

# Horario Actividades Dirigidas

SDC Club



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 HALTEROFILIA Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	7:15 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 Element / Open Box Amanda González
9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	9:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Amanda González
10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	10:00 HALTEROFILIA Daniel Gismero	10:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	12:00 Open Box Amanda González
11:00 Element / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero	
<b>BOXX SHARK</b>					
14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	14:30 Element / Open Box Amanda González	14:30 WOD / Open Box Amanda González	12:00 Open Box Daniel Gismero
17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 Element / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	17:30 WOD / Open Box Amanda González	
18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 WOD / Open Box Amanda González	18:30 HALTEROFILIA Amanda González	
19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	19:30 WOD / Open Box Amanda González	
20:30 WOD / Open Box Amanda González	20:30 WOD / Open Box Amanda González	20:30 WOD / Open Box Amanda González	20:30 WOD / Open Box Amanda González	20:30 WOD / Open Box Amanda González	

Domingo
11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero
11:00 WOD / Open Box Daniel Gismero

\* 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.

**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.

**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