



Polideportivo José Caballero

CURSO 22 / 23

A partir del 9 de enero de 2023



Ayuntamiento de ALCOBENDAS

www.alcobendas.org |

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN						
9,00	9,45	Gimnasia 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	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)		
18,20	19,05	Gapp (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)	Acondicionamiento Físico (Gimnasio 1)	Disco Pump (Gimnasio 1)		
18,45	19,00	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	CORE (Sala Fitness)	
19,15	20,00	CORE Balance (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	CORE Balance (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	
19,15	20,00	Zumba (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Zumba (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		
		Crossfitness (Gimnasio 3)		Crossfitness (Gimnasio 3)			
20,00	20,45	Ciclismo Indoor (Gimnasio 5)		Ciclismo Indoor (Gimnasio 5)			
20,15	21,00	Integral Balance (Sala Triángulo)	Harmony (Sala Triángulo)	Integral Balance (Sala Triángulo)	Harmony (Sala Triángulo)		

Cardio
 Tonificación
 Acondicionamiento
 Mente-Cuerpo
 Acondicionamiento Acuático
 Acuática