, abdominales y piernas.
	Programa inspirado en el yoga, tai chi y pilates, que incluye ejercicios de relajación y meditación. Mejorará tu nivel de flexibilidad, fuerza y concentración aportándote una sensación de calma y bienestar.		Actividad de alta intensidad sobre una bicicleta estática a ritmo de música. Excelente trabajo cardiovascular con un gran gasto calórico.
	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.		Sesión de carrera en el exterior utilizando diferentes metodologías de entrenamiento para garantizar un buen trabajo a nivel cardiovascular.
	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.		Sesión de ejercicios diseñada para el fortalecimiento del abdomen, oblicuo y transversal.
	<i>Próximamente</i>		Sesión de estiramiento global para favorecer la flexibilidad y amplitud articular.
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.		Actividad que consiste en la realización de dinámicas coreografías basadas en variados estilos de baile latino.
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. Clase de 30 min.		Entrenamiento de intensidad moderada que se ajusta a las necesidades de cada usuario en función de su estado de forma, patologías, etc.
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.		

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.