

## PALACIO MUNICIPAL DE DEPORTES "VISTA ALEGRE"

	<b>PMD VISTA ALEGRE</b>		
	<b>LA V</b>	<b>SABADOS</b>	<b>DOMINGOS</b>
<b>HORARIO APERTURA</b>	<b>8:00 A 24:00</b>	<b>9:00 A 20:00</b>	<b>9:00 A 13:00</b>

### PROGRAMACIÓN HORARIO DE MAÑANA

		DESDE EL 1 DE OCTUBRE					
ESPACIOS/HORARIOS		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00
LUNES	GIMNASIO 1		TMC ♥♥		BAILES LATINOS	TBC ♥	
	GIMNASIO 2			TAICHI ♥♥			
	GIMNASIO 3		TAICHI ♥♥	PILATES ♥♥	YOGA ♥	BODYPUMP ♥♥♥	PILATES ♥♥
	MUSCULACIÓN /FITNESS	CONTROL SALA					
	SALA ARTES MARCIALES					ESP SANA	
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING	SPINNING ♥♥♥			SPINNING ♥♥♥		
PISTA							
MARTES	GIMNASIO 1		TBC ♥		ZUMBA ♥♥	BODYCOMBAT ♥♥♥	
	GIMNASIO 2						
	GIMNASIO 3	PILATES ♥♥		CORE ♥♥	STR ♥	PILATES ♥	YOGA ♥
	MUSCULACIÓN /FITNESS		CONTROL SALA	CONTROL SALA	TRX ♥♥♥	CONTROL SALA	
	SALA ARTES MARCIALES					ESP SANA	
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING			SPINNING ♥♥♥			
PISTA							
MIÉRCOLES	GIMNASIO 1		TMC ♥♥	ZUMBA ♥♥	BAILES LATINOS	TBC ♥	
	GIMNASIO 2			TAICHI ♥♥			
	GIMNASIO 3		TAICHI ♥♥	YOGA ♥	PILATES ♥♥	BODYPUMP ♥♥♥	
	MUSCULACIÓN /FITNESS	CONTROL SALA					
	SALA ARTES MARCIALES						
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING	SPINNING ♥♥♥					
PISTA							
JUEVES	GIMNASIO 1		TBC ♥		ZUMBA ♥♥	BODYCOMBAT ♥♥♥	
	GIMNASIO 2						
	GIMNASIO 3	PILATES ♥♥		GAP ♥♥	STR ♥	PILATES ♥	YOGA ♥
	MUSCULACIÓN /FITNESS		CONTROL SALA	CONTROL SALA	TRX ♥♥♥	CONTROL SALA	
	SALA ARTES MARCIALES					ESP SANA	
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING			SPINNING ♥♥♥			
ROCODROMO							
VIERNES	GIMNASIO 1		TBC ♥	ZUMBA ♥♥			
	GIMNASIO 2			TAICHI ♥			
	GIMNASIO 3		PILATES ♥♥			ABD	
	MUSCULACIÓN /FITNESS	CONTROL SALA					
	SALA ARTES MARCIALES		TAICHI ♥♥				
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING				SPINNING ♥♥♥		
ROCODROMO							
SABADOS	GIMNASIO 1						
	GIMNASIO 2						
	GIMNASIO 3				BODYPUMP ♥♥♥		
	MUSCULACIÓN /FITNESS						
	SALA ARTES MARCIALES						
	PASILLO GIMNASIO 2						
	SALA SPINING			SPINNING ♥♥♥			
ROCODROMO							
<b>ESPACIOS/HORARIOS</b>		<b>8:00</b>	<b>9:00</b>	<b>10:00</b>	<b>11:00</b>	<b>12:00</b>	<b>13:00</b>

Consulta las últimas noticias y la programación actualizada del PMD Vista Alegre en nuestra Web:  
[www.imdcordoba.es](http://www.imdcordoba.es)

## PALACIO MUNICIPAL DE DEPORTES "VISTA ALEGRE".

### PROGRAMACIÓN HORARIO DE TARDE

DESDE EL 1 DE OCTUBRE								ESPACIOS/HORARIOS	
16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30			
		ESP SANA STR	ZUMBA	BODY BALANCE	BODYCOMBAT			GIMNASIO 1	LUNES
								GIMNASIO 2	
PILATES	TMC	BODYPUMP	PILATES	BODYPUMP				GIMNASIO 3	
CONTROL SALA								MUSCULACIÓN /FITNESS	
		COMB CT	ABD C.T	YOGA				SALA ARTES MARCIALES	
		SPINNING		SPINNING				PASILLO GIMNASIO 2	
		BADMINTON						SALA SPINING	
		BODYCOMBAT	SPORT DANCE	ZUMBA	BACHATA			PISTA	
				YOGA	COMB			GIMNASIO 1	MARTES
FITBALL ABD	PILATES	GAP	STR	CORE	TRX	BODYPUMP	BODY BALANCE	GIMNASIO 2	
CONTROL SALA								GIMNASIO 3	
		IAIDO	TAICHI					MUSCULACIÓN /FITNESS	
				ABD C.T				SALA ARTES MARCIALES	
			SPINNING		SPINNING			PASILLO GIMNASIO 2	
								SALA SPINING	
		ESP SANA STR	BODYCOMBAT	ZUMBA				ROCODROMO	
			DANZA DEL VIENTRE	YOGA				GIMNASIO 1	MIÉRCOLES
PILATES	TMC	BODYPUMP	PILATES	TRX		PILATES		GIMNASIO 2	
CONTROL SALA								GIMNASIO 3	
			GAP	STR				MUSCULACIÓN /FITNESS	
			ABD C.T					SALA ARTES MARCIALES	
			SPINNING		SPINNING			PASILLO GIMNASIO 2	
			BADMINTON					SALA SPINING	
			BODYCOMBAT	ZUMBA	ESP SANA STR	BACHATA		PISTA	
					ABD C.T	COMB		GIMNASIO 1	JUEVES
FITBALL ABD	PILATES	BODY BALANCE	CORE	TRX	BODYPUMP			GIMNASIO 2	
CONTROL SALA								GIMNASIO 3	
		IAIDO	TAICHI					MUSCULACIÓN /FITNESS	
								SALA ARTES MARCIALES	
			SPINNING		SPINNING			PASILLO GIMNASIO 2	
								SALA SPINING	
		SPORT DANCE	ZUMBA					ROCODROMO	
								GIMNASIO 1	VIERNES
		TMC	BODYPUMP	PILATES				GIMNASIO 2	
CONTROL SALA								GIMNASIO 3	
					YOGA			MUSCULACIÓN /FITNESS	
								SALA ARTES MARCIALES	
			SPINNING		SPINNING			PASILLO GIMNASIO 2	
								SALA SPINING	
								ROCODROMO	
16:30	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30	22:30		ESPACIOS/HORARIOS	

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	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00	8.00 a 10.00 y de 12.30 a 16.00	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		