

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)	Del 12 de Agosto al 1 de Septiembre 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) 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' Tecnico Sala (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)	18:30 Body Pump 50' Ndi Owona (PF) Zumba 50' Lorena Garcia (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)	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)	21:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez (CI)	21:30 Circuito SDC 15' Tecnico Sala (SF)	21:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala (SF)	

- 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

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