

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de Semana
7:15 GRIT Series 30' Oscar Alfaro (PF)	7:15 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos (CI)	7:15 Pilates 45' Noelia Murillo (CM)	7:15 Ciclo Indoor 45' Miguel Caballero (CI)	7:15 Body Pump 45' Marta Gonzalez (PF)	Diciembre 2018 Sábado 10:00 Body Pump 50' Tamara del Valle (PF) AquaFitness 45' Lucas Sanchez (AA) 10:30 Pilates 50' Victor Rodriguez (CM) 11:00 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle (CI) Zumba 50' Fran Parra (PF) Perfec. Natacion 45' Lucas Sanchez (AA) 11:30 Pilates Stretching 50' Victor Rodriguez (CM) 12:00 Abdominales SDC 15' Ndi Owona (SF) 17:00 Circuito SDC 15' Lucas Sanchez (SF) 18:00 Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez (SF) Domingo 10:00 Body Pump 50' David Cervera (PF) 11:00 Abdominales SDC 15' Noelia Escudero (SF) Ciclo Indoor 50' David Cervera (CI) Zumba 50' Fran Parra (PF) 12:00 Circuito SDC 15' Lucas Sanchez (SF) Zumba 50' Fran Parra (PF)
8:15 Abdominales SDC 15' Paloma Ramos (SF)	8:15 Circuito SDC 15' Marta Gonzalez (SF)	8:15 Abdominales SDC 15' Tamara del Valle (SF)	8:15 Circuito SDC 15' Paloma Ramos (SF)	8:15 Abdominales SDC 15' Paloma Ramos (SF)	
9:10 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos (CI) AquaGym 45' Miguel Caballero (AA)	9:10 Cardio Combat 45' Cristian Cuevas (PF) Body Balance 45' Marta Gonzalez (CM)	9:10 Ciclo Indoor 45' Soraya Dominguez (CI) AquaFitness 45' Victor Rodriguez (AA)	9:10 Body Pump 45' Juanma Salpico (PF) Pilates 45' Noelia Murillo (CM)	9:10 GRIT Series 30' Marta Gonzalez (PF) AquaFitness 45' Miguel Caballero (AA)	
10:00 Body Pump 50' Noelia Murillo (PF) Thai Chi 50' Carlos Perez (CM)	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro (CI) Zumba 50' Cristian Cuevas (PF) En Forma Senior 50' Paloma Ramos (CM)	10:00 GAP 50' Paloma Ramos (PF) Thai Chi 50' Carlos Perez (CM)	10:00 Ciclo Indoor 50' Oscar Alfaro (CI) Zumba 50' Juanma Salpico (PF) En Forma Senior 50' Paloma Ramos (CM)	10:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez (CI) Pilates 50' Sara Merino (CM)	
11:00 Core (ABD) 20' Noelia Murillo (PF) Pilates Mat. 50' Victor Rodriguez (CM)	11:00 GRIT Series 30' Oscar Alfaro (PF) Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá (CM)	11:00 Ciclo Indoor 50' Jacobo Perez (CI) Pilates 50' Noelia Murillo (CM)	11:00 GRIT Series 30' Paloma Ramos (PF) Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá (CM)	11:00 Estiramientos 25' Sara Merino (CM)	
12:00 Estiramientos 25' Victor Rodriguez (CM) Abdominales SDC 15' Tamara del Valle (SF)	11:30 Core (ABD) 20' Oscar Alfaro (PF)	12:00 Abdominales SDC 15' Paloma Ramos (SF) Estiramientos 25' Noelia Murillo (CM)	11:30 Core (ABD) 20' Paloma Ramos (PF)	14:30 Ciclo Indoor 45' Jacobo Perez (CI) AquaGym 45' Marta Gonzalez (AA)	
14:30 Suspensión SDC 25' Noelia Murillo (MV)	14:30 Abdominales SDC 15' Jacson Fernandez (SF) Body Pump 50' Noelia Murillo (PF) AquaFitness 45' Jacobo Perez (AA)	14:30 Ciclo Indoor 45' Paloma Ramos (CI) Body Balance 50' Juanma Salpico (CM)	14:30 Circuito SDC 15' Paloma Ramos (SF) Cardio Combat 50' Soraya Dominguez (PF)	15:30 Zumba 50' Cristian Cuevas (PF)	
15:00 Abdominales SDC 15' Marta Gonzalez (SF) Ciclo Indoor 50' Noelia Murillo (CI)	15:00 Pilates Stretching 50' Soraya Dominguez (CM)	15:00 GRIT Series 30' Noelia Murillo (PF)	15:00 Pilates 50' Noelia Murillo (CM)	18:00 Resistance SDC 50' Ndi Owona (PF) Pilates 50' Victor Rodriguez (CM)	
16:10 Baile Moderno 50' Mari Luz (PF)	15:30 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez (CI)	15:30 Zumba 50' Juanma Salpico (PF)	15:15 Ciclo Indoor 45' Victor Rodriguez (CI)	19:00 Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle (CI) Body Pump 50' Ndi Owona (PF) Perfec. Natacion 45' Daniel Gismero (PF)	
18:00 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas (CI) Body Pump Express 30' Juanma Salpico (PF) Pilates 50' Noelia Murillo (CM)	18:30 GRIT Series 30' Tamara del Valle (PF) Pilates 50' Juanma Salpico (CM)	16:10 Baile Moderno 50' Mari Luz (CM)	18:30 Body Pump 50' Tamara del Valle (PF) Zumba 50' Cristian Cuevas (CM)	20:00 GRIT Series 30' Ndi Owona (PF) Zumba 50' Noelia Murillo (CM)	
19:00 GRIT Series 30' Cristian Cuevas (PF) Zumba 50' Juanma Salpico (CM) AquaGym 45' Marta Gonzalez (AA)	19:00 Core (ABD) 20' Tamara del Valle (PF)	18:00 GAP 50' Cristian Cuevas (PF) Body Balance 50' David Cervera (CM)	19:30 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez (CI) Cardio Combat 50' Cristian Cuevas (PF) Pilates 50' Tamara del Valle (CM)	20:30 Core (ABD) 20' Ndi Owona (PF)	
19:30 Core (ABD) 20' Cristian Cuevas (PF)	19:30 Ciclo Indoor 50' Victor Rodriguez (CI) Cardio Combat 50' Victor Rodriguez (PF) Body Balance 50' Juanma Salpico (CM) AquaFitness 45' Jacobo Perez (AA)	19:00 Circuito SDC 15' Noelia Escudero (SF) Ciclo Indoor 50' Juanma Salpico (CI) Body Pump 50' David Cervera (PF) Pilates Stretching 50' Marta Gonzalez (CM) AquaFitness 45' Cristian Cuevas (AA)	20:30 Ciclo Indoor 50' Cristian Cuevas (CI) Cardio Attack 50' Marta Gonzalez (PF) Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá (CM) AquaGym 45' Jorge Jimenez (AA) Suspensión SDC 25' Tamara del Valle (MV)	21:00 Circuito SDC 15' Cristian Cuevas (SF)	
20:00 Ciclo Indoor 50' Marta Gonzalez (CI) Body Pump 50' Tamara del Valle (PF) Body Balance 50' Juanma Salpico (CM) Perfec. Natacion 45' Jorge Jimenez (AA) Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente (MV)	20:30 Abdominales SDC 15' Miguel Caballero (SF) Ciclo Indoor 50' Victor Rodriguez (CI) Zumba 50' Noelia Murillo (PF) Hatha Yoga 50' Elvira Alcalá (CM) Suspensión SDC 25' Juanma Salpico (MV)	20:00 Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez (SF) Resistance SDC 50' Ndi Owona (PF) Zumba 50' Juanma Salpico (CM) AquaGym 45' Miguel Caballero (AA) Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente (MV)	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente (MV)		
21:00 Circuito SDC 15' Lucas Sanchez (SF) Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle (CI)	21:00 Kick / Boxeo 50' Tomas Llorente (MV)	21:00 Ciclo Indoor 50' Miguel Caballero (CI) Pilates 50' Juanma Salpico (CM)	21:30 Circuito SDC 15' Ndi Owona (SF) Estiramientos 25' Marta Gonzalez (PF)		
	21:30 Body Pump Express 30' Victor Rodriguez (PF)				

Diciembre 2018

Sábado

10:00
Body Pump 50' Tamara del Valle (PF)
AquaFitness 45' Lucas Sanchez (AA)

10:30
Pilates 50' Victor Rodriguez (CM)

11:00
Ciclo Indoor 50' Tamara del Valle (CI)
Zumba 50' Fran Parra (PF)
Perfec. Natacion 45' Lucas Sanchez (AA)

11:30
Pilates Stretching 50' Victor Rodriguez (CM)

12:00
Abdominales SDC 15' Ndi Owona (SF)

17:00
Circuito SDC 15' Lucas Sanchez (SF)

18:00
Abdominales SDC 15' Lucas Sanchez (SF)

Domingo

10:00
Body Pump 50' David Cervera (PF)

11:00
Abdominales SDC 15' Noelia Escudero (SF)
Ciclo Indoor 50' David Cervera (CI)
Zumba 50' Fran Parra (PF)

12:00
Circuito SDC 15' Lucas Sanchez (SF)
Zumba 50' Fran Parra (PF)

- S** Actividad con recogida de ficha
- N** Novedad
- SF** Sala Fitness
- CI** Ciclo Indoor
- M** Muévete
- PF** Ponte en Forma
- CM** Cuerpo Mente
- AA** Acuática
- AE** Actividad exterior

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

Abdominales SDC. Sesión de abdominales de 15', donde se realizan diferentes ejercicios para fortalecer y tonificar las zonas abdominal y lumbar.

Circuito SDC. Entrenamiento de 15', donde se realizan diferentes ejercicios para fortalecer y tonificar todos los grupos musculares.

Ciclo Indoor. Sesiones de trabajo cardiovascular dirigida sobre una bicicleta estática.

AquaGym. Entrenamiento acuático completo, que combina el entrenamiento cardiorespiratorio con el de resistencia y tonificación muscular.

AquaFitness. Sesión de trabajo dentro del agua orientada a la mejora de la resistencia física y la fuerza general de todos los grupos musculares.

Perfec Natacion. Sesión de trabajo orientada a la enseñanza de nado, y mejora del rendimiento cardiorespiratorio en los diferentes estilos de natación.

Cardio 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.

Grit Series. Entrenamiento de alta intensidad, donde se combina, Fuerza, Pliometría y Cardio, donde mejora la potencia, agilidad, fuerza y capacidad atlética.

Core (ABD). El entrenamiento "Core" es un ejercicio innovador que fortalece y aplana el abdomen, y además mejora la postura y reduce los dolores de espalda.

Resistance. Sesión de entrenamiento de alta intensidad, de duración media-corta, basado principalmente en movimientos funcionales, fuerza y cardiovasculares.

En Forma Senior. Actividad deportiva, en movimiento, coordinación y mejora física, orientada al público senior.

Suspensión SDC. Proporciona a las rutinas la posibilidad de trabajar en un plano inclinado, añadiendo a la fuerza de la gravedad y el peso de tu propio cuerpo diferentes líneas de fuerza que te proporcionarán mayor estímulo muscular y por la tanto un efecto más metabólico del entrenamiento.

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.

Estiramientos. Sesión de ejercicios suaves y mantenidos, preparamos los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

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.

Tai-Chi. Secuencias de movimiento que mejoran las capacidades corporales (flexibilidad, continuidad, suavidad, firmeza) consiguiendo un sentimiento de armonía y serenidad.

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 Stretching. 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).

Kick / Boxeo. Deporte de combate en el cual se mezclan las técnicas del boxeo con las técnicas de patadas de algunas artes marciales como el karate y el muay thai.

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