

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:15 WorkFit SDC (PF)	7:15 Ciclo Indoor (CI)	7:15 Circuito Express (EF)	7:15 Pilates Stretching (CM)	7:15 Body Pump (PF)	10:00 Body Pump (PF)	10:00 Body Pump (PF)
9:00 Ciclo Indoor Virtual Express (CI) AquaFitness (AA)	9:00 Body Combat Express (PF) 9:30 Abdomen SDC Express (PF)	9:00 Hipopresivos SDC Express (CM) 9:30 Estiramientos Express (CM)	9:00 Ciclo Indoor Virtual (CI) Body Pump (PF)	9:00 Ciclo Indoor (CI) AquaFitness (AA)	11:00 Ciclo Indoor (CI) Pilates (CM)	11:00 Ciclo Indoor (CI) Pilates (CM)
10:00 Body Pump (PF)	10:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	10:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	10:00 En Forma (CM)	10:00 Pilates (CM)	12:00 Zumba (PF)	12:00 Zumba (PF)
11:00 Ciclo Indoor Virtual (CI) Pilates Stretching (CM)	10:30 Zumba (PF) 14:30 Body Pump Express (PF)	10:30 Gluteo y Pierna SDC Express (PF) 10:30 Abdomen SDC Express (PF)	14:30 Body Combat Express (PF)	10:30 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)	11:00 Ciclo Indoor Virtual (CI) Estiramientos Express (CM)	11:00 Ciclo Indoor Virtual Express (CI) Gluteo y Pierna SDC Express (EF)
14:30 Circuito SDC Express (EF)	15:00 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)	11:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	15:00 Abdomen SDC Express (PF)	14:30 Circuito SDC Express (EF)	12:00 Zumba (PF)	12:00 Zumba (PF)
15:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	16:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	11:00 Pilates (CM)	16:00 Ciclo Indoor Virtual Express (CI)	14:30 Circuito SDC Express (EF)		
17:00 Ciclo Indoor Virtual Express (CI)	17:30 Ciclo Indoor Virtual (CI)	14:30 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)	17:30 Ciclo Indoor Virtual (CI)	15:00 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)		
17:30 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)	18:00 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)	15:00 Zumba (PF)	18:00 Circuito SDC Express (EF)	17:00 Ciclo Indoor Virtual Express (CI)	10:00 Body Pump (PF)	10:00 Body Pump (PF)
18:00 Pilates (CM)	18:30 Ciclo Indoor Virtual (CI)	15:30 Ciclo Indoor Virtual (CI)	18:30 Ciclo Indoor Virtual (CI)	17:30 Circuito SDC Express (EF)	11:00 Ciclo Indoor (CI)	11:00 Ciclo Indoor (CI)
18:30 Abdomen SDC Express (PF)	18:30 WorkFit SDC Express (PF) Pilates (CM)	17:00 Ciclo Indoor Virtual Express (CI)	Zumba (CM)	18:00 Pilates (CM)	12:00 Zumba (PF)	12:00 Zumba (PF)
19:00 Ciclo Indoor (CI)	19:00 Abdomen SDC Express (PF)	17:30 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)	19:00 Abdomen SDC Express (PF)	18:30 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)		
Body Combat (PF) Zumba (CM)	19:30 Cardio Attack Express (PF)	18:00 Pilates (CM)	19:30 Ciclo Indoor (CI) Body Combat (PF) Pilates (CM)	19:00 Ciclo Indoor (CI) Body Pump (PF)		
20:00 Ciclo Indoor Virtual (CI) Body Pump (PF)	19:30 Body Balance Express (CM)	18:30 Circuito SDC Express (EF)	19:00 Ciclo Indoor (CI) Body Combat (PF) Pilates (CM)	19:00 Ciclo Indoor (CI) Body Pump (PF)		
Body Balance (CM) AquaFitness (AA)	20:00 Gluteo Pierna Express (PF) Estiramientos Express (CM)	19:00 Ciclo Indoor Virtual (CI) Body Pump (PF)	20:30 Ciclo Indoor Virtual (CI) Body Pump (PF)	20:00 Ciclo Indoor Virtual (CI) Circuito SDC Express (EF)		
21:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)	20:30 Ciclo Indoor (CI)	Hipopresivos SDC Express (CM)	21:30 Gluteo y Pierna SDC Express (EF)	21:00 Ciclo Indoor Virtual (CI)		

**1 al 14
de Agosto
de 2022**

Sábado
10:00 Body Pump (PF)
11:00 Ciclo Indoor (CI) Pilates (CM)
12:00 Zumba (PF)

Domingo
10:00 Body Pump (PF)
11:00 Ciclo Indoor (CI)
12:00 Zumba (PF)



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

* 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.

Body 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