

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 GRIT + Core 45' Daniel Martin	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos	7:15 Pilates 45' Paloma Ramos	7:15 Cardio Combat + Core 45' Victor Rodriguez	7:15 Body Pump 45' Daniel Martin	Enero de 2020
8:15 Circuito Funcional SDC 15' Paloma Ramos	8:15 Abdominales SDC 15' Daniel Martin	8:15 Suspensión SDC 15' Daniel Martin	8:15 Circuito Funcional SDC 15' Daniel Martin	8:15 Suspensión SDC 15' Paloma Ramos	
9:10 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios AquaFitness 45' Daniel Martin	9:10 Cardio Combat 45' Sara Merino Body Balance 45' Paloma Ramos	9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Dominguez AquaFitness 45' Lorena Garcia	9:10 Body Pump 45' Paloma Ramos Pilates 45' Fran Parra	9:10 GAP Express 30' Daniel Martin AquaFitness 45' Jacobo Perez	
10:00 Body Pump 45' Daniel Martin Thai Chi 50' Carlos Perez	10:00 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa Zumba 45' Sara Merino En Forma Senior 45' Paloma Ramos	10:00 GAP 45' Paloma Ramos Thai Chi 50' Carlos Perez	10:00 Ciclo Indoor 45' Victor Rodriguez Zumba 45' Fran Parra En Forma Senior 45' Paloma Ramos	10:00 Ciclo Indoor 45' Daniel Martin Pilates 45' Sara Merino	10:00 Body Pump 45' Tamara del Valle AquaFitness 45' Lucas Sanchez
11:00 Core (ABD) 20' Daniel Martin Pilates 45' Antonio Palacios	11:00 Body Pump Express 30' Miguel A. Espinosa Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	11:00 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos Pilates 45' Lorena Garcia	11:00 Circuito Funcional SDC 15' Daniel Martin Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	11:00 Estiramientos 25' Sara Merino	10:30 Pilates 45' Lorena Garcia Suspensión SDC 15' Ndi Owona
12:00 Estiramientos 25' Antonio Palacios Circuito Funcional SDC 15' Paloma Ramos	12:00 Suspensión SDC 15' Daniel Martin	12:00 Abdominales SDC 15' Lorena Garcia	12:00 Abdominales SDC 15' Daniel Martin	12:00 Suspensión SDC 15' Paloma Ramos	11:00 Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle Zumba 45' Fran Parra Perfec. Natacion 45' Lucas Sanchez
14:30 Suspensión SDC 15' Daniel Martin	14:30 Body Pump 45' Antonio Palacios AquaFitness 45' Lorena Garcia	14:30 Body Balance 45' Marta Gonzalez	14:30 Circuito Funcional SDC 15' Paloma Ramos Cardio Combat 45' Soraya Dominguez	14:30 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos AquaFitness 45' Juan Carlos Martinez	11:30 Pilates Stretching 45' Lorena Garcia
14:45 Abdominales SDC 15' Daniel Martin	15:00 Pilates Stretching 45' Victor Rodriguez	15:00 Suspensión SDC 15' Lorena Garcia Ciclo Indoor 45' Jacobo Perez	15:00 Pilates 45' Marta Gonzalez	15:00 Suspensión SDC 15' Marta Gonzalez	12:00 Abdominales SDC 15' Ivan Bernardo
15:00 Circuito Funcional SDC 15' Marta Gonzalez Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa	15:30 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios	15:30 Zumba 45' Fran Parra	15:15 Ciclo Indoor 45' Daniel Martin	15:30 Zumba 45' Juan Carlos Martinez	17:00 Circuito Funcional SDC 15' Tamara del Valle Abdominales SDC 15' Tamara del Valle
16:10 Baile Moderno 45' Mari Luz	18:30 GRIT Series 30' Marta Gonzalez Pilates 45' Tamara del Valle	16:10 Baile Moderno 45' Mari Luz	18:30 Body Pump 45' Juan Carlos Martinez Zumba 45' Lorena Garcia	18:00 Resistance SDC 45' Ndi Owona Pilates 45' Lorena Garcia	18:00 Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez
18:00 Ciclo Indoor 45' Ivan Bernardo Body Pump 45' Marta Gonzalez Pilates 45' Juan Carlos Martinez	19:00 Core (ABD) 20' Marta Gonzalez	18:00 Body Balance 45' David Cervera GAP 45' Tamara del Valle	19:30 Ciclo Indoor 45' Lorena Garcia Cardio Attack 45' Juan Carlos Martinez Pilates 45' Antonia Palacios	19:00 Ciclo Indoor 45' Lorena Garcia Body Pump 45' Ndi Owona Perfec. Natacion 45' Daniel Gismero	11:00 Circuito Funcional SDC 15' Tamara del Valle Ciclo Indoor 45' David Cervera Zumba 45' Fran Parra
19:00 GRIT Series 30' Juan Carlos Martinez Zumba 45' Luismi Lopez AquaFitness 45' Marta Gonzalez	19:30 Ciclo Indoor 45' Marta Gonzalez Cardio Combat 45' Tamara del Valle Body Balance 45' Juan Carlos Martinez AquaFitness 45' Victor Rodriguez	19:00 Suspensión SDC 15' Ivan Bernardo Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios Body Pump 45' David Cervera Pilates Stretching 45' Marta Gonzalez AquaFitness 45' Tamara del Valle	20:30 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios Cardio Combat 45' Juan Carlos Martinez Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá AquaFitness 45' Jorge Jimenez	20:00 Core (ABD) 20' Ndi Owona Zumba 45' Lorena Garcia	12:00 Suspensión SDC 15' Lucas Sanchez Zumba 45' Fran Parra
19:30 Core (ABD) 20' Juan Carlos Martinez	20:30 Abdominales SDC 15' Ivan Bernardo Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle Zumba 45' Juan Carlos Martinez Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	20:00 Abdominales SDC 15' Ivan Bernardo Resistance SDC 45' Tamara del Valle Zumba 45' Marta Gonzalez AquaFitness 45' Antonio Palacios	21:30 Circuito Funcional SDC 15' Marta Gonzalez Estiramientos 25' Juan Carlos Martinez	21:00 Circuito Funcional SDC 15' Antonio Palacios	21:00 Suspensión SDC 15' Antonio Palacios Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle
20:00 Ciclo Indoor 45' Marta Gonzalez Body Pump 45' Tamara del Valle Body Balance 45' Juan Carlos Martinez Perfec. Natacion 45' Jorge Jimenez	21:30 Body Pump Express 30' Juan Carlos Martinez	21:00 Ciclo Indoor 45' Marta Gonzalez Pilates 45' Antonio Palacios			

- 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 aplanar 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 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