


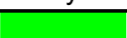






Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases 5-18 Sept. 2022

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

* La dirección se reserva el derecho a modificación y/o cancelación de las actividades por necesidades organizativas.

* Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan las actividades dirigidas se podrán impartir en exterior.

	Tonificación		Cuerpo-Mente		Cardiovascular		Coreografía / Baile		Piscina
	Readaptación		Virtual		Alta Intensidad				