










Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases Noviembre 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	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Body Combat	1
9:15	GAP 45'	2	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO			
						9:15	Hatha Yoga	4				10:15	Ciclo - Indoor	CICLO
10:15	Ciclo - Virtual	CICLO	10:15	Fit-Boxing	2	9:15	GAP 45'	2	10:15	Fit-Boxing	2	10:15	Zumba	1
10:15	Zumba	1	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO				10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:30	Best Training V	2
10:15	AquaSalud	PISCINA	10:15	Sh'Bam	1	10:15	Zumba	1	10:15	Sh'Bam	1			
10:15	Suelo Pélvico	4	10:30	Hatha Yoga	4	10:15	AquaSalud	PISCINA	10:30	Hatha Yoga	4	11:30	AquaFitness	PISCINA
			10:30	Best Training V	2				10:30	Best Training V	2	11:30	Ciclo - Virtual	CICLO
11:15	Les Mills Core	1				11:00	R. Postural	4						
11:30	R. Postural	4	11:30	Les Mills Core	2	11:15	Les Mills Core	1	11:30	Les Mills Core	2	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO
11:30	AquaFitness	FITNESS	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	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO
12:30	Best Training V	2	12:30	Best Balance V	2	12:30	Best Training V	2	12:30	Best Balance V	2			
												16:00	Best Training V	2
13:00	Ciclo - Virtual	CICLO	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO
14:00	Best Training V	2	14:00	Best Training V	2	14:00	Best Training V	2	14:00	Best Training V	2	17:00	Best Training V	2
14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO
16:00	Best Training V	2				16:00	Best Training V	2				18:00	Pilates	3
16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	18:00	Zumba	1
17:00	*Boxeo Junior*	2	17:00	Best Training V	2	17:00	*Boxeo Junior*	1	17:00	Best Training V	2	19:00	Body Pump	1
17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO
18:00	TRX-Funcional	2	18:00	Pilates	3	18:00	TRX-Fitball	2	18:00	Pilates	3	21:00	Best Balance V	2
18:15	Les Mills Core	1	18:00	Body Pump	1	18:15	Les Mills Core	1	18:00	Body Pump	1			
19:00	Club Running 90'	EXT.				19:00	Club Running 90'	EXT.				SABADO		
19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	19:00	Body Pump	1	19:00	Body Combat	1	HORA	ACTIVIDAD	SALA
19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	AquaFitness	PISCINA	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO
19:00	Pilates	3	19:00	Yoga Dinámico	4	19:00	Pilates	3	19:00	Yoga Dinámico	4	9:15	Body Pump	1
19:00	Fit-Boxing	2	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:00	Fit-Boxing	2	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Zumba	1
19:30	Hatha Yoga	4				19:30	Hatha Yoga	4	19:00	Funcional 45'	2			
												11:30	AquaFitness	PISCINA
20:00	Funcional 45'	2				20:00	Funcional 45'	2				12:00	Best Balance V	2
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Funcional 45'	2	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Les Mills Core	2			
20:00	Zumba	1	20:00	Pilates	3	20:00	Zumba	1	20:00	Pilates	3	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO
			20:00	Zumba	1				20:00	Zumba	1			
21:00	Body Pump	1	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	21:00	Body Pump	1	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO
21:00	Pilates	4				21:00	Pilates	3						
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

* 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		Virtual		Alta Intensidad / Boxing		Entrenamiento Virtual		