

| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Sábado   | Domingo |
|--|--|--|---|--|--|---------|
| 7:15<br>Funcional WOD SDC 45' Daniel Martín PF   | 7:15<br>Ciclo Indoor 45' Miguel Espinosa CI  | 9:10<br>Pilates 45' Soraya Domínguez CM<br>AquaFitness 45' Jacobo Pérez AA   | 7:15<br>Pilates Stretching 45' Marta González CM  | 7:15<br>Body Pump 45' Marta González PF  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>A partir del 2 Diciembre 2020</b> </div> |         |
| 9:10<br>Pilates 45' Lorena García CM<br>Ciclo Indoor Virtual 45' CI  | 9:10<br>Cardio Combat 45' Sara Merino PF<br>Body Balance 45' Paloma Ramos CM                                   | 10:00<br>GAP 45' Lorena García PF  | 9:10<br>Body Pump 45' Soraya Domínguez PF   | 9:10<br>Ciclo Indoor 45' Marta González CI<br>AquaFitness 45' Jacobo Pérez AA      |  |         |
| 10:00<br>Body Pump 45' Lorena García PF  | 10:00<br>Ciclo Indoor 45' Miguel Espinosa CI<br>Zumba 45' Sara Merino PF                                       | 11:00<br>Pilates 45' Lorena García CM  | 10:00<br>Ciclo Indoor 45' Miguel Espinosa CI<br>En Forma 45' Paloma Ramos CM  | 10:00<br>WorkFit SDC 45' Marta González PF<br>Pilates 45' Sara Merino CM           |  |         |
| 11:00<br>Pilates 45' Lorena García CM  | 11:00<br>En Forma 45' Paloma Ramos CM  | 15:00<br>Ciclo Indoor Virtual 45' CI   | 11:00<br>Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM  | 11:00<br>Body Balance 30' Sara Merino CM   |  |         |
| 15:00<br>Ciclo Indoor 45' Daniel Martín CI   | 11:00<br>Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM   | 15:30<br>Zumba 45' Marta González PF   | 15:00<br>Pilates 45' Soraya Domínguez CM  | 15:00<br>Zumba 45' Lorena García PF  |  |         |
| 16:00<br>Baile Moderno 45' Mari Luz Lence CM   | 14:30<br>Body Pump 45' Marta González PF   | 16:00<br>Baile Moderno 45' Mari Luz Lence CM   | 18:30<br>Cardio Attack 45' Tamara del Valle PF<br>Zumba 45' Lorena García CM  | 18:00<br>Funcional WOD SDC 45' Tamara del Valle PF<br>Pilates 45' Lorena García CM |  |         |
| 18:00<br>Ciclo Indoor Virtual 45' CI<br>Body Pump 45' Marta González PF<br>Pilates 45' Tamara del Valle CM               | 18:30<br>WorkFit SDC 45' Juan Carlos Martínez PF<br>Pilates 45' Soraya Domínguez CM                            | 18:00<br>Body Balance 45' Marta González PF  | 19:30<br>Ciclo Indoor 45' Daniel Martín CI<br>Cardio Combat 45' Tamara del Valle PF<br>Pilates 45' Lorena García CM | 19:00<br>Ciclo Indoor 45' Lorena García CI<br>Body Pump 45' Tamara del Valle PF    |  |         |
| 19:00<br>Cardio Attack 45' Tamara del Valle PF<br>Zumba 45' Marta González CM<br>AquaFitness 45' Antonio Palacios AA     | 19:30<br>Cardio Combat 45' Juan Carlos Martínez PF<br>Pilates Stretching 45' Soraya Domínguez CM               | 19:00<br>Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios CI<br>Body Pump 45' Juan Carlos Martínez PF<br>Pilates Stretching 45' Marta González CM | 20:30<br>Body Pump 45' Daniel Martín PF<br>Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM  | 20:00<br>Zumba 45' Lorena García PF  |  |         |
| 20:00<br>Ciclo Indoor 45' Marta González CI<br>Body Pump 45' Antonio Palacios PF<br>Body Balance 45' Tamara del Valle CM | 20:30<br>Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle CI<br>Zumba 45' Lorena García PF<br>Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM | 20:00<br>Pilates 45' Antonio Palacios CM<br>AquaFitness 45' Juan Carlos Martínez AA  |   |  |  |         |
|  |  | 21:00<br>WorkFit SDC 45' Antonio Palacios PF   |   |  |  |         |

**A partir del 2 Diciembre 2020**

### Sábado

|  |
|--|
| 10:00<br>Body Pump 45' Juan Carlos Martínez PF<br>AquaFitness 45' Antonio Palacios AA<br>Pilates 45' Fran Parra CM         |
| 11:00<br>Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios CI<br>Zumba 45' Fran Parra PF<br>Pilates Stretching 45' Juan Carlos Martínez CM |

### Domingo

|  |
|--|
| 10:00<br>Body Pump 45' Tamara del Valle PF                               |
| 11:00<br>Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle CI<br>Zumba 45' Fran Parra PF |
| 12:00<br>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

**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.

**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 lo 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).

\* 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