

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	<b>Septiembre 2019</b>  <b>Sábado</b> 10:00 Body Pump 50' Tamara del Valle PF AquaFitness 45' Lucas Sanchez AA 10:30 Pilates 50' Lorena Garcia CM 11:00 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI Zumba 50' Fran Parra PF Perfec. Natacion 45' Lucas Sanchez AA 11:30 Pilates Stretching 50' 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 <b>Domingo</b> 10:00 Body Pump 50' David Cervera PF 11:00 Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez AE Ciclo Indoor 50' David Cervera CI Zumba 50' Fran Parra PF 12:00 Circuito Funcional SDC 15' Lucas Sanchez EF
8:15 Circuito Funcional SDC 15' Paloma Ramos EF	8:15 Abdominales SDC 15' Daniel Martin AE	8:15 Circuito Funcional SDC 15' Daniel Martin EF	8:15 Circuito Funcional SDC 15' Daniel Martin EF	8:15 Abdominales SDC 15' Paloma Ramos AE	
9:10 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	9:10 Ciclo Indoor 45' Sara Merino CI AquaFitness 45' Lorena Garcia AA	9:10 Body Pump 45' Cristian Cuevas PF Pilates 45' Victor Rodriguez CM	9:10 GAP Express 30' Daniel Martin PF AquaFitness 45' Jacobo Perez AA	
10:00 Body Pump 50' Daniel Martin PF Thai Chi 50' Carlos Perez CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro CI Zumba 50' Sara Merino PF En Forma Senior 50' Paloma Ramos CM	10:00 GAP 50' Paloma Ramos PF Thai Chi 50' Carlos Perez CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI Zumba 50' Cristian Cuevas PF En Forma Senior 50' Paloma Ramos CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Daniel Martin CI Pilates 50' Sara Merino CM	
11:00 Core (ABD) 20' Daniel Martin PF Pilates 50' Antonio Palacios CM	11:00 Body Pump Express 30' Miguel A. Espinosa PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos CI Pilates 50' Lorena Garcia CM	11:00 GRIT Series 30' Paloma Ramos PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	11:00 Estiramientos 25' Sara Merino CM	
12:00 Estiramientos 25' Antonio Palacios CM Circuito Funcional SDC 15' Paloma Ramos EF	11:30 Abdominales SDC 15' Daniel Martin AE	12:00 Abdominales SDC 15' Daniel Martin AE Estiramientos 25' Lorena Garcia CM	11:30 Abdominales SDC 15' Daniel Martin AE	11:30 Abdominales SDC 15' Paloma Ramos AE	
15:00 Abdominales SDC 15' Marta Gonzalez AE Ciclo Indoor 50' Miguel A. Espinosa CI	14:30 Body Pump 50' Antonio Palacios PF AquaFitness 45' Lorena Garcia AA	14:30 Ciclo Indoor 45' Jacobo Perez CI Body Balance 45' Marta Gonzalez PF	14:30 Circuito Funcional SDC 15' Paloma Ramos EF Cardio Combat 50' Soraya Dominguez PF	14:30 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI AquaFitness 45' Juan Carlos Martinez AA	
16:10 Baile Moderno 50' Mari Luz PF	15:00 Pilates Stretching 50' Soraya Dominguez CM	15:00 Circuito Funcional SDC 15' Lorena Garcia EF	15:00 Pilates 50' Marta Gonzalez CM	15:30 Zumba 50' Juan Carlos Martinez PF	
18:00 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI Body Pump 50' Marta Gonzalez PF Pilates 50' Juan Carlos Martinez CM	15:30 Ciclo Indoor 50' Antonio Palacios CI GRIT Series 30' Marta Gonzalez PF Pilates 50' Tamara del Valle CM	15:30 Zumba 50' Fran Parra PF Baile Moderno 50' Mari Luz CM	15:15 Ciclo Indoor 45' Daniel Martin CI 18:30 Body Pump 50' Juan Carlos Martinez PF Zumba 50' Lorena Garcia CM	18:00 Resistance SDC 50' Ndi Owona PF Pilates 50' Lorena Garcia CM	
19:00 GRIT Series 30' Juan Carlos Martinez PF Zumba 50' Cristian Cuevas CM AquaFitness 45' Marta Gonzalez AA	19:00 Core (ABD) 20' Marta Gonzalez PF	18:00 GAP 50' Tamara del Valle PF Body Balance 50' David Cervera CM	19:30 Ciclo Indoor 50' Lorena Garcia CI Cardio Attack 50' Juan Carlos Martinez PF Pilates 50' Antonia Palacios CM	19:00 Ciclo Indoor 50' Lorena Garcia CI Body Pump 50' Ndi Owona PF Perfec. Natacion 45' Daniel Gismero AA	
19:30 Core (ABD) 20' Juan Carlos Martinez PF	19:30 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Cardio Combat 50' Tamara del Valle PF Body Balance 50' Juan Carlos Martinez CM AquaFitness 45' Victor Rodriguez AA	19:00 Circuito Funcional SDC 15' Ivan Bernardo EF Ciclo Indoor 50' Antonio Palacios CI Body Pump 50' David Cervera PF Pilates Stretching 50' Marta Gonzalez CM AquaFitness 45' Tamara del Valle AA	20:30 Ciclo Indoor 50' Antonio Palacios CI Cardio Combat 50' Juan Carlos Martinez PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM AquaFitness 45' Jorge Jimenez AA	20:00 Core (ABD) 20' Ndi Owona PF Zumba 50' Lorena Garcia CM	
20:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Body Pump 50' Tamara del Valle PF Body Balance 50' Juan Carlos Martinez CM Perfec. Natacion 45' Jorge Jimenez AA	20:30 Abdominales SDC 15' Ivan Bernardo AE Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI Zumba 50' Juan Carlos Martinez PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	20:00 Abdominales SDC 15' Ivan Bernardo AE Resistance SDC 50' Tamara del Valle PF Zumba 50' Marta Gonzalez CM AquaFitness 45' Antonio Palacios AA	21:30 Circuito Funcional SDC 15' Marta Gonzalez EF Estiramientos 25' Juan Carlos Martinez PF	21:00 Circuito Funcional SDC 15' Antonio Palacios EF	
21:00 Circuito Funcional SDC 15' Antonio Palacios EF Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI	21:30 Body Pump Express 30' Juan Carlos Martinez PF	21:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Pilates 50' Antonio Palacios CM			

\* 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