










Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases Agosto 2023

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO
9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3
9:15	Best Training V	2	9:15	Body Pump	1	9:15	Best Training V	2	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1
10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1
10:30	Ciclo-Virtual	CICLO	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Ciclo-Virtual	CICLO	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Ciclo-Virtual	CICLO
10:30	Hatha Yoga	4				10:30	Hatha Yoga	4						
11:00	Best Training V	2	11:30	Les Mills Core	1	11:00	Best Training V	2	11:30	Les Mills Core	1			
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
12:30	Best Training V	2	12:30	Best Training V	2	12:30	Best Training V	2	12:30	Best Training V	2	12:30	Best Training V	2
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
14:00	Best Balance V	2	14:00	Best Training V	2	14:00	Best Balance V	2	14:00	Best Training V	2			
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
17:30	Best Balance V	2	17:30	Best Training V	2	17:30	Best Training V	2	17:30	Best Training V	2	17:30	Best Training V	2
18:00	Ciclo-Virtual	CICLO	17:30	Ciclo-Virtual	CICLO	18:00	Ciclo-Virtual	CICLO	17:30	Ciclo-Virtual	CICLO	17:30	Ciclo-Virtual	CICLO
18:15	Les Mills Core	1				18:15	Les Mills Core	1				18:00	Zumba	1
												18:00	Pilates	3
19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1			
19:00	Pilates	3	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:00	Pilates	3	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:00	Ciclo-Virtual	CICLO
19:30	Hatha Yoga	4	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:30	Hatha Yoga	4	19:00	AquaFitness	PISCINA			
												SABADO		
												HORA	ACTIVIDAD	SALA
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Pilates	3	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Pilates	3	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO
20:00	Funcional 45'	2	20:00	Funcional 45'	2	20:00	Funcional 45'	2	20:00	Funcional 45'	2	11:00	Ciclo-Virtual	CICLO
20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1	20:00	Zumba	1	12:00	Best Balance V	2
			20:30	Ciclo-Virtual	CICLO				20:30	Ciclo-Virtual	CICLO	14:30	Ciclo-Virtual	CICLO
21:00	Best Balance V	2	21:00	Best Balance V	2	21:00	Best Balance V	2	21:00	Best Balance V	2	18:30	Ciclo-Virtual	CICLO
21:30	Ciclo-Virtual	CICLO				21:30	Ciclo-Virtual	CICLO						

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

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