

# ACTIVIDADES Y HORARIOS ADULTOS 2025/26

**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	11:15				
	V		11:00					
MORADO	L							20:45
	L-X		10:15					
	M-J	9:30				19:00	20:00	20:45
	V		10:15					
MARINO	L							20:45
	L-X	9:30						
	M-J							20:45
	L-X-V	9:30						20:00
EMBARAZADAS	L-X			12:45		19:00		
CORREC. ESPALDA	L							20:00
OPOSITORES	X							20:45

## ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

CATEGORÍA	DÍAS	HORAS						
		MAÑANA			TARDE			
CIUDAD DEPORTIVA, SALA POLIVALENTE. Duración 1 h.								
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	L							21:00
	X				17:00			
GAP	M		12:30					
	V						19:00	
BAILE DEPORTIVO	M						19:00	
	X					18:00		
	J						19:00	
	V		11:30					
	S		11:30					
CICLO INDOOR	M						19:00	20:00
	J						19:00	20:00
PILATES SUELO	L	9:30					19:00	20:00
	M	9:30	10:30		17:00	18:00		
	X	9:30						21:00
	J	9:30	10:30		17:00	18:00		

CATEGORÍA	DÍAS	HORAS						
		MAÑANA			TARDE			
PILATES SUELO	V	9:30	10:30		17:00	18:00		
	S	9:30	10:30					
FLEXICORE	M							21:00
	J							21:00
YOGA SUELO	L		11:30	12:30	17:00	18:00		
	X		11:30	12:30			19:00	20:00
	V							20:00
GIMNASIA MANTENIMIENTO	L-X		10:30					
	M-J		11:30					20:00
SALÓN EL CAPRICH0. Duración 1 h.								
AIKIDO	M-J							21:15
KÁRATE	L-X							20:30
BOXEO	M-J						19:00	
CENTRO ACUÁTICO, SALA TAEKWONDO. Duración 1 h.								
TAEKWONDO	L-X							20:30
DEFENSA PERSONAL	V				17:15			
PABELLÓN KIKE BLAS, GIMNASIO. Duración 1 h.								
ESGRIMA	L-X						18:00	
SPA CENTRO ACUÁTICO. DURACIÓN 1 H.								
FITNESS SPA	L						19:15	
	M	9:15		12:15				
	X						19:15	
	J	9:15		12:15				
PILATES AGUA	L	9:15	10:15	11:15	12:15	17:15	18:15	20:15
	M		10:15	11:15		17:15	18:15	20:15
	X	9:15	10:15	11:15	12:15	17:15	18:15	20:15
	J		10:15	11:15		17:15	18:15	20:15
YOGA AGUA	M						19:15	
	J						19:15	
CENTRO ACUÁTICO, PISCINA 2. Duración 45 minutos								
GIMNASIA ACUÁTICA	L-X		10:15					
	M-J	9:15	10:00	10:45				
GIMNASIA ACUÁTICA 3.ª EDAD	L		11:00	12:00				
	X		11:00	12:00				
	V			12:00				
FITNESS ACUÁTICO	M-J						20:00	20:45