

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete Horario de Clases de NOVIEMBRE 2025

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			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			
			9:30	AquaFitness	PISCINA	9:15	Hatha Yoga 60'	4				10:15	Ciclo - Indoor	CICLO
10:15	Ciclo - Virtual	CICLO				9:15	GAP 45'	2				10:15	Zumba	1
10:15	Zumba	1	10:15	FitBoxing	2				10:15	FitBoxing	2			
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
17:15	*Boxeo Junior*	2				17:15	*Boxeo Junior*	2						
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	Hatha Yoga 60'	3	18:00	Pilates	3	18:00	Hatha Yoga 60'	3	18:00	Pilates	3			
18:00	TRX-Funcional	2	18:00	Body Pump	1	18:00	Fitball	2	18:00	Body Pump	1	SABADO		
18:15	Les Mills Core	1				18:15	Les Mills Core	1						
												HORA	ACTIVIDAD	SALA
19:00	FitBoxing	2	19:00	Body Combat	1	19:00	FitBoxing	2	19:00	Body Combat	1	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO
19:00	Club Running 90'	EXT.	19:00	AquaFitness	PISCINA	19:00	Club Running 90'	EXT.	19:00	AquaFitness	PISCINA	9:15	Body Pump	1
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	Funcional	2
19:00	Pilates	3				19:00	Pilates	3						
19:30	Hatha Yoga	4				19:30	Hatha Yoga	4				11:30	AquaFitness	PISCINA
			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
21:00	Body Pump	1												

* 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	