

Horario Actividades Dirigidas

SDC Club Julio 2021



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
7:15 Funcional WOD SDC 45' PF	7:15 Ciclo Indoor 45' CI	9:10 AquaFitness 45' AA	7:15 Pilates Stretching 45' CM	7:15 Body Pump 45' PF	26 - 31 Julio 2021
9:10 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	10:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	10:00 GAP 45' PF	9:10 Body Pump 45' PF	9:10 Ciclo Indoor 45' CI	
10:00 Body Pump 45' PF	15:30 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	11:00 Pilates 45' CM	10:00 Ciclo Indoor 45' CI	10:00 AquaFitness 45' AA	
11:00 Pilates 45' CM	18:30 WorkFit SDC 45' PF	15:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	18:30 Cardio Attack 45' PF	10:00 Pilates 45' CM	
15:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	19:30 Body Combat 45' PF	18:00 Body Pump 45' PF	19:30 Body Combat 45' PF	11:00 Body Balance 30' CM	Sábado
18:00 Body Pump 45' PF	19:30 Pilates Stretching 45' CM	19:00 Ciclo Indoor 45' CI	19:30 Pilates 45' CM	15:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	10:00 Body Pump 45' PF
19:00 Cardio Attack 45' PF	20:30 Ciclo Indoor 45' CI	20:00 Pilates Stretching 45' CM	20:30 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	18:00 Pilates 45' CM	11:00 Ciclo Indoor 45' CI
Zumba 45' CM				19:00 Pilates 45' CM	12:00 Pilates 45' CM
AquaFitness 45' AA				18:00 Pilates 45' CM	12:00 Zumba 45' PF
20:00 Ciclo Indoor 45' CI				19:00 Ciclo Indoor 45' CI	Domingo
Body Pump 45' PF				Body Pump 45' PF	10:00 Body Pump 45' PF
				Zumba 45' PF	11:00 Ciclo Indoor 45' CI
					12:00 Zumba 45' PF

- Actividad con recogida de ficha
- Novedad
- Sala Fitness
- Ciclo Indoor
- Muévete
- Ponte en Forma
- Cuerpo Mente
- Acuática
- Actividad exterior

* 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

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

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

Body 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.

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

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.

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.

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 Streching. 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).

* 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