

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 GRIT Series 30' Daniel Martin PF	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos CI	7:15 Pilates 45' Paloma Ramos CM	7:15 Ciclo Indoor 45' Juan A. Chanivet CI	7:15 Body Pump 45' Daniel Martin PF	<b>Marzo 2019</b>
8:15 Abdominales SDC 15' Paloma Ramos SF	8:15 Circuito SDC 15' Daniel Martin SF	8:15 Abdominales SDC 15' Daniel Martin SF	8:15 Circuito SDC 15' Daniel Martin SF	8:15 Abdominales SDC 15' Paloma Ramos SF	
9:10 Ciclo Indoor 45' Daniel Martin CI AquaGym 45' Victor Rodriguez AA	9:10 Cardio Combat 45' Juan Carlos Martinez PF Body Balance 45' Paloma Ramos CM	9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Dominguez CI AquaFitness 45' Tamara del Valle AA	9:10 Body Pump 45' Cristian Cuevas PF Pilates 45' Juan A. Chanivet CM	9:10 GRIT Series 30' Daniel Martin PF AquaFitness 45' Jacobo Perez AA	<b>Sábado</b>
10:00 Body Pump 50' Victor Rodriguez PF Thai Chi 50' Carlos Perez CM	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro CI Zumba 50' Juan Carlos Martinez 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' Daniel Martin 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 Mat. 50' Victor Rodriguez CM	11:00 GRIT Series 30' Oscar Alfaro PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	11:00 Ciclo Indoor 50' Paloma Ramos CI Pilates 50' Tamara del Valle CM	11:00 GRIT Series 30' Daniel Martin PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM	11:00 Estiramientos 25' Sara Merino CM	10:00 Body Pump 50' Tamara del Valle PF AquaFitness 45' Lucas Sanchez AA
12:00 Estiramientos 25' Victor Rodriguez CM Abdominales SDC 15' Paloma Ramos SF	11:30 Core (ABD) 20' Oscar Alfaro PF	12:00 Abdominales SDC 15' Daniel Martin SF Estiramientos 25' Tamara del Valle CM	11:30 Core (ABD) 20' Daniel Martin PF	14:30 Ciclo Indoor 45' Victor Rodriguez CI AquaGym 45' Juan Carlos Martinez AA	10:30 Pilates 50' Noelia Murillo CM
14:30 Suspensión SDC 25' Paloma Ramos MV	14:30 Abdominales SDC 15' Tamara del Valle SF Body Pump 50' Marta Gonzalez PF AquaFitness 45' Jacobo Perez AA	14:30 Ciclo Indoor 45' Jacobo Perez CI Body Balance 50' Paloma Ramos CM	14:30 Circuito SDC 15' Paloma Ramos SF Cardio Combat 50' Soraya Dominguez PF	15:30 Zumba 50' Juan Carlos Martinez PF	11:00 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI Zumba 50' Fran Parra PF Perfec. Natacion 45' Lucas Sanchez AA
15:00 Abdominales SDC 15' Juan Carlos Martinez SF Ciclo Indoor 50' Juan A. Chanivet CI	15:00 Pilates Stretching 50' Soraya Dominguez CM	15:00 GRIT Series 30' Marta Gonzalez PF	15:00 Pilates 50' Juan A. Chanivet CM	18:00 Resistance SDC 50' Ndi Owona PF Pilates 50' Marta Gonzalez CM	11:30 Pilates Stretching 50' Noelia Murillo CM
16:10 Baile Moderno 50' Mari Luz PF	15:30 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI	15:30 Zumba 50' Fran Parra PF	15:15 Ciclo Indoor 45' Victor Rodriguez CI	19:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Body Pump 50' Ndi Owona PF Perfec. Natacion 45' Juan Carlos Martinez PF	12:00 Abdominales SDC 15' Noelia Escudero SF
18:00 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas CI Body Pump 50' Marta Gonzalez PF Pilates 50' Juan Carlos Martinez CM	18:30 GRIT Series 30' Tamara del Valle PF Pilates 50' Juan Carlos Martinez CM	16:10 Baile Moderno 50' Mari Luz CM	18:30 Body Pump 50' Ndi Owona PF Zumba 50' Noelia Murillo CM	20:00 GRIT Series 30' Ndi Owona PF Zumba 50' Juan Carlos Martinez CM	17:00 Circuito SDC 15' Lucas Sanchez SF
19:00 GRIT Series 30' Juan Carlos Martinez PF Zumba 50' Cristian Cuevas CM AquaGym 45' Marta Gonzalez AA	19:00 Core (ABD) 20' Tamara del Valle PF	18:00 GAP 50' Daniel Martin PF Body Balance 50' David Cervera CM	19:30 Ciclo Indoor 50' Noelia Murillo CI Cardio Combat 50' Juan Carlos Martinez PF Pilates 50' Tamara del Valle CM	20:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona PF	18:00 Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez SF
19:30 Core (ABD) 20' Juan Carlos Martinez PF	19:30 Ciclo Indoor 50' Noelia Murillo CI Cardio Combat 50' Tamara del Valle PF	19:00 Circuito SDC 15' Juan Carlos Martinez SF	20:30 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI Cardio Attack 50' Juan Carlos Martinez PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM AquaGym 45' Jorge Jimenez AA Suspensión SDC 25' Noelia Murillo MV	21:00 Circuito SDC 15' Tamara del Valle SF	17:00 Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez SF
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 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV	20:30 Abdominales SDC 15' Juan Carlos Martinez SF Ciclo Indoor 50' Victor Rodriguez CI Zumba 50' Noelia Murillo PF Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá CM Suspensión SDC 25' Juan A. Chanivet MV	20:00 Abdominales SDC 15' Ndi Owona SF Resistance SDC 50' Daniel Martin PF Zumba 50' Juan Carlos Martinez CM AquaGym 45' Noelia Murillo AA Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV	21:30 Estiramientos 25' Noelia Murillo PF	18:00 Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez SF
21:00 Circuito SDC 15' Noelia Murillo SF Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle CI	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente MV Body Pump Express 30' Noelia Murillo PF	21:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez CI Pilates 50' Noelia Murillo CM			18:00 Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez SF

- Actividad con recogida de ficha
- Novedad
- Sala Fitness
- Ciclo Indoor
- Muévete
- Ponte en Forma
- Cuerpo Mente
- Acuática
- Actividad exterior

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.

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