



Horario Actividades Dirigidas SDC Club



S
p
a
c
i
o
D
e
p
o
r
t
i
v
o
E
l
C
a
p
r
i
c
h
o

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 MetCon SDC Express PF	7:15 Ciclo Indoor CI	7:15 Pilates Stretching CM	7:15 Ciclo Indoor CI	7:15 Body Pump PF	
9:00 Pilates CM AquaFitness AA	9:00 Body Combat PF Ciclo Indoor CI	9:00 Pilates Stretching Express CM AquaFitness AA	9:00 Body Pump PF Body Balance CM	9:00 Ciclo Indoor CI AquaFitness AA	
10:00 Ciclo Indoor CI Body Pump PF	10:00 Zumba PF En Forma CM	9:30 Hipopresivos SDC Express CM 10:00 Gluteo y Pierna SDC Express PF	10:00 Ciclo Indoor CI En Forma CM	10:00 Step SDC PF Pilates CM	Sábado 10:00 Body Pump PF AquaFitness AA
11:00 Pilates Stretching CM	11:00 Ciclo Indoor Virtual CI Hatha Yoga CM	10:30 Estiramientos Express CM	11:00 Hatha Yoga CM	11:00 Ciclo Indoor Virtual CI Estiramientos Express CM	11:00 Ciclo Indoor CI Pilates CM
14:30 MetCon SDC PF	14:30 Body Pump PF	10:30 Abdomen SDC Express PF	14:30 CardioBox PF	14:30 Circuito SDC Express EF	12:00 Zumba PF Pilates Stretching 45' CM
15:00 Ciclo Indoor Virtual CI	17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	11:00 Pilates CM	15:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	15:00 Gluteo y Pierna Express PF	
16:00 Baile Moderno CM	18:00 Gluteo y Pierna SDC Express EF	14:30 Ciclo Indoor CI	17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Domingo 10:00 Body Pump PF
17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	18:30 Ciclo Indoor CI Step SDC PF	15:00 Zumba PF	18:00 Circuito SDC Express EF	17:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	11:00 Ciclo Indoor CI Zumba PF
17:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	18:30 Pilates CM	16:00 Baile Moderno CM	18:30 Ciclo Indoor Virtual CI	18:00 Body Combat PF	12:00 Zumba PF
18:00 Body Pump PF Pilates CM	19:30 MetCon SDC Express PF Body Balance Express CM	17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	17:00 Gluteo Strong SDC Express PF Zumba CM	18:00 Pilates CM	
19:00 Ciclo Indoor CI Body Combat PF Zumba CM	20:00 Abdomen SDC Express PF Estiramientos Express CM	17:30 Circuito SDC Express EF	19:00 Abdomen SDC Express PF	19:00 Ciclo Indoor CI Body Pump PF	<u>Ciclo Indoor Virtual</u> CI Novedad <u>Entrenamiento Funcional</u> EF <u>Abdomen y Estiramientos</u> AE
20:00 Body Pump PF Body Balance CM AquaFitness AA	20:30 Zumba PF Hatha Yoga CM	18:00 Gluteo Pierna Express PF Pilates CM	19:30 Ciclo Indoor CI Body Combat PF Pilates CM	20:00 Ciclo Indoor Virtual CI Abdomen SDC Express PF	<u>Ciclo Indoor</u> CI <u>Ponte en Forma</u> PF <u>Cuerpo Mente</u> CM
21:00 Ciclo Indoor Virtual CI Gluteo y Pierna SDC Express EF		18:30 Abdomen SDC Express PF	20:30 Ciclo Indoor Virtual CI Body Pump PF Hatha Yoga CM	21:00 Ciclo Indoor Virtual CI	<u>Actividad Acuática</u> AA
		19:30 Estiramientos SDC Express CM			
		20:00 Ciclo Indoor CI Pilates CM AquaFitness AA			
		21:00 Circuito SDC Express EF			

* 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 22:30 Horas. Sábados y Domingos de 9:00 a 15:00 Horas

Horario Piscina: L a V de 7:00 a 10:00 y de 19:00 a 22:00 horas. Sábados y Domingos de 9:00 a 14:30 Horas.
C/ Rioja s/n Alameda de Osuna 610 209414 www.spaciodeportivo.com