

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					
ROJO-MORADO	L-X			12,00				
MORADO	L							20,45
	L-X		10,15					
	M-J	9,30				19,00	20,00	20,45
MORADO-MARINO	M-J		11,15					
MARINO	L							20,45
	L-X	9,30						
	M-J							20,45
	L-X-V	9,30						20,00
EMBARAZADAS	L-X			12,45				
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	12,30				
CICLO INDOOR	M						19,00	20,00
	J						19,00	20,00
PILATES	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	V	9,30	10,30		17,00	18,00		
	S	9,30	10,30					
BAILE LATINO	M							21,00
	J							21,00
YOGA	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
PABELLÓN KIKE BLAS, SALA ARTES MARCIALES. Duración 1 h.								
AIKIDO. Durac. 1,15 h.	M-J						20,00	21,15
KÁRATE	X-V							20,30
BOXEO	L-J						19,00	
PABELLÓN KIKE BLAS, GIMNASIO. Duración 1 h.								
ESGRIMA	M-J							20,15
SPA CENTRO ACUÁTICO. DURACIÓN 1 h.								
FITNESS SPA	L						19,15	
	M	9,15	10,15	11,15	12,15			
	X						19,15	
	J	9,15	10,15	11,15	12,15			
PILATES AGUA	L	9,15	10,15	11,15	12,15	17,15	18,15	
	M					17,15	18,15	
	X	9,15	10,15	11,15	12,15	17,15	18,15	20,15
	J					17,15	18,15	
YOGA AGUA	L							20,15
	M						19,15	20,15
	J						19,15	20,15
CENTRO ACUÁTICO, PISCINA 2. Duración 45 minutos								
GIMNASIA ACUÁTICA	L-X		10,15					
	M-J		10,00	10,45				
GIMNASIA ACUÁTICA 3.ª EDAD	L			11,00				
	X			11,00				
	V			11,45				
FITNESS ACUÁTICO	M-J						20,00	20,45