

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases del 26 Diciembre al 8 Enero 2017

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	Body Pump	1	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
9:15	Mantenimiento	1	9:15	Pilates	2	9:15	Pilates	5	9:15	Pilates	2	9:15	Pilates	5	9:30	Training Fit	Fitness
9:15	Pilates	5	9:30	Training Fit	Fitness	9:15	Mantenimiento	1	9:30	Training Fit	Fitness	9:15	Yoga	4	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness
9:30	Training Fit	Fitness	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	9:15	Yoga	4	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	9:30	Training Fit	Fitness	10:15	GAP	1
10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	9:30	Training Fit	Fitness	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	10:30	Stretching	Fitness
10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Sh'Bam	1	10:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	11:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	Yoga	4	10:15	Ciclo - Indoor	Ciclo	10:15	Yoga	4	10:15	AquaFitness	Piscina	11:15	AquaFitness	Piscina
10:15	Zumba	1	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	AquaFitness	Piscina	10:15	Zumba	1	11:30	Training Fit	Fitness
10:30	ABDS Xpress	Fitness	10:30	Stretching	Fitness	10:15	Zumba	1	10:30	Stretching	Fitness	10:30	ABDS Xpress	Fitness	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness
11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	10:30	ABDS Xpress	Fitness	11:00	AquaSalud	Piscina	11:00	AquaSalud	Piscina	13:00	ABDS Xpress	Fitness
11:15	R. Postural	4	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:00	AquaSalud	Piscina	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:15	GAP	1	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:15	Body Pump	1	11:30	ABDS Xpress	Fitness	11:15	Body Pump	1	11:30	ABDS Xpress	Fitness	11:30	Stretching	Fitness	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	11:15	R. Postural	4	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Training Fit	Fitness
11:30	Stretching	Fitness	13:00	Training Fit	Fitness	11:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Training Fit	Fitness	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	18:30	Ciclo - Virtual	Ciclo
12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:30	Stretching	Fitness	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Training Fit	Fitness	19:30	ABDS Xpress	Fitness
13:00	Training Fit	Fitness	14:15	Elíptica Bike Virtual	Fitness	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness	14:15	Elíptica Bike Virtual	Fitness	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo			
13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	13:00	Training Fit	Fitness	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:15	Elíptica Bike Virtual	Fitness			
14:15	Elíptica Bike Virtual	Fitness	17:30	Training Fit	Fitness	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Training Fit	Fitness	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo			
14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	14:15	Elíptica Bike Virtual	Fitness	17:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	17:30	Training Fit	Fitness	DOMINGO		
16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Yoga	4	14:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	ABDS Xpress	Fitness	HORA	ACTIVIDAD	SALA
17:30	Training Fit	Fitness	19:00	Core	Fitness	16:30	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:00	Core	Fitness	19:00	Body Pump	1	10:15	Ciclo - Virtual	Ciclo
18:45	AquaFitness	Piscina	19:00	Sh'Bam	1	17:30	Training Fit	Fitness	19:00	Aerodance	1	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	11:30	Training Fit	Fitness
19:00	ABDS Xpress	Fitness	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	18:45	AquaFitness	Piscina	19:00	Yoga	4	19:30	AquaFitness	Piscina	12:00	Elíptica Bike Virtual	Fitness
19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:30	AquaFitness	Piscina	19:00	ABDS Xpress	Fitness	19:30	AquaFitness	Piscina	19:30	Stretching	Fitness	13:00	Ciclo - Virtual	Ciclo
19:00	Pilates	1	19:30	Stretching	Fitness	19:00	Ciclo - Virtual	Ciclo	19:30	Stretching	Fitness	20:00	Pilates	1			
19:30	AquaSalud	Piscina	20:00	Body Pump	1	19:00	Pilates	1	20:00	Body Pump	1	20:00	Ciclo - Indoor 90'	Ciclo			
19:30	Stretching	Fitness	20:00	Ciclo - Indoor 90'	Ciclo	19:00	Yoga Terapia	4	20:00	Ciclo - Indoor 90'	Ciclo	21:00	Zumba	1			
20:00	Zumba	1	20:15	AquaZumba	Piscina	19:30	AquaSalud	Piscina	20:15	AquaZumba	Piscina	21:00	ABDS Xpress	Fitness			
20:00	Ciclo - Indoor 90'	Ciclo	20:30	ABDS Xpress	Fitness	19:30	Stretching	Fitness	20:30	ABDS Xpress	Fitness						
20:30	ABDS Xpress	Fitness	21:00	Pilates	1	20:00	Zumba	1	21:00	Pilates	1						
21:00	Body Pump	1	21:00	Aikido	Tatami	20:00	Ciclo - Indoor 90'	Ciclo	21:00	Aikido	Tatami						
						20:30	ABDS Xpress	Fitness									
						21:00	Body Pump	1									

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 50 minutos excepto las que se realicen en la Sala Fitness.
- 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.
- La dirección se reserva el derecho a modificación y/o cancelación de las actividades por necesidades organizativas.

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. Mejorará 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.



Además de divertido, Aqua Zumba es un entrenamiento completo de bajo impacto que te permitirá mejorar tu sistema cardiovascular, tonificar cada músculo del cuerpo, aumentar tu nivel de energía, quemar muchas calorías y mejorar inmediatamente tu estado de ánimo. Siempre Bailando!!!



AquaSalud: es una actividad muy completa dentro del agua en nuestra piscina terapéutica, reportando todos los beneficios de la actividad física a los que añadimos los del agua: aumento de la oxigenación, los esfuerzos se realizan



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.



FIT-Step: Es una actividad principalmente aeróbica y de tonificación apoyada en su totalidad en la herramienta que da nombre a la actividad, el Step.



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.



Pilates: 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.



GAP (Glúteo, Abdomen y Pierna): es una actividad en la que se trabajan de forma específica los músculos del tren inferior y zona media. Una actividad pensada para la tonificación y acondicionamiento óptimo de los músculos que conforman tanto la zona media (abdomen y lumbar), glúteo (culo), muslo (cuádriceps, isquiotibiales, aductores, abductores) y pierna (tibiales, gemelos y sóleos) principalmente.



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



BestCycling Virtual: es una actividad de trabajo cardiovascular, guiada por un instructor virtual. La actividad trabaja las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, con trabajos a diferentes intensidades cardíacas o de esfuerzo adaptables a cualquier edad, sexo y condición física.



Elíptica Bike Virtual: consiste en una rutina guiada por un monitor a través de la pantalla, en la que por medio de máquinas elípticas, y al ritmo de la música ejecutaremos diferentes ejercicios con varias intensidades. La práctica de esta modalidad puede aportarnos numerosos beneficios además de ofrecernos un momento divertido.



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



Core: El entrenamiento de Core hace referencia al trabajo físico destinado a la mejora de la fuerza en la zona media o central del cuerpo, es decir, a los músculos estabilizadores del tronco.



FIT-Ball Tone: es un programa de entrenamiento, de acondicionamiento físico y del trabajo postural, diseñado sobre los principios de la fisioterapia y del entrenamiento deportivo para el mundo del fitness.



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



HIT: el entrenamiento HIT, se basa en la realización del ejercicio de forma breve, intensa e infrecuente, es decir, durante un espacio temporal muy corto con una intensidad muy alta, y realizando un descanso adecuado para la regeneración muscular.