

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
7:15 Funcional WOD SDC 45' Daniel Martin	7:15 Ciclo Indoor 45' Daniel Martin	9:10 Pilates 45' Marta González	7:15 Pilates Stretching 45' Marta González	7:15 Body Pump 45' Marta Gonzalez	Abril 2021
9:10 Pilates 45' Lorena García	9:10 Cardio Combat 45' Sara Merino	AquaFitness 45' Jacobó Pérez	9:10 Body Pump 45' Marta Gonzalez	9:10 Ciclo Indoor 45' Tamara Del Valle	
Ciclo Indoor Virtual 45'	Body Balance 45' Paloma Ramos	10:00 GAP 45' Marta González	10:00 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa	10:00 WorkFit SDC 45' Tamara Del Valle	
10:00 Body Pump 45' Daniel Martin	10:00 Ciclo Indoor Virtual 45'	11:00 Pilates 45' Lorena García	En Forma 45' Paloma Ramos	10:00 Pilates 45' Sara Merino	
11:00 Pilates 45' Lorena García	Zumba 45' Sara Merino	15:00 Ciclo Indoor Virtual 45'	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	11:00 Body Balance 30' Sara Merino	
15:00 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	15:30 Zumba 45' Marta González	18:30 Cardio Attack 45' Tamara del Valle	15:00 Zumba 45' Marta González	
16:00 Baile Moderno 45' Mari Luz Lence	18:30 WorkFit SDC 45' Marta González	16:00 Baile Moderno 45' Mari Luz Lence	Zumba 45' Lorena García	18:00 Funcional WOD SDC 45' Antonio Palacios	
18:00 Ciclo Indoor Virtual 45'	Pilates 45' Tamara Del Valle	18:00 Body Balance 45' Lorena García	19:30 Ciclo Indoor 45' Daniel Martin	Pilates 45' Lorena García	
Body Pump 45' Marta González	19:30 Cardio Combat 45' Tamara Del Valle	19:00 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios	Pilates 45' Lorena García	19:00 Ciclo Indoor 45' Lorena García	
Pilates 45' Tamara del Valle	Pilates Stretching 45' Marta Gonzalez	Body Pump 45' Daniel Martin	20:30 Body Pump 45' Daniel Martin	Body Pump 45' Antonio Palacios	
19:00 Cardio Attack 45' Tamara del Valle	20:30 Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle	Pilates Stretching 45' Lorena García	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	20:00 Zumba 45' Lorena García	
Zumba 45' Marta González	Zumba 45' Lorena García	20:00 Pilates 45' Antonio Palacios			
AquaFitness 45' Antonio Palacios	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	AquaFitness 45' Daniel Martin			
20:00 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa					
Body Pump 45' Antonio Palacios					
Body Balance 45' Tamara del Valle					

**Abril
2021**

Sábado

10:00 Body Pump 45'	PF
AquaFitness 45' Antonio Palacios	AA
Pilates 45' Fran Parra	CM
11:00 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios	CI
Zumba 45' Fran Parra	PF
Pilates Stretching 45'	CM

Domingo

10:00 Body Pump 45' Tamara del Valle	PF
11:00 Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle	CI
Zumba 45' Fran Parra	PF
12:00 Zumba 45' Fran Parra	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.

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