



# Polideportivo José Caballero

## CURSO 21 / 22



Del 19 de abril hasta el 3 de julio de 2022

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)	Acondicionamiento Físico (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)		
		Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Aero-Box (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		
		Crossfitness (Gimnasio 3)		Crossfitness (Gimnasio 3)		Crossfitness (Gimnasio 3)	
20,30	21,00		HIIT (Sala Fitness)		HIIT (Sala Fitness)		

Cardio 
 Tonificación 
 Acondicionamiento 
 Mente-Cuerpo 
 Acondicionamiento Acuático 
 Acuática

**Acondicionamiento Físico:** es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

Intensidad: media

**NOVEDAD**