

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana
7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 HALTEROFILIA Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	<p>Abril de 2021</p> <p>Sábado</p> <p>10:00 Element / Open Box Amanda González</p> <p>11:00 WOD / Open Box Amanda González</p> <p>12:00 Open Box Amanda González</p> <p>Domingo</p> <p>11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero</p> <p>12:00 Open Box Daniel Gismero</p>
9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	
10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 HALTEROFILIA Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	
11:00 Element / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	
BOX	BOX	SHARPE	SHARPE	SHARPE	
14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 Element / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	
17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 Element / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	
18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 HALTEROFILIA Amanda González	
19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	
20:30 WOD / Open Box Amanda González	20:30 WOD / Open Box Amanda González	20:30 WOD / Open Box Amanda González	20:30 WOD / Open Box Amanda González	20:30 WOD / Open Box Amanda González	

* 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.

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.

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