

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
Funcional 45' Oscar Alfaro PF	Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	Pilates 45' Soraya Domínguez CM	Ciclo Indoor 45' Jacobo Pérez CI	Body Pump 45' Montse Ramos PF	Desde el 6 de Noviembre de 2017
9:10 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI AquaBox 45' Jacobo Pérez AA	8:15 Círculo 15' Marta González SF	9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Domínguez CI AquaFitness 45' Sergio Sánchez AA	8:15 Círculo 15' Montse Ramos SF	9:10 Funcional 45' Oscar Alfaro PF AquaCircuit 45' Miguel Caballero AA	
10:00 Body Pump 50' Soraya Domínguez PF Thai Chi 50' Carlos Pérez CM	9:10 Cardio Combat 45' Marta González PF Pilates 45' Sara Merino CM	10:00 GAP 50' Paloma Ramos PF Thai Chi 50' Carlos Pérez CM	9:10 Body Pump 45' Juanma Salpico PF Body Balance 45' Montse Ramos CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez CI Pilates 50' Patricia Meneses CM	
11:00 Core 25' Soraya Domínguez PF Pilates Mat. 50' Alberto Siguero CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro CI Zumba 50' Sara Merino PF En Forma Senior 50' Marta González CM	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos CI Pilates Mat. 50' Patricia Meneses CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI Zumba 50' Juanma Salpico PF En Forma Senior 50' Montse Ramos CM	11:00 Estiramientos 30' Patricia Meneses CM	
11:30 Estiramientos 25' Soraya Domínguez PF	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM Funcional 25' Miguel A. Espinosa PF	12:00 Abdominales 15' Marta González SF Estiramientos 30' Patricia Meneses CM	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM WorkFit 25' Javier de la Flor PF	14:30 AquaFitness 45' Jacobo Pérez AA Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	
12:00 Abdominales 15' Paloma Ramos SF	11:30 Core 25' Miguel A. Espinosa PF	14:30 Ciclo Indoor 45' Juanma Salpico CI Body Balance 50' Paloma Ramos CM	11:30 Core 25' Javier de la Flor PF	15:30 Zumba 50' Virginia Sepúlveda PF	
14:30 Suspensión Work 25' Miguel A. Espinosa MV	14:30 Abdominales 15' Marta González SF AquaFitness 45' Jorge Jiménez AA Body Pump 50' Paloma Ramos PF	15:00 Funcional 25' Miguel A. Espinosa PF	14:30 Cardio Combat 50' Soraya Domínguez PF	18:00 Resistance 50' Ndi Owona PF Pilates 50' Patricia Meneses CM	
15:00 Abdominales 15' Paloma Ramos SF Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor CI	15:00 Body Pump 50' Paloma Ramos PF	15:30 Zumba 50' Juanma Salpico PF	15:00 Pilates 50' Patricia Meneses CM	19:00 Ciclo Indoor 50' Marta González CI Body Pump 50' Ndi Owona PF Club Natación 50' Alba Hernández AA Zumba 50' Virginia Sepúlveda CM	
16:00 Baile Moderno 50' Mari Luz PF	15:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	16:00 Baile Moderno 50' Mari Luz CM	15:15 Ciclo Indoor 45' Alberto Siguero CI	20:00 Core (ABD) 20' Alba Hernández PF	
18:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	15:30 Ciclo Indoor 50' Marta González CI	18:00 Resistance 50' Miguel A. Espinosa PF Pilates 50' Juanma Salpico CM	18:30 Funcional 25' Paloma Ramos PF Pilates Mat. 50' Patricia Meneses CM	20:30 Core (ABD) 20' Paloma Ramos PF WorkFit 25' Alba Hernández PF	
18:30 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez CI Jumping 25' Miguel A. Espinosa PF	18:30 WorkFit 25' Javier de la Flor PF Pilates 50' Juanma Salpico CM	19:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	19:00 Core (ABD) 20' Paloma Ramos PF	10:00 Body Pump 50' Alberto Siguero PF	
19:00 Funcional 25' Ndi Owona PF Zumba 50' Juanma Salpico CM Club Natación 50' Jorge Jiménez AA	19:00 Core (ABD) 20' Javier de la Flor PF	19:00 Body Pump 50' Marta González PF Zumba 50' Juanma Salpico CM AquaBox 45' Jacobo Pérez AA	19:30 Ciclo Indoor 50' Marta González CI Cardio Box 50' Oscar Alfaro PF Pilates 50' Patricia Meneses CM	11:00 Abdominales 15' Patricia Meneses SF Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero CI Zumba 50' Juanma Salpico PF	
19:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona PF	19:30 Ciclo Indoor 50' Soraya Domínguez CI Cardio Box 50' Javier de la Flor PF	20:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente MV	20:30 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos CI AeroGap 50' Marta González PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM Entrenamiento Nat. 45' Jorge Jiménez AA Suspensión Work 25' Patricia Meneses MV	12:00 Abdominales 15' Patricia Meneses SF Zumba 50' Juanma Salpico PF	
20:00 Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor CI Body Pump 50' Ndi Owona PF Body Balance 50' Juanma Salpico CM AquaFitness 45' Jorge Jiménez AA	20:30 Abdominales 15' Álvaro Álvarez SF Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero CI Zumba 50' Juanma Salpico PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	20:00 Abdominales 15' Álvaro Álvarez SF Cardio Combat 50' Alberto Siguero PF Body Balance 50' Marta González CM AquaGap 45' Jorge Jiménez AA Latino 50' Anahí Bertelli MV	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente MV	12:00 Abdominales 15' Patricia Meneses SF Zumba 50' Juanma Salpico PF	
21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI Capoeira 50' Contramaestre Tufao MV	20:30 Suspensión Work 25' Soraya Domínguez MV	21:00 Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero CI Pilates 50' Marta González CM Capoeira 50' Contramaestre Tufao MV	21:30 Body Balance 50' Marta González CM	11:00 Abdominales 15' Patricia Meneses SF Ciclo Indoor 50' Alberto Siguero CI Zumba 50' Juanma Salpico PF	
	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente MV			12:00 Abdominales 15' Patricia Meneses SF Zumba 50' Juanma Salpico PF	
	21:30 Body Pump 50' Alberto Siguero PF				

S Actividad con recogida de ficha.

- N** Novedad
- SF** Sala Fitness
- CI** Ciclo Indoor
- M** Muévete
- PF** Ponte en Forma
- CM** Cuerpo Mente
- AA** Acuática
- AE** Actividad exterior

Por motivos técnicos o cambios de última hora, Spacio Deportivo se reserva el derecho de modificar este horario. Confirma las actualizaciones en el 610 20 94 14



Horario Spacio Deportivo: de Lunes a Viernes 7:00 a 23:00 Horas | Sábados de 9:00 a 19:00 Horas | Domingos de 09:00 a 15:00 Horas
Horario Piscina: L,X,J, y V de 7:00 a 10:00 de 13:20 a 15:25 y de 18:45 a 22:30 horas. M de 7:00 a 9:30 de 13:20 a 15:25 y de 18:45 a 22:30 horas.