



Polideportivo José Caballero

CURSO 21 / 22

A partir del 10 de ENERO de 2022



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

www.alcobendas.org |

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN						
9,00	9,45	Gimn. Senior (Gimnasio 3)		Gimnasia Senior (Gimnasio 3)			
9,30	10,15		Aqua gym (Piscina Invierno)		Aqua gym (Piscina Invierno)		
9,30	10,15	Aeróbic (Gimnasio 1)	Estilos (Gimnasio 1)	Ritmo Latino (Gimnasio 1)	Aeróbic (Gimnasio 1)	Estilos (Gimnasio 1)	
10,00	10,45						Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)
10,30	11,15	Tonificación Total (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Gapp (Gimnasio 1)	Harmony (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	
11,00	11,45						Crossfitness (Gimnasio 1)
11,15	11,30	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)		
14,15	15,00	Natación Estilos (Piscina Invierno)		Natación Estilos (Piscina Invierno)			
14,30	15,15	Disco Pump (Gimnasio 1)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)		
18,30	19,15	Gapp (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Harmony (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Aero-Box (Gimnasio 3)	
18,45	19,00	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)		
19,00	19,30	TRX (Sala Fitness)	TRX (Sala Fitness)	TRX (Sala Fitness)	TRX (Sala Fitness)		
19,30	20,15	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)	Ciclismo Indoor (Sala Ciclo)		
		Estilos (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Aero-Box (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		
		Crossfitness (Squash 5)		Crossfitness (Squash 5)		Crossfitness (Squash 5)	
20,30	21,00		HIIT (Sala Fitness)		HIIT (Sala Fitness)		

Cardio
 Tonificación
 Acondicionamiento
 Mente-Cuerpo
 Acondicionamiento Acuático
 Acuática