

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
7:15 WorkFit SDC PF	7:15 Ciclo Indoor CI	7:15 Circuito SDC Express EF	7:15 Pilates Stretching CM	7:15 Body Pump PF	<b>2022</b>
9:00 Pilates CM	9:00 Body Combat PF	9:00 Ciclo Indoor Virtual CI	9:00 Body Pump PF	9:00 Ciclo Indoor CI	
AquaFitness AA	Body Balance CM	Pilates Stretching CM	10:00 Ciclo Indoor CI	10:00 AquaFitness AA	
10:00 Body Pump PF	10:00 Ciclo Indoor Virtual CI	9:30 Hipopresivos SDC Express CM	En Forma CM	10:00 Gluteo y Pierna Express PF	
11:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Zumba PF	10:00 Gluteo y Pierna SDC Express PF	11:00 Hatha Yoga CM	Pilates CM	
Pilates Stretching CM	En Forma CM	10:30 Abdomen SDC Express PF	14:30 Body Combat PF	10:30 Jumping Express PF	
14:30 Circuito SDC Express EF	Hatha Yoga CM	11:00 Ciclo Indoor Virtual CI	15:00 Ciclo Indoor Virtual Express CI	11:00 Ciclo Indoor Virtual CI	
15:00 Ciclo Indoor CI	Body Pump PF	Pilates Express CM	17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Estiramientos Express CM	
16:00 Baile Moderno CM	Pilates Express CM	Pilates CM	Circuito SDC Express EF	14:30 Circuito SDC Express EF	
17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	15:30 Ciclo Indoor Virtual CI	14:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	17:30 Circuito SDC Express EF	15:00 Gluteo y Pierna Express PF	
Gluteo y Pierna SDC Express EF	Hipopresivos SDC Express CM	15:00 Zumba PF	18:00 Ciclo Indoor Virtual CI	15:30 AeroFitness Express PF	
18:00 Body Pump PF	17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	16:00 Baile Moderno CM	18:30 Cardio Attack Express PF	17:00 Circuito SDC Express EF	
Pilates CM	18:30 Ciclo Indoor CI	Ciclo Indoor Virtual CI	Zumba CM	17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	
19:00 Ciclo Indoor CI	WorkFit SDC Express PF	17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	19:00 Abdomen SDC Express PF	18:00 Body Combat PF	
Body Combat PF	Pilates CM	Gluteo y Pierna SDC Express EF	19:30 Ciclo Indoor CI	Pilates CM	
Zumba CM	Abdomen SDC Express PF	18:00 Pilates CM	Body Combat PF	19:00 Ciclo Indoor CI	
20:00 Ciclo Indoor Virtual CI	19:30 Ciclo Indoor Virtual CI	19:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Pilates CM	Body Pump PF	
Body Pump PF	Cardio Attack Express PF	19:00 Body Pump PF	20:30 Ciclo Indoor Virtual CI	20:00 Ciclo Indoor Virtual CI	
Body Balance CM	Body Balance Express CM	Hipopresivos SDC Express CM	Body Pump PF	Zumba PF	
AquaFitness AA	20:00 Gluteo Pierna Express PF	19:30 Estiramientos SDC Express CM	Hatha Yoga CM		
21:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Estiramientos Express CM	20:00 Ciclo Indoor CI	21:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	20:30 Circuito SDC Express EF	
	20:30 Ciclo Indoor Virtual CI	20:00 AquaFitness AA	Gluteo y Pierna SDC Express EF	21:00 Ciclo Indoor Virtual CI	
	Zumba PF	21:00 Ciclo Indoor Virtual Express CI			
	Hatha Yoga CM	Pilates CM			
	21:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI				
	Gluteo y Pierna SDC Express EF				

Sábado
10:00 Body Pump PF
AquaFitness AA
11:00 Ciclo Indoor CI
Pilates CM
12:00 Zumba PF
Pilates Stretching 45' CM

Domingo
10:00 Body Pump PF
11:00 Ciclo Indoor CI
Zumba PF
12:00 Zumba 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

**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.

**Body 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.

**En Forma Senior.** Actividad deportiva, en movimiento, coordinación y mejora física, orientada al público senior.

**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.

**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.

**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