

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Marzo 2021
7:15 Funcional WOD SDC 45' Daniel Martín	7:15 Ciclo Indoor 45' Daniel Martín	9:10 Pilates 45' Marta González	7:15 Pilates Stretching 45' Marta González	7:15 Body Pump 45' Marta Gonzalez	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3>Marzo 2021</h3> </div>
9:10 Pilates 45' Lorena García	9:10 Cardio Combat 45' Sara Merino	AquaFitness 45' Jacobó Pérez	9:10 Body Pump 45' Marta Gonzalez	9:10 Ciclo Indoor 45' Tamara Del Valle	
Ciclo Indoor Virtual 45'	Body Balance 45' Paloma Ramos	10:00 GAP 45' Marta González	10:00 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa	10:00 AquaFitness 45' Jacobó Pérez	
10:00 Body Pump 45' Daniel Martín	10:00 Ciclo Indoor Virtual 45'	11:00 Pilates 45' Lorena García	En Forma 45' Paloma Ramos	10:00 WorkFit SDC 45' Tamara Del Valle	
11:00 Pilates 45' Lorena García	Zumba 45' Sara Merino	15:00 Ciclo Indoor Virtual 45'	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	Pilates 45' Sara Merino	
15:00 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa	11:00 Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	15:30 Zumba 45' Marta González	18:30 Cardio Attack 45' Tamara del Valle	Body Balance 30' Sara Merino	
16:00 Baile Moderno 45' Mari Luz Lence	18:30 WorkFit SDC 45' Marta González	16:00 Baile Moderno 45' Mari Luz Lence	Zumba 45' Lorena García	15:00 Zumba 45' Marta González	
18:00 Ciclo Indoor Virtual 45'	Pilates 45' Tamara Del Valle	18:00 Body Balance 45' Lorena García	19:30 Ciclo Indoor 45' Daniel Martín	18:00 Funcional WOD SDC 45' Antonio Palacios	
Body Pump 45' Marta González	19:30 Cardio Combat 45' Tamara Del Valle	19:00 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios	Cardio Combat 45' Tamara del Valle	Pilates 45' Lorena García	
Pilates 45' Tamara del Valle	Pilates Stretching 45' Marta Gonzalez	Body Pump 45' Daniel Martín	Pilates 45' Lorena García	19:00 Ciclo Indoor 45' Lorena García	
19:00 Cardio Attack 45' Tamara del Valle	20:30 Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle	Pilates Stretching 45' Lorena García	20:30 Body Pump 45' Daniel Martín	Body Pump 45' Antonio Palacios	
Zumba 45' Marta González	Zumba 45' Lorena García	20:00 Pilates 45' Antonio Palacios	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	20:00 Zumba 45' Lorena García	
AquaFitness 45' Antonio Palacios	Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá	AquaFitness 45' Daniel Martín			
20:00 Ciclo Indoor 45' Miguel A. Espinosa					
Body Pump 45' Antonio Palacios					
Body Balance 45' Tamara del Valle					

Sábado	Domingo
10:00 Body Pump 45'	10:00 Body Pump 45' Tamara del Valle
AquaFitness 45' Antonio Palacios	11:00 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios
Pilates 45' Fran Parra	Zumba 45' Fran Parra
11:00 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios	Pilates Stretching 45'
11:00 Ciclo Indoor 45' Antonio Palacios	
10:00 Body Pump 45' Tamara del Valle	
11:00 Ciclo Indoor 45' Tamara del Valle	
Zumba 45' Fran Parra	
12:00 Zumba 45' Fran Parra	

- 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