

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 GRIT Series 30' Oscar Alfaro PF	7:15 Circuito Express 15' Tecnico de Sala SF	7:15 Pilates 45' Soraya Domínguez CM	7:15 Ciclo Indoor 45' Jacobo Perez CI	7:15 Body Pump 45' Paloma Ramos PF	Agosto del 30 de julio al 31 de agosto
9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Domínguez CI AquaBox 45' Jacobo Pérez AA	9:10 Pilates 45' Sara Merino CM	9:10 AquaBox 45' Sergio Sanchez AA	9:10 Body Pump 45' Juanma Salpico PF	9:10 GRIT Series 30' Miguel Caballero PF	
10:00 Body Pump 50' Soraya Domínguez PF	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	10:00 GAP 50' Paloma Ramos PF	10:00 Zumba 50' Juanma Salpico PF	10:00 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez CI Pilates 50' Patricia Meneses CM	Sábado
11:00 Core 25' Soraya Domínguez PF Pilates Mat. 50' Paloma Calderon CM	11:00 GRIT Series 30' Miguel A. Espinosa PF	11:00 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	11:00 Core 25' Paloma Ramos PF	14:30 AquaFitness 45' Marta Gonzalez AA	
12:00 Abdominales 15' Tecnico de Sala SF Circuito Express 15' Tecnico de Sala SF	14:30 Abdominales Express 15' Tecnico de Sala SF Body Pump 50' Víctor Rodríguez PF	14:30 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	14:30 Abdominales Express 15' Tecnico de Sala SF Cardio Combat 50' Soraya Domínguez PF	15:30 Circuito Express 15' Tecnico de Sala SF	10:00 Body Pump 50' Cristian Cuevas PF
15:00 Abdominales Express 15' Tecnico de Sala SF Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro CI	15:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	18:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	15:15 Ciclo Indoor 45' Marta Gonzalez CI	18:00 Pilates 50' Patricia Meneses CM	10:30 Pilates 50' Patricia Meneses CM
18:00 Pilates 50' Juanma Salpico CM	18:30 Circuito Express 15' Tecnico de Sala SF Pilates 50' Juanma Salpico CM	19:00 Ciclo Indoor 50' Juanma Salpico CI Body Pump 50' Marta González PF Zumba 50' Cristian Cuevas CM	18:30 GRIT Series 30' Patricia Meneses PF	19:00 Core (ABD) 20' Patricia Meneses PF	11:00 Abdominales 15' Tecnico de Sala SF Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI
18:30 Ciclo Indoor 50' Jacobo Pérez CI	19:00 Core (ABD) 20' Miguel Caballero PF	20:00 Circuito Express 15' Tecnico de Sala SF Cardio Combat 50' Cristian Cuevas PF	19:30 Cardio Combat 50' Cristian Cuevas PF Pilates 50' Patricia Meneses CM	19:00 Body Pump 50' Ndi Owona PF	12:00 Abdominales 15' Tecnico de Sala SF
19:00 GRIT Series 30' Ndi Owona PF Zumba 50' Juanma Salpico CM	19:30 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI Pilates 50' Paloma Calderon CM	21:00 Abdominales Express 15' Tecnico de Sala SF Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	20:30 Circuito Express 15' Tecnico de Sala SF Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI AeroGap 50' Marta González PF	20:00 Body Pump 50' Ndi Owona PF	Domingo
19:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona PF	20:30 Abdominales Express 15' Tecnico de Sala SF Ciclo Indoor 50' Soraya Domínguez CI Zumba 50' Juanma Salpico PF		21:30 Abdominales Express 15' Tecnico de Sala SF		
20:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI Body Pump 50' Ndi Owona PF AquaFitness 45' Jorge Jiménez AA	21:30 Body Pump 50' Cristian Cuevas PF				10:00 Body Pump 50' David Cervera PF
21:00 Circuito Express 15' Tecnico de Sala SF					11:00 Abdominales 15' Tecnico de Sala SF Ciclo Indoor 50' David Cervera CI
					12:00 Abdominales 15' Tecnico de Sala SF Zumba 50' Juan PF

- Actividad con recogida de ficha
- Novedad
- Sala Fitness
- Ciclo Indoor
- Muévete
- Ponte en Forma
- Cuerpo Mente
- Acuática
- 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 9:00 a 15:00 Horas
Horario Piscina: L a V de 7:00 a 9:55 de 13:20 a 15:25 y de 18:45 a 22:30 horas. | Sábados de 9:00 a 18:30 Horas | Domingos de 9:00 a 14:30 Horas

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 aplanar 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.