

# CIUDAD DEPORTIVA MUNICIPAL

## COMPLEJO DEPORTIVO ESPATALES



# ZONA FITNESS

Clases colectivas del 3 de diciembre de 2018 al 6 de enero de 2019

	Lunes	S	Martes	S	Miércoles	S	Jueves	S	Viernes	S	Sábado	S	Domingo	S
9:30	Body Balance	4	Pilates	4	Pilates	4	Pilates	4			Cx Worx	3	Gap	3
9:45					Ciclo	1			Body Combat	4				
10:00	Ciclo	1					Ciclo	1			Cross Training	3		
10:15	Zumba	4	Zumba	3	Body Balance	4							Ciclo	1
10:30							Cross Training	4	Body Pump	3			Pilates	4
10:45														
11:00	Body Pump	3	Cross Training	4	Gap	3			Ciclo	1	Ciclo	1		
11:00											Zumba	3		
11:15			Ciclo	1			Zumba	3					Body Pump	3
11:30					Zumba	3			Pilates	4			Ciclo	1
11:45														
12:00	Pilates	4	Body Balance	4							Pilates	4		
12:15											Ciclo	1	Zumba	3
15:00	Circuit Training	2			Circuit Training	2								
18:00					Zumba	3			Zumba	3				
18:15	Zumba	3	Body Balance	4			Pilates	4						
18:30					Ciclo	1								
18:45		1			Body Combat	3	Ciclo	1						
19:00	Pilates	4	Body Pump	3			Cross Training	4	Ciclo	1				
19:15			Ciclo	1										
19:30														
19:45	Body Combat	3			Pilates	4	Zumba	3						
20:00	Ciclo	1	Abdomen	3	Ciclo	1	Ciclo	1	Body Balance	4				
20:15			Zumba	3										
20:30	Cx Worx	3	Ciclo	1	Gap	3	Body Pump	3						
21:15	Ciclo	1												

- 1 Sala 1 - Ciclo
- 2 Sala 2 - Fitness
- 3 Sala 3 - Colectivas
- 4 Sala 4 - Colectivas

### HORARIO ZONA FITNESS

De L a V de 8:30 a 22:30 h  
S, D y festivos de 8:30 a 21:30 h



Cardio



Coreografía



Tonificación



Ciclo



Cuerpo y mente

Aforo mínimo:  
6 pax/actividad

La duración de las clases varía en función de la modalidad.

Por motivos técnicos o imprevistos de última hora, CDM se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las clases.