

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Septiembre de 2022
7:15 MetCon SDC Express PF	7:15 Ciclo Indoor CI	7:15 Círculo SDC Express EF	7:15 Pilates Stretching CM	7:15 Body Pump PF	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>Septiembre de 2022</h2> </div>
9:00 Pilates CM	9:00 Body Combat PF	9:00 Pilates Stretching Express CM	9:00 Body Pump PF	9:00 Ciclo Indoor CI	
AquaFitness AA	Ciclo Indoor CI	AquaFitness AA	Body Balance CM	AquaFitness AA	
10:00 Ciclo Indoor CI	10:00 Zumba PF	9:30 Hipopresivos SDC Express CM	10:00 Ciclo Indoor CI	10:00 Step SDC PF	
Body Pump PF	En Forma CM	10:00 Gluteo y Pierna SDC Express PF	En Forma CM	Pilates CM	
11:00 Pilates Stretching CM	11:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Estiramientos Express CM	11:00 Hatha Yoga CM	11:00 Ciclo Indoor Virtual CI	10:00 Body Pump PF
14:30 Círculo SDC Express EF	Hatha Yoga CM	10:30 Abdomen SDC Express PF	14:30 Body Combat Express PF	14:30 Círculo SDC Express EF	AquaFitness AA
15:00 Ciclo Indoor CI	14:30 Body Pump Express PF	11:00 Pilates CM	15:00 MetCon SDC Express PF	15:00 Gluteo y Pierna Express PF	11:00 Ciclo Indoor CI
16:00 Baile Moderno CM	15:00 Pilates Express CM	14:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	15:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Pilates CM
17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	15:30 Hipopresivos SDC Express CM	15:00 Zumba PF	17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	17:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	12:00 Zumba PF
17:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF	17:30 Ciclo Indoor Virtual Express CI	16:00 Baile Moderno CM	18:00 Círculo SDC Express EF	18:00 Body Combat PF	Pilates Stretching 45' CM
18:00 Body Pump PF	18:00 Gluteo y Pierna SDC Express EF	17:00 Ciclo Indoor Virtual CI	18:30 Ciclo Indoor Virtual CI	18:00 Pilates CM	12:00 Zumba PF
Pilates CM	18:30 Ciclo Indoor CI	17:30 Círculo SDC Express EF	19:00 Zumba CM	19:00 Ciclo Indoor CI	
19:00 Ciclo Indoor CI	Step SDC PF	18:00 Gluteo Pierna Express PF	19:00 Abdomen SDC Express PF	19:00 Body Pump PF	
Body Combat PF	19:30 MetCon SDC Express PF	Pilates CM	19:30 Ciclo Indoor CI	20:00 Ciclo Indoor Virtual CI	
Zumba CM	Body Balance Express CM	18:30 Abdomen SDC Express PF	Body Combat PF	Aero Dance PF	
20:00 Body Pump PF	20:00 Abdomen SDC Express PF	19:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Pilates CM	21:00 Ciclo Indoor Virtual CI	
Body Balance CM	Estiramientos Express CM	Body Pump PF	20:30 Ciclo Indoor Virtual CI		
AquaFitness AA	20:30 Ciclo Indoor CI	Hipopresivos SDC Express CM	Body Pump PF		
21:00 Ciclo Indoor Virtual CI	Zumba PF	19:30 Estiramientos SDC Express CM	Hatha Yoga CM		
Gluteo y Pierna SDC Express EF	Hatha Yoga CM	20:00 Ciclo Indoor CI	21:30 Gluteo y Pierna SDC Express EF		
	21:30 Círculo SDC Express EF	Pilates CM			
		AquaFitness AA			
		21:00 Círculo SDC Express EF			

- 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