

# Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete Horario de Clases del 15 al 28 SEPTIEMBRE 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 | TRX-Funcional   | 2       | 18:00  | Body Pump       | 1       | 18:00     | TRX-Funcional   | 2       | 18:00  | Body Pump       | 1       | <b>SABADO</b> |                 |         |
| 18:15 | Les Mills Core  | 1       |        |                 |         | 18:15     | Les Mills Core  | 1       |        |                 |         |               |                 |         |
|       |                 |         |        |                 |         |           |                 |         |        |                 |         | HORA          | ACTIVIDAD       | SALA    |
|       |                 |         |        |                 |         |           |                 |         |        |                 |         | 9:15          | Ciclo - Virtual | CICLO   |
|       |                 |         |        |                 |         |           |                 |         |        |                 |         | 9:15          | Body Pump       | 1       |
|       |                 |         | 19:00  | Body Combat     | 1       |           |                 |         | 19:00  | Body Combat     | 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   |
|       |                 |         |        |                 |         |           |                 |         |        |                 |         |               |                 |         |
|       |                 |         |        |                 |         |           |                 |         |        |                 |         | 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 |         |