



Ciudad Deportiva Valdelasfuentes
HORARIO DE ACTIVIDADES



7 y 8 de enero 2025

HORA INICIO	MARTES	MIÉRCOLES
9.00	Gapp - Bosu	
	Aqua Gym	Aqua Gym
		Ritmo Latino
9.30	HIIT outdoor	
	Ciclismo Indoor	
10.00		Gapp - Bosu
	Ritmo Latino	Harmony
	N. Walking	Hidrobie
		Ciclismo Indoor
10.30	Aqua Gym	
11.00	Interval training	Core
		HIIT outdoor
	Circuito Senior S.F.	Aqua Gym
11.30	Aqua Gym	
12.00	Gimnasia Senior	Aqua Gym
12.30	Aqua Gym	
		Barre
14.30	Disco Pump	Barre
	Harmony	Cardiobox
	Natación estilos	Aqua Gym
17.15	Harmony	Ritmo 6 - 8 años
	Disco Pump	Estiramientos
	Chiquidxe 4 - 6 a.	Circuit training 12-15 años
	BOX outdoor	
17.30	Ciclismo Indoor	
18.15	Mix Training	Gapp - Bosu
	Ritmo Latino	Interval training
	Aqua Board Balance	Ritmo 9 - 11 años
18.30		Ciclismo Indoor
	HIIT outdoor	
19.15	Gapp - Bosu	Disco Pump
	Cardiobox	Estilos
	Aqua Board Hiit	Core
19.30	Ciclismo Indoor	Ciclismo Indoor
20.15	Estilos	Ritmo Latino
	Harmony	Harmony
	Aqua Running	Aqua Gym
20.30		HIIT outdoor
21.00	Aqua Running	Aqua Gym
21.15	Estiramientos	Estiramientos