IMD Instituto Municipal de Deportes

NO8DO Ayuntamiento de Sevilla

# DISTRITO ESTE - ALCOSA - TORREBLANCA

## OFERTA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2026-2027

### CD ALCOSA

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | CROS TRAINIG | PILATES | CROS TRAINING | PILATES | CROS TRAINING | 9:00 |
| 10:00 | ENERGY POWER | PILATES | ENERGY POWER | PILATES | ENERGY POWER | 10:00 |
| 11:00 | YOGA | CROS TRAINING | YOGA | CROS TRAINING | YOGA | 11:00 |
| 12:00 | MANTENIMIENTO ORO * | | MANTENIMIENTO ORO * | | MANTENIMIENTO ORO * | 12:00 |
| | | | | | | |
| 17:30 | CROS TRAINIG | CROS TRAINING | CROS TRAINING | CROS TRAINING | CROS TRAINING | 17:30 |
| 18:30 | PILATES | ENERGY POWER | PILATES | ENERGY POWER | PILATES | 18:30 |
| 19:30 | ZUMBÓN | URBAN COMBAT | ZUMBÓN | URBAN COMBAT | ZUMBÓN | 19:30 |
| 20:30 | ENERGY POWER | | ENERGY POWER | | ENERGY POWER | 20:30 |

* *LA ACTIVIDAD DE MANTENIMIENTO ORO SE DESARROLLA EN EL PABELLÓN. EL RESTO DE ACTIVIDADES EN LA SALA SUM*

### HORARIOS SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO:

LUNES A VIERNES: De 8:00 a 13:00 H / 16:30 a 21:00 H

### CD TORREBLANCA

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30 | MANTENIMIENTO ORO | MANTENIMIENTO ORO | MANTENIMIENTO ORO | MANTENIMIENTO ORO | MANTENIMIENTO ORO | 9:30 |
| 10:30 | MANTENIMIENTO ORO | PILATES | MANTENIMIENTO ORO | PILATES | MANTENIMIENTO ORO | 10:30 |

**MÁS INFORMACIÓN EN cdalcosa@imd.sevilla.org**