



Ciudad Deportiva Valdelasfuentes  
HORARIO DE ACTIVIDADES



**Navidades 23 a 30 diciembre 2024**  
**Reyes 2 a 3 enero 2025**

| HORA   | LUNES<br>diciembre 23 | MARTES<br>diciembre 24                                   | MIÉRCOLES<br>25 diciembre                    | JUEVES<br>26 diciembre | VIERNES<br>27 diciembre |
|--------|-----------------------|--|--|------------------------|-------------------------|
| INICIO | 30 diciembre.         | 31 diciembre.  | 1 enero.                                     | 2 enero.               | 3 enero.                |
| 9.00   | Estilos               | <b>N<br/>O<br/>L<br/>E<br/>C<br/>T<br/>I<br/>V<br/>O</b> | <b>F<br/>E<br/>S<br/>T<br/>I<br/>V<br/>O</b> | Gapp - Bosu            | Ritmo Latino            |
| 10.00  | Gapp - Bosu           |  |  | Cardiobox              | Barre                   |
|        | Aqua Gym              |  |  | Aqua Gym               | Aqua Gym                |
| 11.00  | Ciclismo Indoor       |  |  | Estiramientos          | Interval training       |
| 12.00  | Estiramientos         |  |  | Aqua Gym               | Aqua Gym                |
| 14.30  | Core                  |  |  | Gapp - Bosu            | Ciclismo Indoor         |
|        | HIIT outdoor          |  |  | Ritmo Latino           |                         |
| 18.15  | Gapp - Bosu           |  |  | Harmony                | Aerobic                 |
| 18.30  | Ciclismo Indoor       |  |  | Ciclismo Indoor        |                         |
| 19.15  | Estilos               |  |  | Cardiobox              | Disco Pump              |
| 19.30  | Ciclismo Indoor       |  |  | Ciclismo Indoor        |                         |
| 20.15  | Cardiobox             |  |  | Estilos                | Estiramientos           |
| 20.30  | Aqua Gym              | Aqua Gym   |  |                        |                         |

|                   |                   |                   |                   |                       |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| <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 TRX 30 minutos