



Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
HORARIO DE ACTIVIDADES



A partir del 2 abril 2024

HORA INICIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.00	Estilos	Gapp - Bosu	Core	Harmony	Ritmo Latino
	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	
	BOX outdoor		Ritmo Latino		
9.30		HIIT outdoor		TRX	
		Ciclismo Indoor			Aqua Board Core
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	
			Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor
10.30		Aqua Gym		Aqua Gym	Hidrobic
11.00	Ciclismo Indoor	Interval training	Core	Disco Pump	Interval training
	Gimnasia Senior	Estiramientos	Gimnasia Senior	Estiramientos	Core
	HIIT outdoor	Circuito Senior S.F.	HIIT outdoor	Circuito Senior S.F.	
	Aqua Gym		Aqua Gym		
	Estiramientos				
11.30		Aqua Gym		Aqua Gym	Aqua Gym
12.00	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos	Estiramientos
	Aqua Gym	Gimnasia Senior	Aqua Gym		
12.30		Aqua Gym		Aqua Gym	Aqua Gym
			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	Ritmo 6 - 8 años	Harmony	Ritmo 6 - 8 años	Chiquidxte 4 - 6 a.	Chiquidxte 4 - 6 a.
	Core	Disco Pump	Estiramientos	Core	Ritmo 12 - 15 años
	Circuit training 12-15 años	Chiquidxte 4 - 6 a.	Circuit training 12-15 años	Barre	
17.30		BOX outdoor			
		Ciclismo Indoor		HIIT outdoor	
18.15	Gapp - Bosu	Mix Training	Gapp - Bosu	Harmony	Aerobic
	Aerobic	Ritmo Latino	Interval training	Cardiobox	Predepctivos 7 - 9 a.
	Ritmo 9 - 11 años	Aqua Board Balance	Ritmo 9 - 11 años	Aqua Board Hiit	
18.30	Ciclismo Indoor		Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
		HIIT outdoor		TRX	
19.15	Interval training	Gapp - Bosu	Disco Pump	Cardio Step	Disco Pump
	Estilos	Cardiobox	Estilos	Mix Training	Interval training
	Estiramientos	Aqua Board Hiit	Core	Aqua Board Core	
19.30	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor	
20.15	Gapp - Bosu	Estilos	Ritmo Latino	Disco Pump	Estiramientos
	Cardiobox	Harmony	Harmony	Estilos	TRX
	Hidrobic	Aqua Running	Aqua Gym	Aqua Gym	
	Barre			BOX outdoor	
20.30	TRX		HIIT outdoor		
21.00	Aqua Gym	Aqua Running	Aqua Gym	Aqua Gym	
21.15	Core	Estiramientos	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: 90 minutos