

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

- 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