



Polideportivo José Caballero

CURSO 24 / 25

A partir del 7 de enero de 2025



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

www.alcobendas.org |

HORA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
INICIO	FIN						
7,45 - 8,30			Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		
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)
10,00 - 11,30			Yoga (Gimnasio 7)		Yoga (Gimnasio 7)		
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 Polivalente)		Natación Estilos (Piscina Polivalente)			
14,30 - 15,15			Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		
18,00 - 19,00		Yoga (Gimnasio 7)		Yoga (Gimnasio 7)			
18,30 - 19,15		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)	
19,30 - 20,15		Zumba (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)	Zumba (Gimnasio 1)	Entrenamiento Funcional (Gimnasio 1)		
		Integral Balance (Gimnasio 5)	CORE Balance (Gimnasio 5)	Integral Balance (Gimnasio 5)	CORE Balance (Gimnasio 5)	Integral Balance (Gimnasio 5)	
		Crossfitness (Gimnasio 3)		Crossfitness (Gimnasio 3)			
20,30 - 21,15		Aeróbic (Gimnasio 1)	Zumba (Gimnasio 1)	Aeróbic (Gimnasio 1)	Zumba (Gimnasio 1)		

Cardio Tonificación Acondicionamiento Mente-Cuerpo Acondicionamiento Acuático