

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 Funcional 45' Oscar Alfaro	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos	7:15 Pilates 45' Soraya Domínguez	7:15 Ciclo Indoor 45' Jacobo Pérez	7:15 Body Pump 45' Montse Ramos	Febrero de 2018
9:10 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos AquaBox 45' Jacobo Pérez	8:15 Círculo 15' Marta González	9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Domínguez AquaFitness 45' Sergio Sánchez	8:15 Círculo 15' Montse Ramos	9:10 Funcional 45' Oscar Alfaro AquaCircuit 45' Miguel Caballero	
10:00 Body Pump 50' Soraya Domínguez Thai Chi 50' Carlos Pérez	9:10 Cardio Combat 45' Marta González 10:00 Pilates 45' Sara Merino	10:00 GAP 50' Paloma Ramos Thai Chi 50' Carlos Pérez	9:10 Body Pump 45' Juanma Salpico Body Balance 45' Montse Ramos	10:00 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez Pilates 50' Patricia Meneses	Sábado
11:00 Core 25' Soraya Domínguez Pilates Mat. 50' Paloma Calderon	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro Zumba 50' Sara Merino En Forma Senior 50' Marta González	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos Pilates 50' Patricia Meneses	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa Zumba 50' Juanma Salpico En Forma Senior 50' Montse Ramos	11:00 Estiramientos 25' Patricia Meneses	10:00 Body Pump 50' Marta González AquaFitness 45' Sergio Sánchez
11:30 Estiramientos 25' Soraya Domínguez	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá Funcional 25' Miguel A. Espinosa	12:00 Abdominales 15' Marta González Estiramientos 25' Patricia Meneses	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá WorkFit 25' Javier de la Flor	14:30 AquaFitness 45' Jacobo Pérez Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos	10:30 Pilates 50' Patricia Meneses
12:00 Abdominales 15' Paloma Ramos	11:30 Core 25' Miguel A. Espinosa	14:30 Ciclo Indoor 45' Juanma Salpico Body Balance 50' Paloma Ramos	11:30 Core 25' Javier de la Flor	15:30 Zumba 50' Virginia Sepúlveda	11:00 Abdominales 15' Ndi Owona Ciclo Indoor 50' Marta González
14:30 Suspensión Work 25' Miguel A. Espinosa	14:30 Abdominales 15' Marta González AquaFitness 45' Jorge Jiménez Body Pump 50' Paloma Ramos	15:00 Funcional 25' Miguel A. Espinosa Zumba 50' Juanma Salpico	14:30 Cardio Combat 50' Soraya Domínguez 15:00 Pilates 50' Patricia Meneses	18:00 Resistance 50' Ndi Owona Pilates 50' Patricia Meneses	11:30 Pilates 50' Patricia Meneses
15:00 Abdominales 15' Paloma Ramos Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor	15:00 Pilates 50' Juanma Salpico	16:10 Baile Moderno 50' Mari Luz	15:15 Ciclo Indoor 45'	19:00 Ciclo Indoor 50' Marta González Body Pump 50' Ndi Owona Club Natación 50' Alba Hernández Zumba 50' Virginia Sepúlveda	12:00 Abdominales 15' Ndi Owona
18:00 Pilates 50' Juanma Salpico	15:30 Ciclo Indoor 50' Marta González	18:00 Baile Moderno 50' Mari Luz	18:30 Funcional 25' Marta Ramos Pilates Mat. 50' Patricia Meneses	20:00 Core (ABD) 20' Alba Hernandez	12:00 Abdominales 15' Patricia Meneses
18:30 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez Jumping 25' Miguel A. Espinosa	18:30 WorkFit 25' Javier de la Flor Pilates 50' Juanma Salpico	18:00 Resistance 50' Miguel A. Espinosa Pilates 50' Juanma Salpico	19:00 Core (ABD) 20' Paloma Ramos	20:30 WorkFit 25' Alba Hernandez	17:00 Círculo 15' Patricia Meneses
19:00 Funcional 25' Ndi Owona Zumba 50' Juanma Salpico Club Natación 50' Jorge Jiménez	19:00 Core (ABD) 20' Javier de la Flor	19:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa Body Pump 50' Marta González Zumba 50' Juanma Salpico AquaBox 45' Jacobo Pérez Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente	19:30 Ciclo Indoor 50' Marta González Cardio Box 50' Oscar Alfaro Pilates 50' Patricia Meneses		18:00 Abdominales 15' Patricia Meneses
19:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona	19:30 Ciclo Indoor 50' Soraya Domínguez Cardio Box 50' Javier de la Flor Pilates 50' Juanma Salpico AquaGap 45' Alba Hernández	20:00 Abdominales 15' Álvaro Álvarez Cardio Combat 50'	20:30 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos AeroGap 50' Marta González Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá Entrenamiento Nat. 45' Jorge Jiménez Suspensión Work 25' Patricia Meneses		18:00 Abdominales 15' Patricia Meneses
20:00 Ciclo Indoor 50' Javier de la Flor Body Pump 50' Ndi Owona Body Balance 50' Juanma Salpico AquaFitness 45' Jorge Jiménez	20:30 Abdominales 15' Álvaro Álvarez Ciclo Indoor 50'	20:00 Body Balance 50' Marta González AquaGap 45' Jorge Jiménez Latino 50' Anahí Bertelli	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente	21:00 Estiramientos 25' Marta González	18:00 Abdominales 15' Patricia Meneses
21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa Capoeira 50' Contraestre Tufao	21:00 Suspensión Work 25' Soraya Domínguez Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente	21:00 Ciclo Indoor 50' Pilates 50' Marta González Capoeira 50' Contraestre Tufao	21:30 Estiramientos 25' Marta González		18:00 Abdominales 15' Patricia Meneses
	21:30 Body Pump 50'				Domingo

- 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.