

Debido a las últimas inundaciones sufridas en nuestro municipio, y habiéndose visto afectadas algunas instalaciones de Ciudad Deportiva “Príncipe Felipe”, nos vemos en la obligación de variar la programación de clases colectivas previstas en la Sala 3.

Algunas de ellas pasarán a impartirse en el Polideportivo “Virgen del Carmen”. (Consulte el planning de actividades).

A continuación informamos del programa provisional de clases, hasta la reparación de la instalación mencionada.

Rogamos disculpen las molestias que se puedan ocasionar.

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

A PARTIR DEL 18 DE SEPTIEMBRE

Sep | Oct
2019

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

L U N E S											
Hora	Pabellón	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora			
08:00								08:00			
08:15								08:15			
08:30								08:30			
08:45	ACTIVATE MAYORES						AQUAGYM	08:45			
09:00								09:00			
09:15								09:15			
09:30							AQUABOX	09:30			
09:45	PILATES	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	TAICHI MAYORES			09:45			
10:00						CORE	AQUAFIT	10:00			
10:15								10:15			
10:30								10:30			
10:45	GAP	CICLO INDOOR	PILATES	PILATES	TAICHI		AQUA EMBARAZADAS	10:45			
11:00								11:00			
11:15								11:15			
11:30				PILATES		AQUAGYM MAYORES	11:30				
11:45						11:45					
12:00						12:00					
12:15						ENTRENAM. FUNCIONAL	AQUAGYM MAYORES	12:15			
12:30							12:30				
12:45				POST-PARTO				12:45			
13:00								13:00			
13:15								13:15			
13:30								13:30			
13:45								13:45			
14:00								14:00			
14:15								14:15			
14:30				PILATES				14:30			
14:45		CICLO INDOOR							14:45		
15:00									15:00		
15:15								15:15			
15:30								15:30			
15:45								15:45			
16:00								16:00			
16:15								16:15			
16:30								16:30			
16:45								16:45			
17:00								17:00			
17:15								17:15			
17:30								17:30			
17:45								17:45			
18:00								18:00			
18:15		CICLO INDOOR	YOGA	PILATES				18:15			
18:30										18:30	
18:45										18:45	
19:00								19:00			
19:15		CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	PILATES		AQUAGYM	19:15			
19:30											19:30
19:45											19:45
20:00							AQUAPILATES	20:00			
20:15		CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	TAICHI			20:15			
20:30											20:30
20:45											20:45
21:00								21:00			
21:15			HIPOPRESIVOS					21:15			
21:30								21:30			
21:45								21:45			
22:00								22:00			
22:15								22:15			
22:30								22:30			
22:45								22:45			



Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

A PARTIR DEL 18 DE SEPTIEMBRE

Sep | Oct
2019

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

M A R T E S								
Hora	Pabellón	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45				PILATES			AQUAFIT	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	AEROBIC		HIOPRESIVOS	PILATES	PILATES			09:45
10:00								10:00
10:15						TRX	AQUABOX	10:15
10:30								10:30
10:45	ZUMBA	CICLO INDOOR		PILATES MAYORES	PILATES MAYORES INICIACIÓN	CORE	AQUAPILATES	10:45
11:00			YOGA					11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45	TOTAL TRAINING			PILATES				11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30							AQUAGYM MAYORES	12:30
12:45	GIMNASIA EMBARAZADAS							12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR						14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30		CICLO INDOOR	HIOPRESIVOS	PILATES				18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15		CICLO INDOOR INICIACIÓN		PILATES	PILATES		AQUAFIT	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00							AQUAPILATES	20:00
20:15				PILATES	PILATES			20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15		CICLO INDOOR				ENTRENAM. FUNCIONAL		21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

A PARTIR DEL 18 DE SEPTIEMBRE

Sep | Oct
2019

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

M I E R C O L E S									
Hora	Pabellón	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora	
08:00								08:00	
08:15								08:15	
08:30								08:30	
08:45	ACTIVATE MAYORES						AQUAGYM	08:45	
09:00								09:00	
09:15								09:15	
09:30							AQUABOX	09:30	
09:45	PILATES	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	TAICHI MAYORES			09:45	
10:00						CORE	AQUAFIT	10:00	
10:15								10:15	
10:30								10:30	
10:45	POWER DISK	CICLO INDOOR	PILATES	PILATES	TAICHI		AQUA EMBARAZADAS	10:45	
11:00								11:00	
11:15								11:15	
11:30				PILATES		AQUAGYM MAYORES	11:30		
11:45					11:45				
12:00							12:00		
12:15						ENTRENAM. FUNCIONAL	AQUAGYM MAYORES	12:15	
12:30							12:30		
12:45				POST-PARTO				12:45	
13:00							13:00		
13:15							13:15		
13:30							13:30		
13:45							13:45		
14:00							14:00		
14:15							14:15		
14:30				PILATES			14:30		
14:45		CICLO INDOOR					14:45		
15:00							15:00		
15:15						15:15			
15:30						15:30			
15:45						15:45			
16:00						16:00			
16:15						16:15			
16:30						16:30			
16:45						16:45			
17:00						17:00			
17:15						17:15			
17:30						17:30			
17:45						17:45			
18:00						18:00			
18:15		CICLO INDOOR	YOGA	PILATES			18:15		
18:30								18:30	
18:45								18:45	
19:00						19:00			
19:15		CICLO INDOOR		PILATES	PILATES		AQUAGYM	19:15	
19:30								19:30	
19:45								19:45	
20:00							AQUAPILATES	20:00	
20:15		CICLO INDOOR	YOGA	PILATES	TAICHI			20:15	
20:30									20:30
20:45									20:45
21:00						21:00			
21:15			HIPOPRESIVOS			21:15			
21:30						21:30			
21:45						21:45			
22:00						22:00			
22:15						22:15			
22:30						22:30			
22:45						22:45			



Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

A PARTIR DEL 18 DE SEPTIEMBRE

Sep | Oct
2019

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

J U E V E S								
Hora	Pabellón	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45				PILATES			AQUAFIT	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	TOTAL TRAINING		HIOPRESIVOS	PILATES	PILATES			09:45
10:00								10:00
10:15						TRX	AQUABOX	10:15
10:30								10:30
10:45	ZUMBA	CICLO INDOOR		PILATES MAYORES	PILATES MAYORES INICIACIÓN	CORE	AQUAPILATES	10:45
11:00			YOGA					11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45	POWER DISK			PILATES				11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30							AQUAGYM MAYORES	12:30
12:45	GIMNASIA EMBARAZADAS							12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR						14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15		CICLO INDOOR	HIOPRESIVOS	PILATES				18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15		CICLO INDOOR INICIACIÓN		PILATES	PILATES		AQUAFIT	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00							AQUAPILATES	20:00
20:15				PILATES	PILATES			20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15		CICLO INDOOR				ENTRENAM. FUNCIONAL		21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

V I E R N E S								
Hora	Pabellón	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00							AQUABOX	09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAFIT	09:30
09:45	TOTAL TRAINING			PILATES				09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45	ENERGY BALANCE	CICLO INDOOR						10:45
11:00							AQUAGYM MAYORES	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45	ZUMBA					ENTRENAM. FUNCIONAL		11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45							AQUAGYM	19:45
20:00								20:00
20:15		CICLO INDOOR					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



Para la actividad de CORE, TRX y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:
HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.) | Core (30 min.)
Entrenamiento en Suspensión (45 min.) | Yoga (1 h. y 30 min.)
Entrenamiento Funcional (45 min.)
Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min.

RESERCLASS

Puedes reservar tu plaza desde 23 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. argandadeportiva.com
2. APP Deporte Arganda
3. Tótem de las instalaciones deportivas
4. Recepciones (ocasionalmente)

Si no vas a acudir a la clase debes anular la reserva, recuerda que alguien está esperando para hacer la clase que tú no vas a ocupar.

Puedes anular hasta 5 minutos antes del comienzo de la sesión

Al llegar a clase deberás validar tu presencia en los lectores de las salas.

No se podrá acceder a la clase pasados 10 minutos del comienzo.

Running

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Punto de salida
----	09:30 h.	----	09:30 h.	Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe" Control acceso Planta -1

Polideportivo "Virgen del Carmen"

A PARTIR DEL 18 DE SEPTIEMBRE

Sep | Oct

2019

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

L U N E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES	COMBAT TRAINING		CICLO INDOOR				09:45
10:00							AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	PILATES	DANZAFIT					AQUAPILATES	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30					YOGA		AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00							AQUA EMBARAZADAS	17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	PILATES	GAP						18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15		ZUMBA		CICLO INDOOR			AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15	TOTAL TRAINING	ZUMBA					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00		HIIT						21:00
21:15								21:15
21:30		ABDOMEN						21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LAS CLASES EN LA PISCINA COMENZARÁN EL 1 DE OCTUBRE



Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

Polideportivo "Virgen del Carmen"

A PARTIR DEL 18 DE SEPTIEMBRE

Sep | Oct

2019

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

M A R T E S

Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30		HIIT					AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES							09:45
10:00								10:00
10:15				CICLO INDOOR			AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		TOTAL TRAINING					AQUAPILATES	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45		TOTAL TRAINING						17:45
18:00								18:00
18:15				CICLO INDOOR				18:15
18:30								18:30
18:45		CORE						18:45
19:00								19:00
19:15	PILATES	CARDIO SAC BOX					AQUAPILATES	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15	GAP	DANZA FIT			YOGA		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LAS CLASES EN LA PISCINA COMENZARÁN EL 1 DE OCTUBRE



Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

Polideportivo "Virgen del Carmen"

A PARTIR DEL 18 DE SEPTIEMBRE

Sep | Oct
2019

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

MIÉRCOLES								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES	COMBAT TRAINING		CICLO INDOOR				09:45
10:00							AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	PILATES	STEP					AQUAPILATES	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30					YOGA		AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00							AQUA EMBARAZADAS	17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	PILATES	HIIT						18:15
18:30		ABDOMEN						18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15		ZUMBA		CICLO INDOOR			AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15	POWER DISK	ZUMBA					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15		TOTAL TRAINING						21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LAS CLASES EN LA PISCINA COMENZARÁN EL 1 DE OCTUBRE



Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

Polideportivo "Virgen del Carmen"

A PARTIR DEL 18 DE SEPTIEMBRE

Sep | Oct
2019

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

J U E V E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30		HIIT					AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES							09:45
10:00								10:00
10:15				CICLO INDOOR			AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		TOTAL TRAINING						10:45
11:00							AQUAPILATES	11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30		TOTAL TRAINING						17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15				CICLO INDOOR				18:15
18:30		CORE						18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	PILATES	CARDIO SAC BOX					AQUAPILATES	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15	HIIT	DANZA FIT			YOGA		AQUAPILATES	20:15
20:30	ABDOMEN							20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

LAS CLASES EN LA PISCINA COMENZARÁN EL 1 DE OCTUBRE



Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

V I E R N E S

Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45	PILATES							09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		DANZAFIT					AQUAGYM MAYORES	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45

Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
18:00								18:00
18:15		TOTAL TRAINING						18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15		ZUMBA						19:15
19:30								19:30
19:45								19:45

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:
 HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.) | Core (30 min.)
 Entrenamiento en Suspensión (45 min.) | Yoga (1 h. y 30 min.)
 Entrenamiento Funcional (45 min.)
 Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min.

RESERCLASS

Puedes reservar tu plaza desde 23 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. argandadeportiva.com
2. APP Deporte Arganda
3. Tótem de las instalaciones deportivas
4. Recepciones (ocasionalmente)

Si no vas a acudir a la clase debes anular la reserva,
 recuerda que alguien está esperando para hacer la clase
 que tú no vas a ocupar.

Puedes anular hasta 5 minutos antes del comienzo de la sesión

Al llegar a clase deberás validar tu presencia en los lectores de las salas.

No se podrá acceder a la clase pasados 10 minutos del comienzo.

Aprendizaje

Ciudad Deportiva “Príncipe Felipe”

L a J 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 14:30

15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45

S - D 09:45

Polideportivo “Virgen del Carmen” (a partir del 1 de octubre)

L - X 10:45

L a J 20:00

Perfeccionamiento

Ciudad Deportiva “Príncipe Felipe”

L a J 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 - 14:30

15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45 - 21:30

L - X 19:45 (1 hora) - 20:45 (1 hora)

S - D 10:30 - 11:15 - 12:00

Polideportivo “Virgen del Carmen” (a partir del 1 de octubre)

L - X 10:45

L a J 20:00

Especiales

Ciudad Deportiva “Príncipe Felipe”

Mayores	L a J	11:30	Sesión de 30 min.
Aguas Abiertas	M - J	20:30	Sesión de 1 h. 30 min.
	V	21:00	Sesión de 1 h. 30 min.
Visión Reducida	L - X	15:45	Sesión de 45 min.
Integración	M - J	18:15 - 19:00	Sesión de 45 min.
Aquatraining	V	19:45	Sesión de 1 h. 15 min.