

## Julio 2022

HORA INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.00	Estilos	Gapp - Bosu	Core	Harmony	Ritmo Latino
	Aqua Gym		Aqua Fit		Aqua Board Core
	BOX outdoor				
9.30		HIIT outdoor		TRX	
		Ciclismo Indoor			
10.00	Disco Pump	Jazz Dance	Gapp - Bosu	Jazz Dance	Gimnasia Senior/
	Harmony	Ritmo Latino	Harmony	Cardiobox	Barre
	Aqua Gym	N. Walking	Hidrobic	N. Walking	Hidrobic
			Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor
10.30		Aqua Fit		Aqua Fit	
11.00	Ciclismo Indoor	Interval training	Core	Gapp - Bosu	Interval training
	Gimnasia Senior/	Estiramientos/	Gimnasia Senior/	Estiramientos/	Core/
	HIIT outdoor	Circuito Senior S.F.	HIIT outdoor	Circuito Senior S.F.	
11.30	Aqua Gym Suave	Aqua Gym	Aqua Gym Suave	Aqua Gym	Aqua Gym Suave
11.45		Core/		Core/	
12.00	Estiramientos/		Estiramientos/		Estiramientos/
12.30			Barre		
14.30	HIIT outdoor	Disco Pump	Barre	Gapp - Bosu	TRX
	Aerocardio	Harmony	Cardiobox	Ritmo Latino	Ciclismo Indoor
	Core	Natación estilos	Aqua Gym	Natación estilos	
17.15	Barre	Harmony		Chiquidxte 4 - 6 a.	Chiquidxte 4 - 6 a.
	Core	Disco Pump	Estiramientos	Core	
	Circuit training 12-15 años	BOX outdoor	Circuit training 12-15 años		
17.30		Ciclismo Indoor		HIIT outdoor	
18.15	Gapp - Bosu	Mix Training	Gapp - Bosu	Harmony	Aerobic
	Aerobic	Ritmo Latino	Interval training	Cardiobox	
		Aqua Board Balance			
18.30	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
19.15	Interval training	Gapp - Bosu	Disco Pump	Cardio Step	Disco Pump
	Estilos	Cardiobox	Estilos	Mix Training	
	Estiramientos	Aqua Board Hiit	Core	Aqua Board Core	
19.30	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	
20.15	Gapp - Bosu	Estiramientos	Estiramientos	Disco Pump	Estiramientos
	Cardiobox	Harmony	Ritmo Latino	Estilos	TRX
	Hidrobic	Aqua Running	Aqua Gym	Aqua Fit	
				BOX outdoor	
20.30	TRX		Ciclismo Indoor		
21.00		Aqua Running		Aqua Fit	
21.15	Core		Estiramientos		

Gimnasio 1

Gimnasio 2

Gimnasio 3

Gimnasio 4

Piscina

Sala de fitness (anexo)

Patio G7

Circuito Cross

Duración clase: 45 minutos

Core/ estiramientos y TRX 30 minutos

N. Walking: 50 minutos

N. Walking viernes: 100 minutos



# Ciudad Deportiva Valdelasfuentes

## HORARIO DE ACTIVIDADES



### Del 1 al 12 agosto 2022

HORA INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.00	Estilos	Gapp - Bosu	HIIT outdoor	Harmony	Ritmo Latino
10.00	Disco Pump	Ritmo Latino	Gapp - Bosu	Cardiobox	Barre
	Ciclismo Indoor/	HIIT outdoor/	Ciclismo Indoor/	HIIT outdoor/	Ciclismo Indoor/
11.00	Harmony	Interval training	HIIT outdoor	Gapp - Bosu	Interval training
	Core/	Estiramientos/	Core/	Estiramientos/	Core/
12.00	Estiramientos/	Core/	Estiramientos/	Core/	Estiramientos/
14:30	Estilos	Harmony	Cardiobox	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
	HIIT outdoor	Disco Pump	Barre	Gapp - Bosu	
18.00	Gapp - Bosu	Ritmo Latino	Disco Pump	Harmony	Aerobic
18.30	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	
19.00	Estilos	Cardiobox	Estilos	Ritmo Latino	Disco Pump
19.30	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
20.00	Cardiobox	Disco Pump	Ritmo Latino	Estilos	Estiramientos
20.30	Core	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	

<b>Gimnasio 1</b>	<b>Gimnasio 2</b>	<b>Gimnasio 3</b>	<b>Gimnasio 4</b>	<b>Piscina</b>
			<b>Patio G7</b>	<b>Circuito Cross</b>

Duración clase: 45 minutos

Core/ estiramientos y ciclo express 30 minutos

N. Walking: 50 minutos

N. Walking +: 110 minutos



# Ciudad Deportiva Valdela Fuentes

## HORARIO DE ACTIVIDADES



### Del 22 de agosto al 2 de septiembre 2022

HORA INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.00	Estilos	Gapp - Bosu	HIIT outdoor	Harmony	Ritmo Latino
10.00	Disco Pump	Ritmo Latino	Gapp - Bosu	Cardiobox	Barre
	Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor
11.00	Harmony	Interval training	HIIT outdoor	Gapp - Bosu	Interval training
12.00	Estiramientos	Core	Estiramientos	Core	Estiramientos
14:30	Estilos	Harmony	Cardiobox	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
	HIIT outdoor	Disco Pump	Barre	Gapp - Bosu	
18.00	Gapp - Bosu	Ritmo Latino	Disco Pump	Harmony	Aerobic
18.30	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	
19.00	Estilos	Cardiobox	Estilos	Ritmo Latino	Disco Pump
19.30	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
20.00	Cardiobox	Disco Pump	Ritmo Latino	Estilos	Estiramientos
20.30	Core	Ciclismo Indoor	HIIT outdoor	Ciclismo Indoor	

<b>Gimnasio 1</b>	<b>Gimnasio 2</b>	<b>Gimnasio 3</b>	<b>Gimnasio 4</b>	<b>Piscina</b>
			<b>Patio G7</b>	<b>Circuito Cross</b>

Duración clase: 45 minutos

Core/ estiramientos y ciclo express 30 minutos

N. Walking: 50 minutos

N. Walking +: 110 minutos