

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:15 Funcional WOD SDC 45' PF	7:15 Ciclo Indoor 45' CI	7:15 TRX SDC 30' EF	7:15 Pilates Stretching 45' CM	7:15 Body Pump 45' PF	<b>A partir del 1 de noviembre de 2021</b>	
9:10 Pilates 45' CM AquaFitness 45' AA	9:10 Cardio Combat 45' PF Body Balance 45' CM	9:00 AquaFitness 45' AA	9:10 Body Pump 45' PF	9:10 Ciclo Indoor 45' CI AquaFitness 45' AA		
10:00 Body Pump 45' PF	10:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	9:10 Ciclo Indoor Virtual 45' CI Body Balance 45' CM	10:00 Ciclo Indoor 45' CI En Forma 45' CM	10:00 WorkFit SDC 45' PF Pilates 45' CM	10:00 Body Pump 45' PF AquaFitness 45' AA	
11:00 Pilates Stretching 45' CM Ciclo Indoor Virtual 45' CI	11:00 Zumba 45' PF En Forma 45' CM	10:00 GAP 45' PF	11:00 Hatha Yoga 50' CM	11:00 Body Balance 30' CM	11:00 Ciclo Indoor 45' CI Pilates 45' CM	
14:30 TRX SDC 30' EF	11:00 Hatha Yoga 50' CM	11:00 Pilates 45' CM Ciclo Indoor Virtual 45' CI	12:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	11:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	11:00 Ciclo Indoor 45' CI Pilates 45' CM	
15:00 Ciclo Indoor 45' CI	12:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	14:30 Gap SDC 30' EF	14:30 Cardio Combat 45' PF	14:30 TRX SDC 30' EF	12:00 Zumba 45' PF Pilates Stretching 45' CM	
15:30 Gap SDC 30' EF	14:30 Body Pump 45' PF	15:00 Zumba 45' PF	15:00 TRX SDC 30' EF	15:00 Zumba 45' PF		
16:10 Baile Moderno 45' CM	15:00 Pilates 45' CM	15:30 Ciclo Indoor Virtual 30' CI	15:30 Ciclo Indoor Virtual 45' CI Abdomen SDC 30' EF	15:30 Abdomen SDC 30' EF		
17:00 TRX SDC 30' EF	15:30 Ciclo Indoor Virtual 45' CI Abdomen SDC 30' EF	16:10 Baile Moderno 45' CM	17:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	17:00 TRX SDC 30' EF		
17:30 Ciclo Indoor Virtual 30' CI	17:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	17:00 Gap SDC 30' EF	17:30 TRX SDC 30' EF	17:30 Ciclo Indoor Virtual 30' CI	10:00 Body Pump 45' PF	
18:00 Body Pump 45' PF Pilates 45' CM	17:30 Gap SDC 30' EF	17:30 Ciclo Indoor Virtual 30' CI	18:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	18:00 Body Combat 45' PF Pilates 45' CM	11:00 Ciclo Indoor 45' CI Zumba 45' PF	
19:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI Zumba 45' CM Body Combat 45' PF	18:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	18:00 Body Balance 45' CM	18:30 Cardio Attack 45' PF Zumba 45' CM	19:00 Ciclo Indoor 45' CI Body Pump 45' PF Gap SDC 30' EF	12:00 Zumba 45' PF	
20:00 Body Balance 45' CM Body Pump 45' PF AquaFitness 45' AA Ciclo Indoor 45' CI	18:30 WorkFit SDC 45' PF Pilates 45' CM	19:00 Ciclo Indoor 45' CI Body Pump 45' PF Pilates Stretching 45' CM	19:30 Ciclo Indoor 45' CI Body Combat 45' PF Pilates 45' CM	20:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI Zumba 45' PF TRX SDC 30' EF		
21:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI	19:30 Ciclo Indoor Virtual 45' CI Cardio Attack 45' PF Body Balance 45' CM	20:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI AquaFitness 45' AA TRX SDC 30' EF	20:30 Ciclo Indoor Virtual 45' CI Body Pump 45' PF Hatha Yoga 50' CM	21:00 Ciclo Indoor Virtual 45' CI		
	20:30 Ciclo Indoor 45' CI Zumba 45' PF Hatha Yoga 50' CM	21:00 Pilates 45' CM Ciclo Indoor Virtual 30' CI	21:30 Ciclo Indoor Virtual 30' CI Gap SDC 30' EF			
	21:30 Ciclo Indoor Virtual 30' CI TRX SDC 30' EF					

- 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