	LUNES					MARTES					MIÉRCOLES				
	Sala 1	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Piscina
7:30															
7:45						CICLO INDOOR									
8:00	CICLO INDOOR VIRTUAL		INDOOR WALKING VIRTUAL					INDOOR WALKING VIRTUAL			CICLO INDOOR VIRTUAL		INDOOR WALKING VIRTUAL		
8:15															
8:30															
8:45				TRX										TRX	
9:00						CICLO INDOOR VIRTUAL									
9:15				PILATES			PILATES		POWER PUMP					PILATES	
9:30															
9:45															
10:00															
10:15	CICLO INDOOR						YOGA 60´	INDOOR WALKING		AQUAGYM	CICLO INDOOR				
10:30															
10:45									ABD						
11:00				ABD		CICLO INDOOR VIRTUAL								ABD	
11:15									ZUMBA						
11:30			INDOOR WALKING VIRTUAL					INDOOR WALKING VIRTUAL					INDOOR WALKING VIRTUAL		
11:45															
12:00	CICLO INDOOR VIRTUAL										CICLO INDOOR VIRTUAL				
12:15															
12:30															
12:45															
13:00						CICLO INDOOR VIRTUAL									
13:15															
13:30															
13:45															
14:00	CICLO INDOOR VIRTUAL										CICLO INDOOR VIRTUAL				
14:15															
14:30			INDOOR WALKING VIRTUAL					INDOOR WALKING VIRTUAL					INDOOR WALKING VIRTUAL		
14:45															
15:00						CICLO INDOOR VIRTUAL									
15:15															
15:30															
15:45															
16:00	CICLO INDOOR VIRTUAL										CICLO INDOOR VIRTUAL				
16:15															
16:30			INDOOR WALKING VIRTUAL					INDOOR WALKING VIRTUAL					INDOOR WALKING VIRTUAL		
16:45															
17:00						CICLO INDOOR VIRTUAL									
17:15					NATACIÓN INFANTIL				PILATES	NATACIÓN INFANTIL					NATACIÓN INFANTIL
17:30															
17:45															
18:00	CICLO INDOOR VIRTUAL			POWER PUMP		CICLO INDOOR VIRTUAL		INDOOR WALKING	FITBALL		CICLO INDOOR VIRTUAL			POWER PUMP	
18:15															
18:30															
18:45															
19:00		ABD	INDOOR WALKING	ZUMBA					TRX			ABD	INDOOR WALKING	ZUMBA	
19:15						CICLO INDOOR									
19:30	CICLO INDOOR VIRTUAL	YOGA 55´			AQUAGYM		PILATES	INDOOR WALKING VIRTUAL			CICLO INDOOR VIRTUAL	YOGA 55´			AQUAGYM
19:45				MUEVETE XTREM										MUEVETE XTREM	
20:00															
20:15							GOSHINDO								
20:30	CICLO INDOOR	PILATES		KICK BOXING		CICLO INDOOR			POWER PUMP		CICLO INDOOR	PILATES		KICK BOXING	
20:45															
21:00			INDOOR WALKING VIRTUAL					INDOOR WALKING					INDOOR WALKING VIRTUAL		
21:15															
21:30	CICLO INDOOR VIRTUAL					CICLO INDOOR VIRTUAL					CICLO INDOOR VIRTUAL				
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															
	23:00					23:00					23:00				

Centro Deportivo Muévete

HORARIO DE APERTURA

DE LUNES A JUEVES DE 7:30-23:00

VIERNES DE 7:30 - 22:30

SÁBADOS 10:00 a 14:00 y 17:00 a 21:00

DOMINGO de 10:00 a 14:00

Ya puedes efectuar las reservas de clases colectivas en la WEB del Centro deportivo Muévete

Carretera de Fuensanta, nº 20,
13004 Ciudad Real

Teléfono: 926 219 028

infocentro@muevete.eu
www.centrodeportivomuevete.es

JUEVES

	Sala 1	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Piscina
7:30					
7:45	CICLO INDOOR				
8:00			INDOOR WALKING VIRTUAL		
8:15					
8:30					
8:45					
9:00	CICLO INDOOR VIRTUAL			POWER PUMP	
9:15		PILATES			
9:30					
9:45					
10:00		YOGA 60´	INDOOR WALKING		AQUATRAINING
10:15					
10:30					
10:45				ABD	
11:00	CICLO INDOOR VIRTUAL				
11:15				BOX	
11:30			INDOOR WALKING VIRTUAL		
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00	CICLO INDOOR VIRTUAL				
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30			INDOOR WALKING VIRTUAL		
14:45					
15:00	CICLO INDOOR VIRTUAL				
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30			INDOOR WALKING VIRTUAL		
16:45					
17:00	CICLO INDOOR VIRTUAL				
17:15				PILATES	NATACIÓN INFANTIL
17:30					
17:45					
18:00	CICLO INDOOR VIRTUAL		INDOOR WALKING	BOX	
18:15					
18:30					
18:45					
19:00				TRX	
19:15	CICLO INDOOR				
19:30		PILATES	INDOOR WALKING VIRTUAL		
19:45					
20:00					
20:15		GOSHINDO			
20:30	CICLO INDOOR			POWER PUMP	
20:45					
21:00			INDOOR WALKING		
21:15					
21:30	CICLO INDOOR VIRTUAL				
21:45					
22:00					
22:15					
22:30					
22:45					

23:00

VIERNES

	Sala 1	Sala 2	Sala 4	Sala 5	Piscina
7:30					
7:45					
8:00	CICLO INDOOR VIRTUAL		INDOOR WALKING VIRTUAL		
8:15					
8:30					
8:45				TRX	
9:00					
9:15				PILATES	
9:30					
9:45					
10:00					
10:15	CICLO INDOOR				AQUAGYM
10:30					
10:45					
11:00					
11:15				MUEVETE XTREM	
11:30			INDOOR WALKING VIRTUAL		
11:45					
12:00	CICLO INDOOR VIRTUAL				
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00	CICLO INDOOR VIRTUAL				
14:15					
14:30			INDOOR WALKING VIRTUAL		
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00	CICLO INDOOR VIRTUAL				
16:15					
16:30			INDOOR WALKING VIRTUAL		NATACIÓN INFANTIL
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
17:45					
18:00	CICLO INDOOR VIRTUAL			PILATES	
18:15					
18:30					
18:45					
19:00			INDOOR WALKING		
19:15					
19:30	CICLO INDOOR VIRTUAL				
19:45					
20:00				TRX	
20:15					
20:30	CICLO INDOOR				
20:45					
21:00			INDOOR WALKING VIRTUAL		
21:15					
21:30					
21:45					
22:00					
22:15					

22:30

Centro Deportivo Muévete

SABADO / DOMINGO

	SABADO Sala 1/4	SABADO Sala 2	SABADO Sala 5	PISCINA	DOMINGO Sala 1/4	DOMINGO Sala 2 / 5
10:00						
10:15						
10:30		PILATES				PILATES
10:45						
11:00	CICLO INDOOR		KICK BOXING	NATACIÓN INFANTIL	INDOOR WALKING	
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						POWER PUMP
12:30	INDOOR WALKING VIRTUAL				CICLO INDOOR VIRTUAL	
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						

14:00

SABADO

	Sala 1	Sala 4
17:00		
17:15		
17:30		
17:45		
18:00	CICLO INDOOR VIRTUAL	
18:15		
18:30		
18:45		
19:00		INDOOR WALKING VIRTUAL
19:15		
19:30	CICLO INDOOR VIRTUAL	
19:45		
20:00		
20:15		
20:30		
20:45		

21:00

Actividades:

Más intensas, efectivas y seguras

"Centro Deportivo Muévete" se reserva el derecho de realizar cambios y anulaciones por mejoras y calidad del servicio.

Aforo mínimo por actividad: 2/3/5 personas dependiendo de la actividad.