



Ciudad Deportiva valdeastuentes

HORARIO DE ACTIVIDADES



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

A partir del 9 de enero 2025

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	Circuito Senior S.F.	Circuito Senior S.F.	Circuito Senior S.F.	Circuito Senior S.F.	Circuito Senior S.F.
		HIIT outdoor		TRX	Aqua Board Core
		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	
			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	TRX	HIIT outdoor	HIIT outdoor	
	Aqua Gym	Circuito Senior S.F.	Aqua Gym	Circuito Senior S.F.	Natación estilos
	Estiramientos				
11.30	Natación estilos	Aqua Gym	Natación estilos	Aqua Gym	Aqua Gym
12.00	Estiramientos	Core	Estiramientos	Core	Estiramientos
	Aqua Gym	Gimnasia Senior	Aqua Gym		HIIT outdoor
12.30		Aqua Gym	TRX	Aqua Gym	Aqua Gym
	Core	Estiramientos	Barre	Estiramientos	
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	Chiquidxté 4 - 6 a.	
	Core	Disco Pump	Estiramientos		
	Circuit training 12-15 años	Chiquidxté 4 - 6 a.	Circuit training 12-15 años	Barre	Circuit training 12-15 años
		BOX outdoor			
17.30				Core	Chiquidxté 4 - 6 a.
		Ciclismo Indoor		HIIT outdoor	
18.15	Gapp - Bosu	Mix Training	Gapp - Bosu	Harmony	Aerobic
	Aerobic	Ritmo Latino	Interval training	Cardiobox	
	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	Predepxtivos 7 - 9 a.
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	Interval training
20.15	Gapp - Bosu	Estilos	Ritmo Latino	Disco Pump	Estiramientos
	Cardiobox	Harmony	Harmony	Estilos	TRX
	Hidrobic	Aqua Running	Aqua Gym	Aqua Gym	
	TRX			BOX outdoor	
	Barre				
20.30			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