

ACTIVIDADES Y HORARIOS ADULTOS

NATACIÓN. Cuarenta y cinco minutos de duración. Se realizará prueba de nivel

CATEGORÍA	DÍAS	HORAS						
		MAÑANA			TARDE			
BLANCO	M-J			12,15			20,00	
	V						20,00	
ROJO	L							20,45
	L-X		11,00					20,00
	M-J		10,15					20,45
ROJO-MORADO	L-X			12,00				
MORADO	L							20,45
	L-X		10,15					
	M-J	9,30					19,00	20,00
	X-V							20,45
MORADO-MARINO	M-J		11,15					
MARINO	L							20,45
	L-X	9,30						
	M-J							20,45
	L-X-V							20,00
EMBARAZADAS	L-X			12,45				
	M-J							20,00
CORREC. ESPALDA	L							20,00

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

CATEGORÍA	DÍAS	HORAS						
		MAÑANA			TARDE			
CIUDAD DEPORTIVA, SALA AEROBIC. Duración 1 h.								
GAP	M		11,30					
	V		11,30				19,00	
BAILE ACTIVO	L						19,00	
	X					18,00		
	J		11,30					
	S		11,30					
CICLO BIKE	L						19,00	
	M							21,00
	X					18,00		
	J							21,00
	V						19,00	
PILATES	L	9,30	10,30		17,00	18,00		20,00
	M	9,30	10,30		17,00	18,00	19,00	20,00
	X	9,30	10,30		17,00		19,00	20,00
	J	9,30	10,30		17,00	18,00	19,00	20,00

CATEGORÍA	DÍAS	HORAS						
		MAÑANA			TARDE			
PILATES	V	9,30	10,30			18,00		
	S	9,30	10,30					
ZUMBA	M							21,00
	J							21,00
CENTRO ACUÁTICO, SALA TAEKWONDO. Duración 1 h.								
YOGA	L	10,30	11,30				19,15	20,15
	X	10,30	11,30				19,15	20,15
	V						19,15	20,15
PABELLÓN KIKE BLAS, SALA ARTES MARCIALES. Duración 1 h.								
AIKIDO. Durac. 1,15 h.	M-J							21,15
KÁRATE	X-V							20,30
BOXEO	L-J						19,00	
PABELLÓN KIKE BLAS, GIMNASIO. Duración 1 h.								
ESGRIMA	M-J							20,15
GIMNASIA MANTENIMIENTO	L-X		10,30					20,00
	M-J	9,30	10,30				19,00	
SPA CENTRO ACUÁTICO. DURACIÓN 1 H.								
FITNESS SPA	L						19,00	
	M	9,15	10,15	11,15	12,15			
	X						19,00	
	J	9,15	10,15	11,15	12,15			
PILATES AGUA	L	9,15	10,15	11,15	12,15	17,00	18,00	
	M					17,30		19,30
	X	9,15	10,15	11,15	12,15	17,00	18,00	19,45
	J					17,30	18,30	
PILATES AGUA AVAN.	L							19,45
	M						18,30	20,30
	J						19,30	20,30
CENTRO ACUÁTICO, PISCINA 2. Duración 45 minutos								
GIMNASIA ACUÁTICA	L-X		10,15	11,00				
	M-J		10,00	11,30				
GIM. AC. 3.ª EDAD	J			13,00				
	V			11,45				
SINCRONIZADA	V	9,30						
FITNESS ACUÁTICO	M-J						20,00	20,45