

PALACIO MUNICIPAL DE DEPORTES "VISTA ALEGRE"

	PMD VISTA ALEGRE		
	LA V	SABADOS	DOMINGOS
SEPTIEMBRE	8:00 A 24:00	9:00 A 20:00	9:00 A 13:00

PROGRAMACIÓN HORARIO DE MAÑANA

		DESDE EL 1 SEPTIEMBRE 2017					
ESPACIOS/HORARIOS		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00
LUNES	GIMNASIO 1		TMC ♡♡				
	GIMNASIO 2						
	GIMNASIO 3		TAICHI ♡♡	PILATES ♡♡	YOGA ♡		
	MUSCULACIÓN/FITNESS		CONTROL SALA				
	SALA ARTES MARCIALES						
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING				SPINING ♡♡		
	ROCODROMO						
MARTES	GIMNASIO 1		TBC ♡		ZUMBA ♡♡		
	GIMNASIO 2						
	GIMNASIO 3			CORE ♡♡	STR ♡	PILATES ♡	YOGA ♡
	MUSCULACIÓN/FITNESS		CONTROL SALA		TRX ♡♡♡	CONTROL SALA	
	SALA ARTES MARCIALES					ESP.SANA	
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING			SPINING ♡♡			
	ROCODROMO						
MIÉRCOLES	GIMNASIO 1		TMC ♡♡	ZUMBA ♡♡			
	GIMNASIO 2						
	GIMNASIO 3		TAICHI ♡♡	YOGA ♡	PILATES ♡♡		
	MUSCULACIÓN/FITNESS		CONTROL SALA				
	SALA ARTES MARCIALES						
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING						
	ROCODROMO						
JUEVES	GIMNASIO 1		TBC ♡		ZUMBA ♡♡		
	GIMNASIO 2						
	GIMNASIO 3			GAP ♡♡	STR ♡	PILATES ♡	YOGA ♡
	MUSCULACIÓN/FITNESS		CONTROL SALA		TRX ♡♡♡	CONTROL SALA	
	SALA ARTES MARCIALES					ESP.SANA	
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING			SPINING ♡♡			
	ROCODROMO						
VIERNES	GIMNASIO 1			ZUMBA ♡♡			
	GIMNASIO 2		TAICHI ♡				
	GIMNASIO 3		PILATES ♡♡				
	MUSCULACIÓN/FITNESS		CONTROL SALA				
	SALA ARTES MARCIALES						
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING				SPINING ♡♡		
	ROCODROMO						
SABADOS	GIMNASIO 1						
	GIMNASIO 2						
	GIMNASIO 3				BODYPUMP ♡♡♡		
	MUSCULACIÓN/FITNESS						
	SALA ARTES MARCIALES						
	SALA SPINING			SPINING ♡♡			
	ROCODROMO						
	ESPACIOS/HORARIOS	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00

Consulta las últimas noticias y la programación actualizada del PMD Vista Alegre en nuestra Web:
www.imdcordoba.es

PALACIO MUNICIPAL DE DEPORTES "VISTA ALEGRE". PROGRAMACIÓN HORARIO DE TARDE

DESDE EL 1 SEPTIEMBRE 2017								
16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30	ESPACIOS/HORARIOS	
		ESP.SANA STRECH	ZUMBA	BODY BALANCE	BODYCOMBAT		GIMNASIO 1	
	TMC	BODYPUMP	PILATES	BODYPUMP			GIMNASIO 2	
		CONTROL SALA						GIMNASIO 3
		BADMINTON		YOGA			MUSCULACIÓN /FITNESS	
		SPINING		SPINING			SALA ARTES MARCIALES	
		BODYCOMBAT	SPORTDANCE	ZUMBA			PISTA	
				YOGA			SALA SPINING	
							ROCODROMO	
FITBALL	ABDOM.	PILATES	GAP	STR	CORE	TRX	GIMNASIO 1	
		CONTROL SALA						GIMNASIO 2
		IAIDO	TAICHI	ABDOM.	C.T.		GIMNASIO 3	
			SPINING		SPINING		MUSCULACIÓN /FITNESS	
		ESP.SANA STRECH	BODYCOMBAT	ZUMBA			SALA ARTES MARCIALES	
				YOGA			PASILLO GIMNASIO 2	
	TMC	BODYPUMP	PILATES		PILATES		SALA SPINING	
		CONTROL SALA						ROCODROMO
			GAP	STR	YOGA		GIMNASIO 1	
		BADMINTON					GIMNASIO 2	
		SPINING		SPINING			GIMNASIO 3	
		BODYCOMBAT	ZUMBA	ESP.SANA STRECH			MUSCULACIÓN /FITNESS	
FITBALL	ABDOM.	PILATES	BODY BALANCE	CORE	TRX	BODYPUMP	SALA ARTES MARCIALES	
		CONTROL SALA						PISTA
		IAIDO	TAICHI	ABDOM.	C.T.		SALA SPINING	
			SPINING		SPINING		ROCODROMO	
	SPORTDANCE		ZUMBA				GIMNASIO 1	
			BODYPUMP	PILATES			GIMNASIO 2	
		CONTROL SALA						GIMNASIO 3
				YOGA			MUSCULACIÓN /FITNESS	
			SPINING		SPINING		SALA ARTES MARCIALES	
							PASILLO GIMNASIO 2	
							SALA SPINING	
							ROCODROMO	

HORARIO DE USO LIBRE ABONADOS							
ESPACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PISCINA POLIVALENTE	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00 22.00 a 24.00	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00 22.00 a 24.00	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00 22.00 a 24.00	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00 22.00 a 24.00	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00 22.00 a 24.00	9.00 a 20.00	9.00 a 13.00
VASO DE ENSEÑANZA	8.00 A 10.30 22.00 A 24.00	14.15 a 15.30 22.00 a 24.00	14.15 a 15.30 22.00 a 24.00	14.15 a 15.30 22.00 a 24.00	13.30 A 16.00 22.00 A 24.00	09.00 a 11.00 13.30 a 20.00	9.00 a 13.00
SALA MUSCULACIÓN	08.00 a 24.00	08.00 a 24.00	08.00 a 24.00	08.00 a 24.00	08.00 a 24.00	9.00 a 20.00	9.00 a 13.00
SAUNA	10.00 A 22.30	10.00 A 22.30	10.00 A 22.30	10.00 A 22.30	10.00 A 22.30	10.00 a 20.00	10.00 a 13.00
SQUASH	8.00 a 24.00	8.00 a 24.00	8.00 a 24.00	8.00 a 24.00	8.00 a 24.00	9.00 a 20.00	9.00 a 13.00
ROCODROMO Uso Libre	10.00 a 20.30	10.00 a 17.30 19.30 a 20.30	10.00 a 17.30	10.00 a 17.30 19.30 a 20.30	10.00 a 17.30	10.00 a 19.30	10.00 a 12.30
ROCODROMO Con Monitor			18.30 a 20.30		18.30 a 20.30		