

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana
7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 HALTEROFILIA Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	Marzo de 2021 Sábado 10:00 Element / Open Box Amanda González 11:00 WOD / Open Box Amanda González 12:00 Open Box Amanda González
9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero		9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero		9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	
10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 HALTEROFILIA Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	
11:00 Element / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	
BOXX		SHARK			
14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 Element / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	
17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 Element / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero
18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 HALTEROFILIA Amanda González	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero
19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	12:00 Open Box Daniel Gismero
					Domingo

* 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