VISTA ALEGRE
OCTUBRE - 2023

	PDM VISTA ALEGRE		
	LAV	SÁBADOS	DOMINGOS
2022-2023	8:00 a 23:00	9:00 a 20:00	9:00 a 13:00

	ESPACIOS/ HORARIOS	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	TARDE	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	21:00	21:30
LUNES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA DE MUSCULACIÓN			CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA	CONTROL SALA	
	DINAMIZACIÓN SALA						DINAMIZACIÓN SALA							E. EXPRESS	STR			
	GIMNASIO 1	TMC	ZUMBA				GIMNASIO 1											
	SALA SPINING			SPINING			SALA SPINING					SPINING				SPINING		
	GIMNASIO 2	TAICHI	TAICHI	LATINO	TBC		GIMNASIO 2	G. RÍTMICA		G. RÍTMICA		G. RÍTMICA				YOGA	E. COMBATE	
	GIMNASIO 3		PILATES	YOGA	MUSIC FIT		GIMNASIO 3			E. SANA	STR	MUSIC FIT		PILATES		ABD / STR		
	ARTES MARCIALES						ARTES MARCIALES		JUDO		JUDO		JUDO					
MARTES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA DE MUSCULACIÓN			CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA	CONTROL SALA	
	DINAMIZACIÓN SALA						DINAMIZACIÓN SALA					ABD	STR					
	GIMNASIO 1						GIMNASIO 1					KARATE		KARATE		BAILES VINTAGE INDIVIDUAL	BAILES VINTAGE PAREJAS	
	SALA SPINING		SPINING				SALA SPINING							SPINING			SPINING	
	GIMNASIO 2	TBC	LATINO	ZUMBA	E. COMBATE (30')		GIMNASIO 2					MUSIC BOX		CORE / C. TRAINING		LATINO	E. COMBATE	
	GIMNASIO 3	FITBALL / ADBMINAL	CORE / STR	PILATES	YOGA		GIMNASIO 3			PILATES		YOGA		E. SANA / STR		MUSIC FIT		
	SALA ARTES MARCIALES				E. SANA / STR		ARTES MARCIALES											
MIÉRCOLES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA MUSCULACIÓN			CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA	CONTROL SALA	
	DINAMIZACIÓN SALA						DINAMIZACIÓN SALA							E. EXPRESS	STR			
	GIMNASIO 1	TMC	ZUMBA				GIMNASIO 1											
	SALA SPINING						SALA SPINING					SPINING				SPINING		
	GIMNASIO 2	TAICHI	TAICHI	LATINO	TBC		GIMNASIO 2	G. RÍTMICA		G. RÍTMICA		G. RÍTMICA				YOGA		
	GIMNASIO 3		YOGA	PILATES	MUSIC FIT		GIMNASIO 3			E. SANA	STR	MUSIC FIT		PILATES				
	ARTES MARCIALES						ARTES MARCIALES		JUDO		JUDO							
JUEVES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA MUSCULACIÓN			CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA	CONTROL SALA	
	DINAMIZACIÓN SALA						DINAMIZACIÓN SALA					ABD	STR					
	GIMNASIO 1						GIMNASIO 1					KARATE		KARATE		BAILES VINTAGE	BAILES VINTAGE PAREJAS	
	SALA SPINING		SPINING				SALA SPINING							SPINING			SPINING	
	GIMNASIO 2	TBC	LATINO	ZUMBA	MUSIC BOX		GIMNASIO 2					MUSIC BOX		CORE / C. TRAINING		LATINO		
	GIMNASIO 3	FITBALL / ADBMINAL	GAP / STR	PILATES	YOGA		GIMNASIO 3			PILATES		YOGA		E. SANA / STR		MUSIC FIT		
	ARTES MARCIALES				E. SANA / STR		ARTES MARCIALES											
VIERNES	SALA DE MUSCULACIÓN	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	CONTROL SALA	SALA MUSCULACIÓN			CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA		CONTROL SALA	CONTROL SALA	
	GIMNASIO 1	TBC	ZUMBA				GIMNASIO 1							ZUMBA				
	SALA SPINING			SPINING			SALA SPINING					SPINING				SPINING		
	GIMNASIO 2	TAICHI	TAICHI				GIMNASIO 2	G. RÍTMICA		G. RÍTMICA		E.EXPRESS / STR						
	GIMNASIO 3	PILATES					GIMNASIO 3			TMC		MUSIC FIT		PILATES				
	ARTES MARCIALES						ARTES MARCIALES											

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES

Sala de musculación	
LUNES - VIERNES	De 8:00 a 23:00
FINES DE SEMANA	Sábados: 9:00 a 20:00
	Domingos: 9:00 a 13:00

Piscina (nado libre)		
LUNES - VIERNES	PISCINA DE MAÑANA	De 8:00 a 10:00
	PISCINA DE MEDIO DÍA	De 13:00 a 16:00
	PISCINA DE NOCHE	De 22:00 a 23:00
FINES DE SEMANA	Sábados: 9:00 a 20:00	
	Domingos: 9:00 a 13:00	

Saunas	
LUNES - VIERNES	De 8:00 a 23:00
FINES DE SEMANA	Sábados: 9:00 a 20:00
	Domingos: 9:00 a 13:00

IMDECO
Instituto Municipal de Deportes Córdoba