

# Horario Actividades Dirigidas SDC Club

|                           | Lunes   | Martes   | Miércoles                                       | Jueves  | Viernes   | Fin de Semana   |        |
|---------------------------|---|--|---|---|---|---|--------|
| Spacio Deportivo Capricho | 7:15<br>GRIT + Core 45'<br>Daniel Martin              | 7:15<br>Ciclo Indoor 45'<br>Paloma Ramos               | 7:15<br>Pilates 45'<br>Paloma Ramos             | 7:15<br>Cardio Combat + Core 45'<br>Victor Rodriguez  | 7:15<br>Body Pump 45'<br>Daniel Martin                  | Diciembre de 2019                                       |        |
|                           | 8:15<br>Circuito Funcional SDC 15'<br>Paloma Ramos    | 8:15<br>Abdominales SDC 15'<br>Daniel Martin           | 8:15<br>Suspension SDC 15'<br>Daniel Martin     | 8:15<br>Circuito Funcional SDC 15'<br>Daniel Martin   | 8:15<br>Suspension SDC 15'<br>Paloma Ramos              |   |        |
|                           | 9:10<br>Ciclo Indoor 45'<br>Antonio Palacios          | 9:10<br>Cardio Combat 45'<br>Sara Merino               | 9:10<br>Ciclo Indoor 45'<br>Soraya Dominguez    | 9:10<br>Body Pump 45'<br>Paloma Ramos                 | 9:10<br>GAP Express 30'<br>Daniel Martin                |   | Sábado |
|                           | 10:00<br>Body Pump 45'<br>Daniel Martin               | 10:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Oscar Alfaro              | 10:00<br>GAP 45'<br>Paloma Ramos                | 10:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Miguel A. Espinosa       | 10:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Daniel Martin              |   |        |
|                           | 11:00<br>Core (ABD) 20'<br>Daniel Martin              | 11:00<br>Body Pump Express 30'<br>Miguel A. Espinosa   | 11:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Paloma Ramos       | 11:00<br>Circuito Funcional SDC 15'<br>Paloma Ramos   | 11:00<br>Estiramientos 25'<br>Sara Merino               | 10:00<br>Body Pump 45'<br>Tamara del Valle              |        |
|                           | 12:00<br>Estiramientos 25'<br>Antonio Palacios        | 12:00<br>Suspension SDC 15'<br>Daniel Martin           | 12:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Daniel Martin   | 12:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Daniel Martin         | 14:30<br>Ciclo Indoor 45'<br>Paloma Ramos               | 10:30<br>Pilates 45'<br>Lorena Garcia                   |        |
|                           | 14:30<br>Suspension SDC 15'<br>Daniel Martin          | 14:30<br>Body Pump 45'<br>Antonio Palacios             | 14:30<br>Body Balance 45'<br>Marta Gonzalez     | 14:30<br>Circuito Funcional SDC 15'<br>Paloma Ramos   | 15:00<br>Suspension SDC 15'<br>Marta Gonzalez           | 11:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Paloma Ramos               |        |
|                           | 15:00<br>Circuito Funcional SDC 15'<br>Marta Gonzalez | 15:00<br>Pilates Stretching 45'<br>Victor Rodriguez    | 15:00<br>Suspension SDC 15'<br>Lorena Garcia    | 15:00<br>Cardio Combat 45'<br>Soraya Dominguez        | 15:15<br>Pilates 45'<br>Marta Gonzalez                  | 11:30<br>Zumba 45'<br>Fran Parra                        |        |
|                           | 16:10<br>Baile Moderno 45'<br>Mari Luz                | 16:10<br>GRIT Series 30'<br>Marta Gonzalez             | 16:10<br>Baile Moderno 45'<br>Mari Luz          | 16:10<br>Body Pump 45'<br>Juan Carlos Martinez        | 15:30<br>Abdominales SDC 15'<br>Marta Gonzalez          | 12:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Ivan Bernardo           |        |
|                           | 18:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Ivan Bernardo            | 18:00<br>Pilates 45'<br>Tamara del Valle               | 18:00<br>Body Balance 45'<br>David Cervera      | 18:00<br>Zumba 45'<br>Lorena Garcia                   | 17:00<br>Circuito Funcional SDC 15'<br>Tamara del Valle | 12:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Ivan Bernardo           |        |
|                           | 19:00<br>GRIT Series 30'<br>Juan Carlos Martinez      | 19:00<br>Core (ABD) 20'<br>Marta Gonzalez              | 19:00<br>GAP 45'<br>Tamara del Valle            | 19:30<br>Ciclo Indoor 45'<br>Lorena Garcia            | 18:00<br>Resistance SDC 45'<br>Ndi Owona                | 17:00<br>Circuito Funcional SDC 15'<br>Tamara del Valle |        |
|                           | 19:30<br>Zumba 45'<br>Luismi Lopez                    | 19:30<br>Body Balance 45'<br>Juan Carlos Martinez      | 19:30<br>Suspension SDC 15'<br>Ivan Bernardo    | 19:30<br>Cardio Attack 45'<br>Juan Carlos Martinez    | 18:00<br>Pilates 45'<br>Lorena Garcia                   | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           | 20:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Marta Gonzalez           | 20:00<br>AquaFitness 45'<br>Victor Rodriguez           | 20:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Ivan Bernardo   | 20:00<br>Pilates 45'<br>Antonia Palacios              | 19:00<br>Perfec. Natacion 45'<br>Daniel Gismero         | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           | 20:00<br>Body Pump 45'<br>Tamara del Valle            | 20:30<br>Abdominales SDC 15'<br>Ivan Bernardo          | 20:00<br>Resistance SDC 45'<br>Tamara del Valle | 20:30<br>Ciclo Indoor 45'<br>Antonio Palacios         | 20:00<br>Core (ABD) 20'<br>Ndi Owona                    | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           | 21:00<br>Suspension SDC 15'<br>Antonio Palacios       | 21:00<br>Body Pump Express 30'<br>Juan Carlos Martinez | 21:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Marta Gonzalez     | 21:30<br>Circuito Funcional SDC 15'<br>Marta Gonzalez | 21:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Lorena Garcia              | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           |   |  | 21:00<br>Pilates 45'<br>Antonio Palacios        | 21:30<br>Estiramientos 25'<br>Juan Carlos Martinez    | 21:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Lorena Garcia              | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           |   |  |   |   | 21:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Lorena Garcia              | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           |   |  |   |   | 21:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Lorena Garcia              | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           |   |  |   |   | 21:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Lorena Garcia              | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           |   |  |   |   | 21:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Lorena Garcia              | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |
|                           |   |  |   |   | 21:00<br>Ciclo Indoor 45'<br>Lorena Garcia              | 18:00<br>Abdominales SDC 15'<br>Tamara del Valle        |        |

- **Novedad**
- EF **Entrenamiento Funcional**
- AE **Abdominales y Estiramientos**
- CI **Ciclo Indoor**
- PF **Ponte en Forma**
- CM **Cuerpo Mente**
- AA **Actividad Acuática**
- MV **Muevete**



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 19:00 a 22:30 horas. Sábados de 9:00 a 18:30 Horas. Domingos de 9:00 a 14:30 Horas.  
 C/ Rioja s/n Alameda de Osuna 610 209414 www.spaciodeportivo.com