

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2020-21

Actividad	Días	Horario	Nivel	Sala
<b>AEROTONO</b>	M-J	09:00-10:00 <sup>2</sup>	Único	Sala B
<b>AIKIDO</b>	V	16:00-18:00 <sup>1</sup>	Único	Sala A
		18:00-20:00 <sup>1</sup>		
<b>AQUAGYM</b>	V	09:00-10:00 <sup>1</sup>	Único	Piscina cubierta
		14:30-15:30 <sup>1</sup>		
<b>BÁDMINTON</b>	M	14:00-16:00 <sup>2</sup>	Único	Pabellón Polideportivo Cubierto
<b>BAILES LATINOS</b>	L-X	16:00-17:00 <sup>2</sup>	Único	Sala B
<b>TONO STRECHING</b>	L-X	15:00-16:00 <sup>1</sup>	Único	Sala B
<b>BOXEO</b>	L-X	13:30-14:30 <sup>1</sup>	Único	Tatami Polideportivo
		14:30-15:30 <sup>1</sup>		
	M-J	09:30-10:30 <sup>1</sup>		
		10:30-11:30 <sup>1</sup>		
V	16:00-18:00 <sup>1</sup>			
<b>CICLO INDOOR</b>	L-X	08:30-09:30 <sup>1</sup>	Único	Pista Polideportiva
		13:00-14:00 <sup>1</sup>		
		14:00-15:00 <sup>1</sup>		
		19:00-20:00 <sup>1</sup>		
	M-J	20:00-21:00 <sup>1</sup>		
		07:30-08:30 <sup>1</sup>		
		14:00-15:00 <sup>1</sup>		
		19:00-20:00 <sup>1</sup>		
20:00-21:00 <sup>1</sup>				
<b>DANZA CONTEMPORÁNEA</b>	L-X	14:30-15:30 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 1
<b>ESGRIMA (ESPADA)</b>	L-X	14:00-15:00 <sup>2</sup>	Iniciación	Sala Esgrima
	V	14:00-16:00 <sup>2</sup>	Único	
<b>FLAMENCO</b>	M-J	14:30-15:30 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 2
<b>FUNCTIONAL FITNESS</b>	L-X	12:00-13:00 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio Pab Norte
		13:00-14:00 <sup>2</sup>		
	M-J	12:30-13:30 <sup>2</sup>		
		13:30-14:30 <sup>2</sup>		
		14:30-15:30 <sup>2</sup>		
		19:00-20:00 <sup>2</sup>		

<sup>1</sup> Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup> Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup> Mínimo 6 usuarios.

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2020-21

Actividad	Días	Horario	Nivel	Sala
KARATE	L-X	13:00-14:00 <sup>2</sup>	Único	Sala C
KENPO KARATE	M-J	14:30-15:30 <sup>2</sup>	Único	Sala A
	V	13:30-15:30 <sup>2</sup>		Sala A
KICK BOXING	M-J	17:00-18:00 <sup>1</sup>	Único	Tatami Polideportivo
		18:00-19:00 <sup>1</sup>		
NADO UNIVERSITARIO	L-X	07:30-08:30 <sup>2</sup>	Único	Piscina Cubierta
		13:00-14:00 <sup>2</sup>		
		14:00-15:00 <sup>2</sup>		
		15:00-16:00 <sup>2</sup>		
		19:00-20:00 <sup>2</sup>		
	M-J	08:00-09:00 <sup>2</sup>		
		09:00-10:00 <sup>2</sup>		
		13:00-14:00 <sup>2</sup>		
		14:00-15:00 <sup>2</sup>		
		17:00-18:00 <sup>2</sup>		
18:00-19:00 <sup>2</sup>				
NADO MASTER	M-J	19:00-20:00 <sup>2</sup>	Avanzado	Piscina Cubierta
NATACIÓN ADULTOS APRENDIZAJE	L-X	18:00-19:00 <sup>3</sup>	Aprendizaje	Piscina Cubierta
	M-J	13:00-14:00 <sup>3</sup>		
NATACIÓN INFANTIL*	V	17:15-18:00 <sup>1</sup>	consultar	Piscina Cubierta
		18:15-19:00 <sup>1</sup>	consultar	
	S	10:15-11:00 <sup>1</sup>	consultar	
		11:15-12:00 <sup>1</sup>	consultar	
NATACIÓN TERAPÉUTICA	L-X	14:00-15:00 <sup>2</sup>	Único	Piscina Cubierta
	M-J	09:00-10:00 <sup>2</sup>		
		14:00-15:00 <sup>2</sup>		
		15:00-16:00 <sup>2</sup>		
		18:00-19:00 <sup>2</sup>		

<sup>1</sup> Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup> Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup> Mínimo 6 usuarios.

\* Para acceder a los grupos de Natación Infantil será necesario realizar previamente una prueba de nivel.

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2020-21

Actividad	Días	Horario	Nivel	Sala
PILATES	L-X	09:00-10:00 <sup>2</sup>	Único	Sala A
		14:00-15:00 <sup>2</sup>		Sala B
		18:00-19:00 <sup>2</sup>		Sala A
		19:00-20:00 <sup>2</sup>		
		20:00-21:00 <sup>2</sup>		
	M-J	14:30-15:30 <sup>2</sup>		Sala A
		14:30-15:30 <sup>2</sup>		Sala B
		15:30-16:30 <sup>2</sup>		
		16:30-17:30 <sup>2</sup>		
		17:30-18:30 <sup>2</sup>		Sala C
18:30-19:30 <sup>2</sup>				
PREPARACIÓN FÍSICA	L-X	08:00-09:00 <sup>1</sup>	Único	L Gimnasio 2 / X Gimnasio Pab Norte
		14:30-15:30 <sup>1</sup>		
RUGBY	L-X	13:30-14:30 <sup>2</sup>	Único	Campo Rugby
RUGBY INICIACIÓN	V	13:30-15:30 <sup>2</sup>	Iniciación	Campo Rugby
TIRO CON ARCO	L	18:00-20:00 <sup>1</sup>	Único	Gimnasio 2
	X	18:00-20:00 <sup>1</sup>	Único	
TONIFICACIÓN	M-J	08:00-09:00 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 1
TRABAJO DE ALTA INTENSIDAD	M-J	13:30-14:30 <sup>1</sup>	Único	Gimnasio 2
	X-V	13:30-14:30 <sup>1</sup>		
TRIATLÓN	L-X	17:00-18:00 <sup>2</sup>	Único	Piscina y Sala Ciclo-Indoor
VOLEIBOL	X-V	13:00-14:00 <sup>1</sup>	Iniciación	Pabellón Polideportivo Cubierto
		14:00-15:00 <sup>1</sup>	Avanzado	
WATERPOLO	L	20:00-22:00 <sup>2</sup>	Avanzado	Piscina Cubierta
	X	20:00-22:00 <sup>2</sup>	Iniciación	
YOGA HATHA	L-X	10:00-11:00 <sup>1</sup>	Único	Sala C
		11:00-12:00 <sup>1</sup>		
	V	12:30-13:30 <sup>1</sup>		
YOGA IYENGAR*	M	12:00-14:00 <sup>2</sup>	Nivel 1	Sala C
		14:00-16:00 <sup>2</sup>	Nivel 3	
	J	12:00-14:00 <sup>2</sup>	Nivel 2	
		14:00-16:00 <sup>2</sup>	Nivel1	
ZUMBA	M-J	18:30-19:30 <sup>1</sup>	Único	Sala B

<sup>1</sup>Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup> Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup> Mínimo 6 usuarios.

\*Para poder inscribirse en los niveles 2 y 3 es obligatorio haber realizado el curso del nivel anterior.

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2020-21

Actividad	Días	Horario	Nivel	Sala
PÁDEL*	L-X	12:00-13:00 <sup>3</sup>	Medio -Avanzado	Pistas 7- 8
		13:00-14:00 <sup>3</sup>	Medio	
		14:00-15:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
		15:00-16:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7 - 8
		18:00-19:00 <sup>3</sup>	Iniciación	Pistas 7- 8
		19:00-20:00 <sup>3</sup>	Iniciación	Pistas 7- 8
		20:00-21:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
	M-J	14:00-15:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
		15:00-16:00 <sup>3</sup>	Iniciación	Pistas 7- 8
		16:00-17:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
		17:00-18:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
		18:00-19:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
		19:00-20:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
		20:00-21:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
	J	10:00-12:00 <sup>3</sup>	Avanzado	Pistas 7- 8
		12:00-14:00 <sup>3</sup>	Avanzado	Pistas 7- 8
	V	11:00-13:00 <sup>3</sup>	Avanzado	Pistas 7 – 8
		13:00-15:00 <sup>3</sup>	Avanzado	Pistas 7- 8
		17:00-19:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
	S	10:00-12:00 <sup>3</sup>	Avanzado	Pistas 7- 8
12:00-14:00 <sup>3</sup>		Iniciación-Medio	Pistas 7- 8	
TENIS*	L-X	13:00-14:00 <sup>3</sup>	Iniciación	Pistas 1 y 2
		14:00-15:00 <sup>3</sup>	Medio	
	M-J	13:00-14:00 <sup>3</sup>	Medio	
		14:00-15:00 <sup>3</sup>	Iniciación	
		15:00-16:00 <sup>3</sup>	Medio	
	V	13:00-15:00 <sup>3</sup>	Medio	
		15:00-17:00 <sup>3</sup>	Avanzado	

<sup>1</sup>Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup> Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup> Mínimo 6 usuarios.

\*Para acceder a los grupos de Tenis y Pádel será necesario realizar previamente una prueba de nivel.

La oferta de Actividades Dirigidas puede verse modificada por necesidades del Servicio.

Debido a las circunstancias excepcionales en el reinicio de la actividad deportiva y a la necesidad de adaptar los grupos e instalaciones a las medidas de seguridad sanitarias la oferta, ratios y mínimos de las Actividades Dirigidas pueden ser modificados.