

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana
7:15 GRIT Series 30' Daniel Martin PF	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	7:15 Pilates 45' Paloma Ramos CM	7:15 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	7:15 Body Pump 45' Daniel Martin PF	29 de Julio al 4 de Agosto de 2019 Sábado 10:00 Body Pump 50' Tamara del Valle PF 10:30 Pilates 50' Lorena Garcia CM 11:00 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI Zumba 50' Fran Parra PF 11:30 Pilates Stretching 50' Lorena Garcia CM 12:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF 17:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF 18:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Domingo 10:00 Body Pump 50' David Cervera PF 11:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Ciclo Indoor 50' David Cervera CI Zumba 50' Fran Parra PF 12:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF
8:15 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	8:15 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	8:15 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	8:15 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	8:15 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	
9:10 Ciclo Indoor 45' Daniel Martin CI AquaGym 45' Antonio Palacios AA	9:10 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF Body Balance 45' Paloma Ramos CM	9:10 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF AquaFitness 45' Tamara del Valle AA	9:10 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF Body Pump 45' Cristian Cuevas PF	9:10 GRIT Series 30' Daniel Martin PF	
10:00 Body Pump 50' Antonio Palacios PF	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	10:00 GAP 50' Paloma Ramos PF	10:00 Zumba 50' Cristian Cuevas PF	10:00 Ciclo Indoor 50' Daniel Martin CI Pilates 50' Sara Merino CM	
11:00 Pilates 50' Antonio Palacios CM	11:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos CI	11:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	11:00 Estiramientos 25' Sara Merino CM	
12:00 Estiramientos 25' Antonio Palacios CM Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	14:30 Abdominales SDC 15' Tamara del Valle SF Body Pump 50' Marta Gonzalez PF	12:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	14:30 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	14:30 AquaGym 45' Juan Carlos Martinez AA	
15:00 Ciclo Indoor 50' Antonio Palacios CI	15:00 Pilates Stretching 50' Soraya Dominguez CM	14:30 Ciclo Indoor 45' Jacobo Perez CI	15:15 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa CI	15:30 Zumba 50' Juan Carlos Martinez PF	
18:00 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI Pilates 50' Juan Carlos Martinez CM	18:30 GRIT Series 30' Tamara del Valle PF Pilates 50' Juan Carlos Martinez CM	15:30 Zumba 50' Fran Parra PF	18:00 Body Balance 50' David Cervera CM	18:00 Resistance SDC 50' Ndi Owona PF Pilates 50' Marta Gonzalez CM	
19:00 GRIT Series 30' Juan Carlos Martinez PF Zumba 50' Cristian Cuevas CM	19:00 Core (ABD) 20' Tamara del Valle PF Body Balance 50' Marta Gonzalez CM	19:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF Body Pump 50' David Cervera PF Pilates Stretching 50' Marta Gonzalez CM	19:30 Ciclo Indoor 50' Lorena Garcia CI Pilates 50' Tamara del Valle CM	19:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Perfec. Natacion 45' Juan Carlos Martinez AA	
19:30 Core (ABD) 20' Juan Carlos Martinez PF	19:30 Cardio Combat 50' Tamara del Valle PF Body Balance 50' Marta Gonzalez CM	20:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Resistance SDC 50' Daniel Martin PF	20:30 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Cardio Attack 50' Juan Carlos Martinez PF AquaGym 45' Jorge Jimenez AA	20:00 Zumba 50' Juan Carlos Martinez CM	
20:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Body Pump 50' Tamara del Valle PF AquaGym 45' Jorge Jimenez AA	20:30 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Ciclo Indoor 50' Victor Rodriguez CI Zumba 50' Lorena Garcia PF	20:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Resistance SDC 50' Daniel Martin PF Zumba 50' Lorena Garcia CM AquaGym 45' Jorge Jimenez AA	21:30 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	21:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	
21:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	21:30 Body Pump Express 30' Lorena Garcia PF	21:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI			

Reduccion:

- 1a Julio Suspension de martes y jueves a las 20:30
- 1a Julio Grit vienes a las 20:30
- 2a Julio Core 20' martes y jueves a las 11:30
- 2a Julio Core 20' lunes a las 11:00
- 2a Julio Ciclo Indoor de jueves 7:15
- 2a Julio Perfec. Natacion del sabado a las 11:00
- 2a Julio Grit del Martes a las 11:00
- 1a agosto Taichi lunes y miercoles de las 10:00
- 1a agosto Yoga martes y jueves 11:00 y 20:30
- 1a agosto Kick/Boxeo Lunes y miercoles a las 20:00
- 1a agosto Kick/Boxeo Martes y Jueves a las 21:00
- 1a agosto Core 20' de los lunes a las 11:00, Martes y jueves 11:30, viernes 20:00
- 1a agosto Suspension 25' de los lunes a las 14:30
- 1a agosto Body Pump lunes a las 18:00
- 1a agosto Aquagym lunes a las 19:00
- 1a agosto Body Balance lunes a las 20:00, miercoles 15:00
- 1a agosto Ciclo indoor lunes a las 21:00, martes 19:30, miercoles 9:10 y 19:00, jueves 10:00 y 20:30, viernes 14:30
- 1a agosto Cardio Combat martes a las 9:10, jueves 14:30 y 19:30
- 1a agosto Zumba martes a las 10:00, domingo 12:00
- 1a agosto Grit martes y jueves a las 11:00, miercoles 15:00
- 1a agosto AquaFitness martes a 14:30 19:30, miercoles 19:00, viernes 9:10
- 1a agosto Pilates miercoles 11:00, jueves a las 9:10 y 15:00
- 1a agosto Gap miercoles 18:00
- 1a agosto En forma de martes y jueves a las 10:00
- 1a agosto Perfec. Natacion viernes 19:00

Modificacion:

- Body Balance miercolas de 15:00 a 15:30
- Ciclo Indoor de jueves 7:15 por circuito 15'
- Lunes a las 20:00 pasa de un perfec. Natacion a un aquagym

* Se necesita un minimo de 3 personas para impartir la actividad dirigida.

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

- 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



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 SDC. Sesión de abdominales de 15', donde se realizan diferentes ejercicios para fortalecer y tonificar las zonas abdominal y lumbar.

Circuito SDC. Entrenamiento de 15', donde se realizan diferentes ejercicios para fortalecer y tonificar todos los grupos musculares.

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

AquaGym. Entrenamiento acuático completo, que combina el entrenamiento cardiorespiratorio con el de resistencia y tonificación 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.

Perfec Natacion. Sesión de trabajo orientada a la enseñanza de nado, y mejora del rendimiento cardiorrespiratorio en los diferentes estilos de natación.

Cardio Combat. 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.

Grit Series. Entrenamiento de alta intensidad, donde se combina, Fuerza, Pliometría y Cardio, donde mejora la potencia, agilidad, fuerza y capacidad atlética.

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.

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

Suspensión SDC. 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 la tanto un efecto más metabólico del entrenamiento.

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

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.

Cardio Attack. 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).

Pilates Stretching. Actividad donde se trabaja la corrección postural, optimizando la movilidad articular manteniendo la estabilidad de la articulación, 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.

* Se necesita un mínimo de 3 personas para impartir la actividad dirigida.

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