

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Octubre de 2022
7:15 MetCon SDC Express PF	7:15 Ciclo Indoor CI	7:15 Circuito SDC Express EF	7:15 Pilates Stretching CM	7:15 Body Pump PF	Octubre de 2022
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 Ciclo Indoor CI En Forma CM	10:00 Step SDC PF Pilates CM	
11:00 Pilates Stretching CM	11:00 Ciclo Indoor Virtual CI	10:00 Gluteo y Pierna SDC Express PF Estiramientos Express CM	11:00 Hatha Yoga CM	11:00 Ciclo Indoor Virtual CI Estiramientos Express CM	
14:30 MetCon SDC Express PF	14:30 Body Pump PF	10:30 Abdomen SDC Express PF	14:30 Body Combat PF	14:30 Circuito SDC Express EF	
15:00 Circuito SDC Express EF Ciclo Indoor Virtual CI	15:00 Pilates Express CM	11:00 Pilates CM	15:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	15:00 Gluteo y Pierna Express PF	
16:00 Baile Moderno CM	15:30 Hipopresivos SDC Express CM	14:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	
17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	15:00 Zumba PF	18:00 Circuito SDC Express EF	17:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	
17:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	18:00 Gluteo y Pierna SDC Express EF	16:00 Baile Moderno CM	18:30 Ciclo Indoor Virtual CI Gluteo Strong SDC Express PF	18:00 Body Combat PF Pilates CM	
18:00 Body Pump PF Pilates CM	18:30 Ciclo Indoor CI Step SDC PF	17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	19:00 Abdomen SDC Express PF	19:00 Ciclo Indoor CI Body Pump PF	
19:00 Ciclo Indoor CI Body Combat PF Zumba CM	19:30 MetCon SDC Express PF Body Balance Express 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 Zumba PF	
20:00 Body Pump PF Body Balance CM AquaFitness AA	20:00 Abdomen SDC Express PF Estiramientos Express CM	18:30 Abdomen SDC Express PF	20:30 Ciclo Indoor Virtual CI Body Pump PF Hatha Yoga CM	21:00 Ciclo Indoor Virtual CI	
21:00 Ciclo Indoor Virtual CI Gluteo y Pierna SDC Express EF	20:30 Ciclo Indoor CI Zumba PF Hatha Yoga CM	19:00 Hipopresivos SDC Express CM Estiramientos SDC Express CM	21:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF		
	21:30 Circuito SDC Express EF	20:00 Ciclo Indoor CI Pilates CM AquaFitness AA			
		21:00 Circuito SDC Express EF			

Octubre de 2022

Sábado	Domingo
10:00 Body Pump PF AquaFitness AA	10:00 Body Pump PF
11:00 Ciclo Indoor CI Pilates CM	11:00 Ciclo Indoor CI
12:00 Zumba PF Pilates Stretching 45' CM	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