



Centro Deportivo
Muévete

HORARIO DE APERTURA

DE LUNES A JUEVES DE 7:30-15:00 Y 17:00 - 23:00

VIERNES DE 07:30 -15:00 Y DE 16:30 - 22:30

SÁBADOS DE 09:30 -14:00 Y DE 17:00 - 21:30

DOMINGOS DE 09:30 -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

infocentro@muevete.es
www.centrodeportivomuevete.es

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES				
Sala 1	Sala 2	Sala 5	Sala Maq.	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala 5	Sala Maq.	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala 5	Sala Maq.	Piscina
7:30					7:30					7:30				7:30
7:45	CICLO VIRTUAL		SALA		7:45	INDOOR WALKING VIRTUAL		SALA		7:45	CICLO VIRTUAL 45'		SALA	7:45
8:00					8:00					8:00				8:00
8:15	45'				8:15					8:15	45'			8:15
8:30					8:30					8:30				8:30
8:45	INDOOR WALKING VIRTUAL				8:45					8:45	INDOOR WALKING VIRTUAL	HIPOPRESIVOS		8:45
9:00		HIPOPRESIVOS			9:00					9:00		HIPOPRESIVOS		9:00
9:15					9:15	PILATES 45'	MUÉVETE XTREME-CORE	SALA		9:15				9:15
9:30	PILATES 45'	TRX-CORE	SALA		9:30					9:30	PILATES 45'	TRX-CORE	SALA	9:30
9:45					9:45					9:45				9:45
10:00					10:00	INDOOR WALKING 45'	YOGA			10:00	CICLO 45'			10:00
10:15	CICLO 45'	G.A.P.			10:15					10:15		G.A.P.		10:15
10:30					10:30			ZUMBA 45'		10:30				10:30
10:45			SALA		10:45					10:45			SALA	10:45
11:00					11:00					11:00				11:00
11:15		BODYPUMP			11:15					11:15		BODYPUMP		11:15
11:30					11:30	CICLO VIRTUAL 45'				11:30				11:30
11:45					11:45					11:45				11:45
12:00	INDOOR WALKING VIRTUAL				12:00					12:00	INDOOR WALKING VIRTUAL			12:00
12:15					12:15					12:15				12:15
12:30			SALA		12:30	INDOOR WALKING VIRTUAL				12:30			SALA	12:30
12:45					12:45					12:45				12:45
13:00					13:00					13:00				13:00
13:15					13:15					13:15				13:15
13:30					13:30					13:30				13:30
13:45			SALA		13:45					13:45				13:45
14:00	CICLO VIRTUAL 45'				14:00	CICLO VIRTUAL 45'				14:00	CICLO VIRTUAL 45'			14:00
14:15					14:15					14:15				14:15
14:30					14:30					14:30				14:30
14:45					14:45					14:45				14:45
15:00					15:00					15:00				15:00
15:15					15:15					15:15				15:15
15:30					15:30					15:30				15:30
15:45					15:45					15:45				15:45
16:00					16:00					16:00				16:00
16:15					16:15					16:15				16:15
16:30					16:30					16:30				16:30
16:45					16:45					16:45				16:45
17:00					17:00					17:00				17:00
17:15			SALA		17:15	INDOOR WALKING VIRTUAL	PILATES 45'	SALA		17:15			SALA	17:15
17:30					17:30		BAILE MODERNO			17:30				17:30
17:45	CICLO 45'				17:45					17:45	CICLO 45'			17:45
18:00		BODYPUMP			18:00		TRX-CORE			18:00		BODYPUMP		18:00
18:15					18:15					18:15				18:15
18:30					18:30					18:30				18:30
18:45		YOGA	SALA		18:45		G.A.P.			18:45		YOGA	SALA	18:45
19:00	INDOOR WALKING 45'	ZUMBA 45'			19:00			CARDIO BOX		19:00	INDOOR WALKING 45'	ZUMBA 45'		19:00
19:15					19:15					19:15				19:15
19:30					19:30	CICLO 45'				19:30				19:30
19:45					19:45		PILATES 45'			19:45				19:45
20:00		HIPOPRESIVOS	MUÉVETE XTREME	SALA	20:00					20:00		HIPOPRESIVOS	MUÉVETE XTREME	SALA
20:15				NADO LIBRE	20:15	INDOOR WALKING VIRTUAL				20:15				NADO LIBRE
20:30	CICLO 45'				20:30			BODYPUMP		20:30	CICLO 45'			20:30
20:45					20:45					20:45				20:45
21:00		PILATES 45'			21:00					21:00		PILATES 45'		21:00
21:15			Kick Boxing		21:15					21:15			Kick Boxing	
21:30					21:30					21:30				21:30
21:45					21:45	CICLO VIRTUAL 45'				21:45				21:45
22:00	INDOOR WALKING VIRTUAL				22:00					22:00	INDOOR WALKING VIRTUAL			22:00
22:15				NADO LIBRE	22:15					22:15				NADO LIBRE
22:30					22:30					22:30				22:30
22:45					22:45					22:45				22:45
23:00					23:00					23:00				23:00

JUEVES					VIERNES							
Sala 1	Sala 2	Sala 5	Sala Maq.	Piscina	Sala 1	Sala 2	Sala 5	Sala Maq.	Piscina			
7:30					7:30							
7:45	INDOOR WALKING VIRTUAL		SALA		7:45	CICLO VIRTUAL 45'		SALA				
8:00					8:00							
8:15					8:15							
8:30					8:30							
8:45					8:45	INDOOR WALKING VIRTUAL						
9:00		PILATES 45'	MUÉVETE XTREME-CORE	SALA	9:00		BODYPUMP	PILATES 45'	SALA			
9:15					9:15							
9:30					9:30							
9:45					9:45							
10:00	INDOOR WALKING 45'	YOGA			10:00							
10:15					10:15							
10:30			ZUMBA 45'	SALA	10:30	CICLO 45'						
10:45					10:45							
11:00					11:00							
11:15					11:15							
11:30	CICLO VIRTUAL 45'				11:30	INDOOR WALKING VIRTUAL						
11:45					11:45							
12:00					12:00							
12:15					12:15							
12:30	INDOOR WALKING VIRTUAL		SALA		12:30	CICLO VIRTUAL 45'		SALA				
12:45					12:45							
13:00					13:00							
13:15					13:15							
13:30					13:30							
13:45					13:45							
14:00	CICLO VIRTUAL 45'		SALA		14:00	CICLO VIRTUAL 45'		SALA				
14:15					14:15							
14:30					14:30							
14:45					14:45							
15:00	CERRADO				15:00	CERRADO				15:00		
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30					16:30			SALA				
16:45					16:45							
17:00	INDOOR WALKING VIRTUAL		PILATES 45'	SALA	17:00							
17:15					17:15							
17:30		BAILE MODERNO			17:30		PILATES 45'					
17:45					17:45							
18:00					18:00							
18:15					18:15							
18:30					18:30	INDOOR WALKING 45'		SALA				
18:45					18:45							
19:00		G.A.P.	CARDIO BOX	SALA	19:00							
19:15					19:15							
19:30	CICLO 45'				19:30							
19:45					19:45		TRX-CORE		NATACIÓN EMBARAZO			
20:00		PILATES 45'			20:00			SALA	NADO LIBRE			
20:15	INDOOR WALKING VIRTUAL				20:15							
20:30					20:30	CICLO 45'						
20:45			BODYPUMP	SALA	20:45							
21:00					21:00							
21:15					21:15							
21:30					21:30	INDOOR WALKING VIRTUAL		Kick Boxing	SALA			
21:45					21:45							
22:00	CICLO VIRTUAL 45'		SALA		22:00				NADO LIBRE			
22:15					22:15							
22:30					22:30							
22:45					22:45							
				23:00								



SABADO		DOMINGO	
Sala Maq.	Piscina	Sala Maq.	Piscina
9:30		9:30	
9:45		9:45	
10:00	SALA	NADO LIBRE	10:00
10:15			10:15
10:30			10:30
10:45		NADO LIBRE	10:45
11:00			11:00
11:15	SALA		11:15
11:30			11:30
11:45		NADO LIBRE	11:45
12:00			12:00
12:15			12:15
12:30	SALA	NADO LIBRE	12:30
12:45			12:45
13:00			13:00
13:15	SALA	NADO LIBRE	13:15
13:30			13:30
13:45			13:45
14:00		14:00	

SABADO	
Sala Maq.	Piscina
17:00	
17:15	
17:30	SALA
17:45	
18:00	
18:15	
18:30	SALA
18:45	
19:00	
19:15	
19:30	
19:45	
20:00	SALA
20:15	
20:30	
20:45	
21:00	
21:15	
21:30	