Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete
Horario de Clases 20 Diciembre al 6 Enero 2022

Carteleria eventos especiales 24-31 diciembre

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Zumba	1	9:15	Pilates	3	9:15	Les Mills Core	2	9:15	Pilates	3
9:15	Funcional Xpress	FITNESS	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Body Pump	1
9:15	Ciclo - Indoor	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Funcional Xpress	FITNESS	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO
			9:15	Funcional Xpress	FITNESS	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Funcional Xpress	FITNESS
						9:45	Fit-Ball	2			
10:15	Pilates	3	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Pilates	3	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO
10:15	Les Mills Core	2	10:30	Hatha Yoga	4				10:30	Hatha Yoga	4
10:15	Suelo Pélvico	4	10:30	Sh'Bam	1	10:30	Zumba	1	10:30	Sh'Bam	1
10:45	Fit-Ball	2				11:00	R. Postural	4			
11:30	R. Postural	4	11:30	Les Mills Core	2						
11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	AquaFitness	PISCINA
11:30	Ciclo - Virtual	CICLO	11:30	Ciclo - Virtual	CICLO	11:30	Ciclo - Virtual	CICLO	11:30	Ciclo - Virtual	CICLO
13:00	Ciclo - Virtual	CICLO	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO
14:00	Funcional Xpress	FITNESS	14:00	Funcional Xpress	FITNESS	14:00	Funcional Xpress	FITNESS	14:00	Funcional Xpress	FITNESS
14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	ABD Xpress	FITNESS	14:30	ABD Xpress	FITNESS	14:30	ABD Xpress	FITNESS
14:30	ABD Xpress	FITNESS	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
17:30	Funcional Junior	FITNESS	17:30	Funcional Junior	FITNESS	17:30	Funcional Junior	FITNESS	17:30	Funcional Junior	FITNESS
17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO
18:00	ABD Xpress	FITNESS	18:00	Pilates	3	18:00	ABD Xpress	FITNESS			
18:30	Ciclo - Virtual	CICLO				18:30	Ciclo - Virtual	CICLO	18:00	Body Pump	1
18:15	Les Mills Core	1	18:00	Body Pump	1	18:15	Les Mills Core	1			
19:00	AquaFitness	PISCINA				19:00	AquaFitness	PISCINA			
19:00	Body Pump	1	19:00	Funcional Xpress	FITNESS	19:00	Body Pump	1	19:00	Funcional Xpress	FITNESS
19:00	Fit-Ball Xpress	FITNESS	19:00	Asthanga Yoga	4	19:00	Fit-Ball Xpress	FITNESS	19:00	Asthanga Yoga	4
19:15	Pilates	3	19:00	Body Combat	1	19:15	Pilates	3	19:00	Body Combat	1
19:30	GAP Xpress	FITNESS	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:30	GAP Xpress	FITNESS	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO
19:30	Hatha Yoga	4				19:30	Hatha Yoga	4			
19:30	WOD	FITNESS	19:30	WOD	FITNESS	19:30	WOD	FITNESS	19:30	WOD	FITNESS
20:00	Stretch Xpress	FITNESS	20:00	ABD Xpress	FITNESS	20:00	Stretch Xpress	FITNESS	20:00	Les Mills Core	2
20:00	Funcional	2	20:00	Pilates	3	20:00	Funcional	2	20:00	Pilates	3
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:15	Sh'Bam	1	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO			
20:15	Zumba	1	20:30	Ciclo - Virtual	CICLO	20:15	Zumba	1	20:30	Ciclo - Virtual	CICLO
21:00	ABD Xpress	FITNESS	21:00	Stretch Xpress	FITNESS	21:00	ABD Xpress	FITNESS	21:00	ABD Xpress	FITNESS

VIERNES *		
HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	MasterClass Mix Les Mills	1
10:30	Master Ciclo Navidad* *Solo 24 dic.	CICLO
10:30	Zumba Navidad *Solo 24 dic.	1

SÁBADO		
HORA	ACTIVIDAD	SALA
CERRADO POR FESTIVO 25 DICIEMBRE FESTIVO 1 ENERO		

HORARIO NAVIDAD
24 DICIEMBRE: 9 a 14 horas
31 DICIEMBRE: 9 a 14 horas
5 ENERO: 9 a 19 horas

* 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						