

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:15 Funcional WOD SDC 45' Daniel Martín PF	7:15 Ciclo Indoor 45' Marta González CI	9:10 Pilates 45' Soraya Domínguez CM AquaFitness 45' Jacobo Pérez AA	7:15 Pilates Stretching 45' Marta González CM	7:15 Body Pump 45' Marta González PF	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> A partir del 4 de enero 2021 </div>	
9:10 Pilates 45' Lorena García CM Ciclo Indoor Virtual 45' CI	9:10 Cardio Combat 45' Sara Merino PF Body Balance 45' Paloma Ramos CM	10:00 GAP 45' Lorena García PF	9:10 Body Pump 45' Soraya Domínguez PF	9:10 Ciclo Indoor 45' Marta González CI AquaFitness 45' Jacobo Pérez AA		
10:00 Body Pump 45' Lorena García PF	10:00 Ciclo Indoor 45' Daniel Martín CI Zumba 45' Sara Merino PF	11:00 Pilates 45' Lorena García CM	10:00 Ciclo Indoor 45' Soraya Domínguez CI En Forma 45' Paloma Ramos CM	10:00 WorkFit SDC 45' Marta González PF Pilates 45' Sara Merino CM		
11:00 Pilates 45' Lorena García CM	11:00 En Forma 45' Paloma Ramos CM	15:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	11:00 Body Balance 30' Sara Merino CM		
15:00 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa CI	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	15:30 Zumba 45' Marta González PF	15:00 Pilates 45' Soraya Domínguez CM	15:00 Zumba 45' Lorena García PF		
16:00 Baile Moderno 45' Mari Luz Lence CM	14:30 Body Pump 45' Marta González PF	16:00 Baile Moderno 45' Mari Luz Lence CM	18:30 Cardio Attack 45' Tamara del Valle PF Zumba 45' Lorena García CM	18:00 Funcional WOD SDC 45' Tamara del Valle PF Pilates 45' Lorena García CM		
18:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI Body Pump 45' Marta González PF Pilates 45' Tamara del Valle CM	18:30 WorkFit SDC 45' Juan Carlos Martínez PF Pilates 45' Soraya Domínguez CM	18:00 Body Balance 45' Marta González PF	19:30 Ciclo Indoor 45' Daniel Martín CI Cardio Combat 45' Tamara del Valle PF Pilates 45' Lorena García CM	19:00 Ciclo Indoor 45' Lorena García CI Body Pump 45' Tamara del Valle PF		
19:00 Cardio Attack 45' Tamara del Valle PF Zumba 45' Marta González CM AquaFitness 45' Antonio Palacios AA	19:30 Cardio Combat 45' Juan Carlos Martínez PF Pilates Stretching 45' Soraya Domínguez CM	19:00 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios CI Body Pump 45' Juan Carlos Martínez PF Pilates Stretching 45' Marta González CM	20:30 Body Pump 45' Daniel Martín PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	20:00 Zumba 45' Lorena García PF		
20:00 Ciclo Indoor 45' Marta González CI Body Pump 45' Antonio Palacios PF Body Balance 45' Tamara del Valle CM	20:30 Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle CI Zumba 45' Lorena García PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	20:00 Pilates 45' Antonio Palacios CM AquaFitness 45' Juan Carlos Martínez AA				
		21:00 WorkFit SDC 45' Antonio Palacios PF				

A partir del 4 de enero 2021

Sábado	Domingo
10:00 Body Pump 45' Juan Carlos Martínez PF AquaFitness 45' Antonio Palacios AA Pilates 45' Fran Parra CM	10:00 Body Pump 45' Tamara del Valle PF
11:00 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios CI Zumba 45' Fran Parra PF Pilates Stretching 45' Juan Carlos Martínez CM	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

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