

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 GRIT Series 30' Daniel Martin PF	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	7:15 Pilates 45' Paloma Ramos CM	7:15 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	7:15 Body Pump 45' Daniel Martin PF	<b>15 al 28 de Julio 2019</b>
8:15 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	8:15 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	8:15 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	8:15 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	8:15 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	
9:10 Ciclo Indoor 45' Daniel Martin CI AquaGym 45' Antonio Palacios AA	9:10 Cardio Combat 45' Juan Carlos Martinez PF Body Balance 45' Paloma Ramos CM	9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Dominguez CI AquaFitness 45' Tamara del Valle AA	9:10 Body Pump 45' Cristian Cuevas PF Pilates 45' Paloma Ramos CM	9:10 GRIT Series 30' Daniel Martin PF AquaFitness 45' Ivan Bernardo AA	
10:00 Body Pump 50' Antonio Palacios PF Thai Chi 50' Carlos Perez CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI Zumba 50' Juan Carlos Martinez PF En Forma Senior 50' Paloma Ramos CM	10:00 GAP 50' Paloma Ramos PF Thai Chi 50' Carlos Perez CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Daniel Martin CI Zumba 50' Cristian Cuevas PF En Forma Senior 50' Paloma Ramos CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Daniel Martin CI Pilates 50' Sara Merino CM	
11:00 Pilates 50' Antonio Palacios CM	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos CI Pilates 50' Tamara del Valle CM	11:00 GRIT Series 30' Daniel Martin PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	11:00 Estiramientos 25' Sara Merino CM	10:00 Body Pump 50' Tamara del Valle PF AquaFitness 45' Lucas Sanchez AA
12:00 Estiramientos 25' Antonio Palacios CM Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	11:30 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	12:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Estiramientos 25' Tamara del Valle CM	11:30 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF	14:30 Ciclo Indoor 45' Victor Rodriguez CI AquaGym 45' Juan Carlos Martinez AA	10:30 Pilates 50' Lorena Gracia CM
14:30 Suspensión SDC 25' Miguel A. Espinosa MV	14:30 Abdominales SDC 15' Tamara del Valle SF Body Pump 50' Marta Gonzalez PF AquaFitness 45' Jacobo Perez AA	14:30 Ciclo Indoor 45' Jacobo Perez CI	14:30 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF Cardio Combat Express 30' Soraya Dominguez PF	15:30 Zumba 50' Juan Carlos Martinez PF	11:00 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI Zumba 50' Fran Parra PF
15:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Ciclo Indoor 50' Antonio Palacios CI	15:00 Pilates Stretching 50' Soraya Dominguez CM	15:00 GRIT Series 30' Marta Gonzalez PF Body Balance Express 30' Paloma Ramos CM	15:00 Pilates 50' Marta Gonzalez CM	18:00 Resistance SDC 50' Ndi Owona PF Pilates 50' Marta Gonzalez CM	11:30 Pilates Stretching 50' Lorena Gracia CM
18:00 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI Body Pump 50' Marta Gonzalez PF Pilates 50' Juan Carlos Martinez CM	15:30 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI	15:30 Zumba 50' Fran Parra PF	15:15 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa CI	19:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Body Pump 50' Ndi Owona PF Perfec. Natacion 45' Juan Carlos Martinez PF	12:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF
19:00 GRIT Series 30' Juan Carlos Martinez PF Zumba 50' Cristian Cuevas CM AquaGym 45' Marta Gonzalez AA	18:30 GRIT Series 30' Tamara del Valle PF Pilates 50' Juan Carlos Martinez CM	18:00 GAP 50' Daniel Martin PF Body Balance 50' David Cervera CM	18:30 Body Pump 50' Ndi Owona PF Zumba 50' Lorena Gracia CM	20:00 Core (ABD) 20' Ndi Owona PF Zumba 50' Juan Carlos Martinez CM	17:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF
19:30 Core (ABD) 20' Juan Carlos Martinez PF	19:00 Core (ABD) 20' Tamara del Valle PF	19:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF Ciclo Indoor 50' CI	19:30 Ciclo Indoor 50' Lorena Gracia CI Cardio Combat 50' Juan Carlos Martinez PF Pilates 50' Tamara del Valle CM	21:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF	18:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF
20:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Body Pump 50' Tamara del Valle PF Body Balance 50' Juan Carlos Martinez CM Perfec. Natacion 45' Jorge Jimenez AA Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV	19:30 Ciclo Indoor 50' Lorena Gracia CI Cardio Combat 50' Tamara del Valle PF Body Balance 50' Marta Gonzalez CM AquaFitness 45' Victor Rodriguez AA	20:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Resistance SDC 50' Daniel Martin CI Zumba 50' Lorena Gracia PF AquaGym 45' Jorge Jimenez CM Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV	20:30 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI Cardio Attack 50' Juan Carlos Martinez PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM AquaGym 45' Jorge Jimenez AA		12:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF Zumba 50' Fran Parra PF
21:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI	20:30 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Ciclo Indoor 50' Victor Rodriguez CI Zumba 50' Lorena Gracia PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	21:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Pilates 50' Lorena Gracia CM	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV		18:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF
	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV	21:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Pilates 50' Lorena Gracia CM	21:30 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF		
	21:30 Body Pump Express 30' Lorena Gracia PF				

**Sábado**

10:00 Body Pump 50' Tamara del Valle PF AquaFitness 45' Lucas Sanchez AA
10:30 Pilates 50' Lorena Gracia CM
11:00 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI Zumba 50' Fran Parra PF
11:30 Pilates Stretching 50' Lorena Gracia CM
12:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF
17:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF
18:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF

**Domingo**

10:00 Body Pump 50' David Cervera PF
11:00 Abdominales SDC 15' Tecnico Sala SF Ciclo Indoor 50' David Cervera CI Zumba 50' Fran Parra PF
12:00 Circuito SDC 15' Tecnico Sala SF Zumba 50' 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.

**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