

# 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 SUELTO	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 CAPRICHOS. 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