

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

- S Actividad con recogida de ficha
- N Novedad
- SF Sala Fitness
- CI Ciclo Indoor
- M Muévete
- PF Ponte en Forma
- CM Cuerpo Mente
- AA Acuática
- AE 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