

# Horario Actividades Dirigidas SDC Club



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15	MetCon SDC PF	Ciclo Indoor CI	Pilates Stretching CM	Ciclo Indoor CI	Body Pump PF	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Horario AADD 2024</b> </div>
9:00	Pilates CM	Body Combat PF	Pilates Stretching CM	Body Pump PF	Jumping + Tono PF	
9:00	AquaFitness AA	Ciclo Indoor CI	AquaFitness AA	Body Balance CM	AquaFitness AA	
10:00	Ciclo Indoor CI	Zumba PF	Ciclo Indoor Virtual CI	Ciclo Indoor CI	Ciclo Indoor Virtual CI	
10:00	Body Pump PF	En Forma CM	Gluteo Pierna SDC Express PF	En Forma CM	Step SDC PF	
11:00	Pilates Stretching CM	Ciclo Indoor Virtual CI	Estiramientos SDC Express CM	Hatha Yoga CM	Pilates CM	
14:30	Pilates CM	Hatha Yoga CM	Abdomen SDC Express PF	Step SDC PF	Ciclo Indoor Virtual CI	
15:00	Ciclo Indoor Virtual CI	Body Pump PF	Pilates CM	Circuito SDC Express EF	Estiramientos SDC Express CM	
16:00	Baile Moderno CM	Ciclo Indoor Virtual CI	Ciclo Indoor Virtual CI	TRX SDC Express EF	TRX SDC Express EF	
17:00	Ciclo Indoor Virtual CI	Circuito SDC Express EF	Zumba PF	Ciclo Indoor Virtual CI	Ciclo Indoor Virtual CI	
17:30	TRX SDC Express EF	18:00	Baile Moderno CM	TRX SDC Express EF	TRX SDC Express EF	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Sábado</b> </div>
18:00	Abdomen SDC Express PF	18:30	Ciclo Indoor Virtual CI	Ciclo Indoor Virtual CI	Ciclo Indoor Virtual CI	
18:00	Pilates CM	18:30	Ciclo Indoor Virtual CI	Step SDC PF	Step SDC PF	
18:30	Gluteo Pierna Express PF	19:30	Ciclo Indoor Virtual CI	Zumba CM	Zumba CM	
19:00	Ciclo Indoor CI	18:30	Circuito SDC Express EF	Circuito SDC Express EF	Circuito SDC Express EF	
19:00	Body Pump PF	18:30	Gluteo Pierna Express PF	Ciclo Indoor CI	Ciclo Indoor CI	
19:00	Zumba CM	19:30	Pilates CM	Body Combat PF	Body Combat PF	
20:00	Body Combat PF	19:30	Abdomen SDC Express PF	Pilates CM	Pilates CM	
20:00	Body Balance CM	20:00	Ciclo Indoor Virtual CI	Hatha Yoga CM	Hatha Yoga CM	
20:00	AquaFitness AA	20:00	Body Pump PF	Body Pump PF	Body Pump PF	
21:00	Ciclo Indoor Virtual CI	20:30	Hipopresivos SDC Express CM	Ciclo Indoor Virtual CI	Ciclo Indoor Virtual CI	
		20:30	Estiramientos SDC Express CM			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>Domingo</b> </div>
		20:30	Pilates CM			
		20:30	AquaFitness AA			
		20:30	Ciclo Indoor CI			
		21:00	TRX SDC Express EF			

Novedad	
Entrenamiento Funcional	EF
Abdomen Estiramientos	AE
Ciclo Indoor	CI
Ponte en Forma	PF
Cuerpo Mente	CM
Actividad Acuatica	AA



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](http://www.spaciodeportivo.com)