

Ciudad Deportiva Municipal Alpedrete

Horario de clases de OCTUBRE 2026

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	Body Combat	1	9:15	Pilates	3	9:15	Body Combat	1
9:15	GAP	1	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	3	9:15	Body Pump	1	9:15	Pilates	3
9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	GAP	2	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO
			9:15	AquaFitness	PISCINA	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO						
10:15	Ciclo - Virtual	CICLO							10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO
10:15	Zumba	1	10:15	Ciclo - Indoor	CICLO	10:15	Ciclo - Virtual	CICLO	10:15	Hatha Yoga	4	10:15	Zumba	1
10:15	Suelo Pélvico	4	10:15	Hatha Yoga	4	10:15	Zumba	1	10:15	FitBoxing	2			
10:15	AquaSalud	PISCINA	10:15	FitBoxing	2	10:15	AquaSalud	PISCINA				11:15	AquaFitness	PISCINA
												11:30	Ciclo - Virtual	CICLO
11:15	AquaFitness	PISCINA	11:15	AquaFitness	PISCINA	11:15	AquaFitness	PISCINA	11:15	AquaFitness	PISCINA			
11:30	R. Postural	4	11:15	Les Mills Core	1	11:00	R. Postural	4	11:15	Les Mills Core	1	13:00	Ciclo - Virtual	CICLO
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	Zumba	1
17:00	Junior Boxing	2				17:00	Junior Boxing	2				18:00	Pilates	3
17:00	Body Pump	1	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO	17:00	Body Pump	1	17:30	Ciclo - Virtual	CICLO			
17:30	Ciclo - Virtual	CICLO				17:30	Ciclo - Virtual	CICLO				19:00	Body Pump	1
			18:00	Body Pump	1				18:00	Body Pump	1			
18:00	TRX/Fitball	2	18:00	Pilates	3	18:00	TRX/Fitball	2	18:00	Pilates	3	20:00	Ciclo - Indoor	CICLO
18:00	Hatha Yoga 60'	4				18:00	Hatha Yoga 60'	4						
18:00	Les Mills Core	1	19:00	Body Combat	1	18:00	Les Mills Core	1	19:00	Body Combat	1	SÁBADO		
18:30	Club Running	Exterior	19:00	AquaFitness	PISCINA	18:30	Club Running	Exterior	19:00	AquaFitness	PISCINA			
			19:00	Ciclo - Indoor	CICLO				19:00	Ciclo - Indoor	CICLO	HORA	ACTIVIDAD	SALA
19:00	FitBoxing	2	19:00	Yoga Dinámico	4	19:00	FitBoxing	2	19:00	Yoga Dinámico	4	9:15	Ciclo - Virtual	CICLO
19:00	Body Pump	1				19:00	Body Pump	1				9:15	Body Pump	1
19:00	AquaFitness	PISCINA	20:00	E. Funcional	2	19:00	AquaFitness	PISCINA	20:00	E. Funcional	2	10:15	Zumba	1
19:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	19:00	Hatha Yoga	4	20:00	Pilates	3	10:15	E. Funcional	2
19:15	Pilates	3	20:00	Zumba	1	19:15	Pilates	3	20:00	Zumba	1			
												11:15	AquaFitness	PISCINA
20:00	E. Funcional	2				20:00	E. Funcional	2				11:30	Ciclo - Virtual	CICLO
20:00	Ciclo - Indoor	CICLO				20:00	Ciclo - Indoor	CICLO						
20:00	Zumba	1				20:00	Zumba	1				14:30	Ciclo - Virtual	CICLO
21:00	Pilates	3				21:00	Pilates	3				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				