









Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases Octubre 2020

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	4	9:15	Pilates	4
						9:15	Ashtanga Yoga	4						
9:15	Body Pump	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1
10:30	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	10:30	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	10:30	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	10:30	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	10:30	Ciclo - Indoor	PABELLÓN
10:30	Zumba	1	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1
10:30	Yoga Terápia	4	10:30	Hatha Yoga	4	11:00	R. Postural	4	10:30	Hatha Yoga	4			
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												
			19:00	Ashtanga Yoga	4				19:00	Ashtanga Yoga	RITMICA			
			19:00	AquaFitness	Piscina				19:00	AquaFitness	Piscina			
19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Pilates	RITMICA
20:00	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	19:00	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	20:00	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	19:00	Ciclo - Indoor	PABELLÓN	20:00	Zumba	1
20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	20:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3			
20:15	Zumba	1	20:15	Sh'Bam	1	20:15	Zumba	1	20:15	Sh'Bam	1			
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
	Virtual		Artes Marciales		Técnica				