



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: 10px; text-align: center;"> <h2>Octubre</h2> </div>
9:00	Pilates (CM)	Body Combat (PF)	Pilates Stretching Express (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)	Hipopresivos SDC Express (CM)	Ciclo Indoor (CI)	Step SDC (PF)	
10:00	Body Pump (PF)	En Forma (CM)	Gluteo y Pierna SDC Express (PF)	En Forma (CM)	Pilates (CM)	
		11:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	10:00 Estiramientos Express (CM)		11:00 Pilates (CM)	
			10:30 Abdomen SDC Express (PF)		11:00 Ciclo Indoor (CI)	
11:00	Pilates Stretching (CM)	Hatha Yoga (CM)	Pilates (CM)	Hatha Yoga (CM)	Estiramientos Express (CM)	
14:30	MetCon SDC (PF)	Body Pump (PF)	Ciclo Indoor Virtual (CI)	CardioBox (PF)	TRX SDC Express (EF)	
15:00	Ciclo Indoor Virtual (CI)	Pilates (CM)	Zumba (PF)	Circuito SDC Express (EF)	15:00 Step SDC (PF)	
16:00	Baile Moderno (CM)	Circuito SDC Express (EF)	Baile Moderno (CM)	Circuito SDC Express (EF)	12:00 Zumba (PF)	
17:00	Ciclo Indoor Virtual (CI)	Ciclo Indoor Virtual (CI)	Ciclo Indoor Virtual (CI)	Ciclo Indoor Virtual (CI)	12:00 Pilates Stretching (CM)	
17:30	TRX SDC Express (EF)	Circuito SDC Express (EF)	TRX SDC Express (EF)	TRX SDC Express (EF)		
18:00	Abdomen SDC Express (PF)	Ciclo Indoor (CI)	Gluteo Pierna Express (PF)	Ciclo Indoor Virtual (CI)	18:00 Body Combat (PF)	
18:00	Pilates (CM)	Step SDC (PF)	Pilates (CM)	Step SDC (PF)	11:00 Ciclo Indoor (CI)	
18:30	Gluteo Pierna Express (PF)	Pilates (CM)	Abdomen SDC Express (PF)	Zumba (CM)	11:00 Zumba (PF)	
19:00	Ciclo Indoor (CI)	MetCon SDC Express (PF)	Ciclo Indoor Virtual (CI)	Ciclo Indoor (CI)	12:00 Zumba (PF)	
19:00	Body Pump (PF)	Body Balance Express (CM)	Body Pump (PF)	Body Combat (PF)		
19:00	Zumba (CM)	Abdomen SDC Express (PF)	Hipopresivos SDC Express (CM)	Pilates (CM)		
20:00	Body Combat (PF)	Estiramientos Express (CM)	19:30 Estiramientos SDC Express (CM)			
20:00	Body Balance (CM)	Hatha Yoga (CM)	Pilates (CM)	Hatha Yoga (CM)	20:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	
20:00	AquaFitness (AA)	Zumba (PF)	AquaFitness (AA)	Body Pump (PF)	20:00 Zumba (PF)	
21:00	Ciclo Indoor Virtual (CI)	Ciclo Indoor (CI)	Ciclo Indoor (CI)	Ciclo Indoor Virtual (CI)	21:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	
21:00	Circuito SDC Express (EF)		21:00 TRX SDC Express (EF)			

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

Novedad	
Entrenamiento Funcional	EF
Abdomen y Estiramientos	AE
Ciclo Indoor	CI
Ponte en Forma	PF
Cuerpo Mente	CM
Actividad Acuática	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: La 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