

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	<b>Diciembre de 2020</b>
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	<b>Sábado</b>
					10:00 Element / Open Box Amanda González
					11:00 WOD / Open Box Amanda González
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	<b>Domingo</b>
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	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero
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	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero
19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 GYMNASTICOS Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	12:00 Open Box Daniel Gismero
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 Mobility 30' 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

**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