

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 GRIT Series 30' Oscar Alfaro PF	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	7:15 Pilates 45' Soraya Domínguez CM	7:15 Ciclo Indoor 45' Miguel Caballero CI	7:15 Body Pump 45' Paloma Ramos PF	Junio de 2018
9:10 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI AquaBox 45' Jacobo Pérez AA	8:15 Circuito 15' Marta González SF	9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Domínguez CI AquaFitness 45' Sergio Sánchez AA	8:15 Circuito 15' Paloma Calderon SF	9:10 GRIT Series 30' Patricia Meneses 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' Paloma Calderon CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez CI Pilates 50' Patricia Meneses CM	
11:00 Core 25' Soraya Domínguez PF Pilates Mat. 50' Paloma Calderon 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 50' Sara Merino CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI Zumba 50' Juanma Salpico PF En Forma Senior 50' Paloma Ramos CM	11:00 Estiramientos 25' Patricia Meneses CM	
11:30 Estiramientos 25' Soraya Domínguez PF Abdominales 15' Paloma Ramos SF	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM GRIT Series 30' Miguel A. Espinosa PF	12:00 Abdominales 15' Paloma Calderon SF Estiramientos 25' Sara Merino CM	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM GRIT Series 30' Paloma Ramos PF	11:00 Ciclo Indoor 45' Víctor Rodríguez CI	
14:30 Suspensión Work 25' Miguel A. Espinosa MV	11:30 Core 25' Miguel A. Espinosa PF	14:30 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI Body Balance 50' Juanma Salpico CM	11:30 Core 25' Paloma Ramos PF	13:30 Zumba 50' Virginia Sepúlveda PF	
15:00 Abdominales 15' Paloma Ramos SF Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro CI	14:30 Abdominales 15' Miguel Caballero SF AquaFitness 45' Jacobo Pérez AA Body Pump 50' Víctor Rodríguez PF	15:00 GRIT Series 30' Miguel A. Espinosa PF	14:30 Cardio Combat 50' Soraya Domínguez PF	18:00 Resistance 50' Ndi Owona PF Pilates 50' Patricia Meneses CM	
16:10 Baile Moderno 50' Mari Luz PF	15:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	16:10 Baile Moderno 50' Mari Luz CM	15:15 Ciclo Indoor 45' Marta González CI	19:00 Ciclo Indoor 50' Marta González CI Body Pump 50' Ndi Owona PF Club Natación 50' Daniel Gismero AA Zumba 50' Virginia Sepúlveda CM	
18:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	15:30 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	18:00 Resistance 50' Miguel A. Espinosa PF	18:30 GRIT Series 30' Patricia Meneses PF Pilates Mat. 50' Soray Domínguez CM	20:00 Core (ABD) 20' Ndi Owona PF	
18:30 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez CI Jumping 25' Miguel A. Espinosa PF	18:30 GRIT Series 30' Miguel Caballero PF Pilates 50' Juanma Salpico CM	19:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	19:00 Core (ABD) 20' Patricia Meneses PF	20:30 GRIT Series 30' Ndi Owona PF	
19:00 GRIT Series 30' Ndi Owona PF Zumba 50' Juanma Salpico CM Club Natación 50' Jorge Jiménez AA	19:00 Core (ABD) 20' Miguel Caballero PF	19:00 Ciclo Indoor 50' Juanma Salpico CI Body Pump 50' Marta González PF Zumba 50' Cristian Cuevas CM AquaBox 45' Miguel Caballero AA Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente MV	19:30 Ciclo Indoor 50' Marta González CI Cardio Combat 50' Cristian Cuevas PF Pilates 50' Patricia Meneses CM		
19:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona PF	19:30 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI Cardio Box 50' Juanma Salpico PF	20:00 Abdominales 15' Jacson Fernandez SF Cardio Combat 50' Cristian Cuevas PF Body Balance 50' Marta González CM AquaGap 45' Jorge Jiménez AA Latino 50' Anahí Bertelli MV	20:30 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI AeroGap 50' Marta González PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM Entrenamiento Nat. 45' Jorge Jiménez AA Suspensión Work 25' Patricia Meneses MV		
20:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI Body Pump 50' Ndi Owona PF Body Balance 50' Juanma Salpico CM AquaFitness 45' Jorge Jiménez AA	20:30 Abdominales 15' Jacson Fernandez SF Ciclo Indoor 50' Soraya Domínguez CI Zumba 50' Juanma Salpico PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI Pilates 50' Marta González CM Capoeira 50' Contracestre Tufao MV	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomás Llorente MV		
21:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Capoeira 50' Contracestre Tufao MV	21:00 Suspensión Work 25' Cristian Cuevas MV		21:30 Estiramientos 25' Marta González PF		
	21:30 Body Pump 50' Cristian Cuevas PF				

Sábado	
10:00	
Body Pump 50' Cristian Cuevas PF	
AquaFitness 45' Sergio Sánchez AA	
10:30	Pilates 50' Patricia Meneses CM
11:00	Abdominales 15' Ndi Owona SF
Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI	
Zumba 50' Juan PF	
11:30	Pilates 50' Patricia Meneses CM
12:00	Abdominales 15' Ndi Owona SF
17:00	Circuito 15' Noelia Escudero SF
18:00	Abdominales 15' Noelia Escudero SF
Domingo	
10:00	Body Pump 50' David Cervera PF
11:00	Abdominales 15' Noelia Escudero SF
Ciclo Indoor 50' David Cervera CI	
Zumba 50' Juan PF	
12:00	Abdominales 15' Noelia Escudero SF
Zumba 50' Juan 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

Abdominales Sesión de abdominales de 15´. Donde se realizan diferentes ejercicios para fortalecer y tonificar las zonas abdominal y lumbar.

Ciclo Indoor. Sesiones de trabajo cardiovascular dirigida sobre una bicicleta estática.

AquaBox. Entrenamiento cardiovascular en el agua, basado en movimientos de artes marciales al ritmo de la música.

AquaCircuit. Sesión de trabajo dentro del agua en circuito orientada a la mejora de la resistencia cardiovascular y muscular.

AquaFitness. Sesión de trabajo dentro del agua orientada a la mejora de la resistencia física y la fuerza general de todos los grupos musculares.

AquaGap. Sesión de trabajo dentro del agua orientada a la mejora de la fuerza y la resistencia muscular en glúteos, abdomen y piernas.

Entrenamiento Nat. Sesión de trabajo dentro del agua orientada a la mejora del rendimiento cardiorrespiratorio en los diferentes estilos de natación.

Club Natación. Es una actividad terapéutica en el agua, que mediante una variedad de posiciones, favorece la relajación, aumenta la flexibilidad y mejora el tono muscular.

Cardio Box. Entrenamiento cardiovascular basado en movimientos de artes marciales al ritmo de la música. Sus movimientos derivan de una gran variedad de disciplinas, como: Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai.

WorFit. Sesión de entrenamiento de alta intensidad, donde se combina ejercicio de tipo cardiovascular y fuerza. Objetivo: Elevar la tasa metabólica y por tanto el consumo de calorías.

Core (ABD). El entrenamiento "Core" es un ejercicio innovador que fortalece y aplana el abdomen, y además mejora la postura y reduce los dolores de espalda.

Resistance. Sesión de entrenamiento de alta intensidad, de duración media-corta, basado principalmente en movimientos funcionales, fuerza y cardiovasculares.

Funcional. El entrenamiento funcional consiste en entrenar y desarrollar programas de ejercicio utilizando los conceptos de anatomía funcional de manera práctica.

En Forma. Senior Actividad deportiva, en movimiento, coordinación y mejora física, orientada al público senior.

Jumping. Clase colectiva con el Minitramp como complemento.

Suspensión Work. Proporciona a las rutinas la posibilidad de trabajar en un plano inclinado, añadiendo a la fuerza de la gravedad y el peso de tu propio cuerpo diferentes líneas de fuerza que te proporcionarán mayor estímulo muscular y por lo tanto un efecto más metabólico

Latino. Clases de bailes latinos como bachata, merengue, salsa, etc....

Body Pump. Actividad que mejora el tono y la resistencia muscular utilizando barras, discos y mancuernas.

Capoeira. Es un arte marcial brasileño de origen africano, que combina facetas de baile, música y acrobacias, así como la expresión corporal.

Zumba. Se trata de una fiesta de acondicionamiento físico vigorizante, eficaz y fácil de seguir. Se inspira en la música latina para quemar calorías por medio del baile.

Baile Moderno. Actividad colectiva que comprende los diferentes estilos de baile como, funky, hip-hop, lírico, Street dance y salsa.

Estiramientos. Sesión de ejercicios suaves y mantenidos, preparamos los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

AeroGap. Sesión de resistencia cardiovascular y la fuerza y resistencia muscular, basado en el tren inferior.

Gap. Sesión de tonificación basado en el tren inferior, Glúteos, Abdomen y Pierna.

Tai-Chi. Secuencias de movimiento que mejoran las capacidades corporales (flexibilidad, continuidad, suavidad, firmeza) consiguiendo un sentimiento de armonía y serenidad.

Body Balance. El objetivo de la clase está encaminado hacia el mejoramiento de la flexibilidad, el equilibrio, fortalecer la zona media y reducir el estrés, combinando tres disciplinas: tai chi, yoga y Pilates.

Hatha Yoga. Trabaja el conocimiento del cuerpo, mente y las energías que actúan sobre ellos (ideal para eliminar tensiones).

Pilates. Actividad donde se trabaja la corrección postural, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación con o sin materiales como, Fitball, aros, rulo, etc... (Ideal para eliminar tensiones).

Kick / Boxeo. Deporte de combate en el cual se mezclan las técnicas del boxeo con las técnicas de patadas de algunas artes marciales como el karate y el muay thai.