
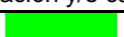
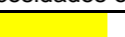








Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases 4-17 Septiembre 2023

LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES		
HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA	HORA	ACTIVIDAD	SALA
9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Pilates	3	9:15	Pilates	3
9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Body Combat	1	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO	9:15	Ciclo-Virtual	CICLO
			9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	3	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	Suelo Pélvico	4	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	R. Postural	4	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Best Training V	2
10:30	Ciclo-Virtual	CICLO	10:15	Fit-Boxing	2	10:30	Ciclo-Virtual	CICLO	10:15	Fit-Boxing	2			
			10:30	Hatha Yoga	4				10:30	Hatha Yoga	4			
11:00	Best Training V	2				11:00	Best Training V	2						
11:15	Les Mills Core	1				11:15	Les Mills Core	1						
11:30	Ciclo-Virtual	CICLO	11:30	AquaFitness	PISCINA	11:30	Ciclo-Virtual	CICLO	11:30	AquaFitness	PISCINA			
11:45	AquaFitness	PISCINA	11:30	Ciclo-Virtual	CICLO	11:45	AquaFitness	PISCINA	11:30	Ciclo-Virtual	CICLO	11:30	Ciclo-Virtual	CICLO
12:00	R. Postural	4										12:30	Best Balance 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	18:00	Body Pump	1	18:00	Ciclo-Virtual	CICLO	18:00	Body Pump	1	18:00	Zumba	1
18:15	Les Mills Core	1				18:15	Les Mills Core	1				18:00	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	20:15	Ciclo-Virtual	CICLO
19:00	Fit-Boxing	2	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:00	Fit-Boxing	2	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO			
19:00	Pilates	3				19:00	Pilates	3				21:00	Best Balance V	2
19:00	AquaFitness	PISCINA				19:00	AquaFitness	PISCINA						
19:30	Hatha Yoga	4				19:30	Hatha Yoga	4						
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Pilates	3	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Pilates	3	10:15	Zumba	1
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
21:00	Best Balance V	2	20:30	Ciclo-Virtual	CICLO	21:00	Best Balance V	2	20:30	Ciclo-Virtual	CICLO	14:30	Ciclo-Virtual	CICLO
			21:00	Best Balance V	2				21:00	Best Balance V	2	18:30	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		

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases 18-30 Septiembre 2023

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

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