

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de Clases 30 al 13 JULIO 2025

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'	1	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO			
						9:15	GAP 45'	2				10:15	Ciclo - Indoor	CICLO
10:15	Ciclo - Virtual	CICLO										10:15	Zumba	1
10:15	Zumba	1												
10:15	AquaSalud	PISCINA	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Zumba	1	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO			
10:15	Suelo Pélvico	4	10:30	Les Mills Dance	1	10:15	AquaSalud	PISCINA	10:30	Les Mills Dance	1	11:30	AquaFitness	PISCINA
			10:30	Hatha Yoga	4				10:30	Hatha Yoga	4	11:30	Ciclo - Virtual	CICLO
11:15	Les Mills Core	1				11:00	R. Postural	4						
11:30	R. Postural	4	11:15	Les Mills Core	1	11:15	Les Mills Core	1	11:15	Les Mills Core	1	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO
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	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO
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
14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO
16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO	18:00	Pilates	3
												18:00	Zumba	1
17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	19:00	Body Pump	1
												20:00	Ciclo - Indoor	CICLO
			18:00	Pilates	3				18:00	Pilates	3			
18:00	TRX-Funcional	2	18:00	Body Pump	1	18:00	TRX-Funcional	2	18:00	Body Pump	1	SABADO		
18:15	Les Mills Core	1				18:15	Les Mills Core	1				HORA	ACTIVIDAD	SALA
												9:15	Ciclo - Virtual	CICLO
			19:00	Body Combat	1				19:00	Body Combat	1	9:15	Body Pump	1
			19:00	AquaFitness	PISCINA				19:00	AquaFitness	PISCINA			
19:00	Body Pump	1	19:00	Yoga Dinámico	4	19:00	Body Pump	1	19:00	Yoga Dinámico	4	10:15	Zumba	1
19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	AquaFitness	PISCINA
19:00	Pilates	3				19:00	Pilates	3						
19:30	Hatha Yoga	4				19:30	Hatha Yoga	4				11:30	GAP 45'	1
			20:00	Funcional 45'	2				20:00	Funcional 45'	2			
20:00	Funcional 45'	2	20:00	Pilates	3	20:00	Funcional 45'	2	20:00	Pilates	3	14:30	Ciclo - Virtual	CICLO
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Les Mills Dance	1	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO	20:00	Les Mills Dance	1			
20:00	Zumba	1	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	20:00	Zumba	1	20:00	Ciclo - Virtual	CICLO	16:30	Ciclo - Virtual	CICLO
21:00	Pilates	4				21:00	Pilates	4				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	