

# CIUDAD DEPORTIVA JAVIER IMBRODA

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS TEMPORADA sep23>jun24

HORA	LUNES					MARTES					MIERCOLES					JUEVES					VIERNES				
	PB	SW	ST	PA	EXT	PB	SW	ST	PA	EXT	PB	SW	ST	PA	EXT	PB	SW	ST	PA	EXT	PB	SW	ST	PA	EXT
9:00	CF1	PIL1		GAP			PIL13		POWER	CICLO	CF1	PIL1			CICLO		PIL13		POWER	CICLO			CIRCUIT	GAP	
10:00	CF2	PIL2		POWER	CICLO	CF3	PIL3		KMA+		CF2	PIL2		KMA+		CF3	PIL3		GAP		CF5	PIL5		POWER	CICLO
11:00			C2	HIIT		CF4	PIL4		GAP					HIIT	CICLO	CF4	PIL4	FB		CICLO			FB	MOVE	
17:00		PIL10	C2	KMA+				EP3	HIIT			PIL10	CIRCUIT	GAP				EP3	HIIT				C2	POWER	
18:00		PIL6	FB	POWER			PIL7	EP4	MOVE	CICLO		PIL6	FB	KMA+			PIL7	EP4	MOVE	CICLO			CIRCUIT	GAP	
19:00		PIL8	EP1	MOVE	CICLO		PIL9	EP5	POWER	CICLO		PIL8	EP1	POWER	CICLO		PIL9	EP5	POWER				EP1	KMA+	CICLO
20:00			EP2		CICLO		PIL11	C2		CICLO			EP2		CICLO		PIL11	C2		CICLO			EP2		CICLO
21:00			CIRCUIT					CIRCUIT					C2					CIRCUIT					FB		

ESPACIOS DEPORTIVOS	
PB	PABELLÓN B
EXT	ZONA EXTERIOR
SW	SALA WELLNESS
ST	SALA TRAINING
PA	1/3 PABELLON A

ACTIVIDADES PERIÓDICAS	
PIL	PILATES
CF	CONDICIÓN FÍSICA
EP	ETTO PERSONALIZADO

ACTIVIDADES TARIFA PLANA		AFORO
GAP	GLUTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS	30
POWER	CONDICIÓN FÍSICA CON PESO EXTERNO	30
MOVE	MEJORA DE LA MOVILIDAD	30
KMA+	ACTIVIDAD AERÓBICA COREGRAFIADA	30
CICLO	CICLISMO BICI ESTÁTICA	15
HIIT	ETTO VARIABLE DE ALTA INTENSIDAD	15
CIRCUIT	CIRCUIT TRAINING	8
FB	FULL BODY	8
C2	CORE CARDIO	8

**SALA DE CARDIO Y MUSCULACIÓN:** lunes a viernes de 7:00 a 23:00 horas y sábados de 7:00 a 21:00 horas.

**PISTA DE ATLETISMO:** lunes a viernes de 8:00 a 14:00 horas y de 20:30 a 22:00 horas; sábados 8:00 a 14:00 horas (siempre que no hayan competiciones o eventos).

NOTA 1: Esta programación podrá sufrir modificaciones en función de la demanda de las mismas, lo cual se informará con la suficiente antelación.

NOTA 2: Las actividades de Pilates, Entrenamiento Personalizado y Condición Física son grupos cerrados, mientras que el resto pertenecen a la Tarifa Plana En Forma.