## ACTIVIDADES DIRIGIDAS PRIMER CUATRIMESTRE 2022-23

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
AIKIDO	V	16:00-18:00 <sup>1</sup>	Único	Sala C
	V	18:00-20:00 <sup>1</sup>		Sala A
AQUAGYM	V	09:00-10:00 <sup>1</sup>	Único	Piscina Cubierta
		14:30-15:30 <sup>1</sup>	Único	
BÁDMINTON	M	13:30-15:30	Único	Pabellón Polideportivo
BAILES LATINOS	L-X	16:00-17:00 <sup>2</sup>	Único	Sala B
TONO STRECHING	L-X	15:00-16:00 <sup>1</sup>	Único	Sala B
	L-X	13:30-14:30 <sup>1</sup>		Tatami Polideportivo
		14:30-15:30 <sup>1</sup>		
BOXEO	M-J	09:30-10:30 <sup>1</sup>	Único	
		10:30-11:30 <sup>1</sup>		
	V	16:00-18:00 <sup>1</sup>		
	L-X	13:00-14:00 <sup>1</sup>		Sala Ciclo Indoor
CICLO INDOOR		19:00-20:00 <sup>1</sup>	Único	
	M-J	07:30-08:30 <sup>1</sup>		
DANZA CONTEMPORÁNEA	1 V	19:00-20:00 <sup>1</sup> 14:30-15:30 <sup>2</sup>	1.1.1	
DANZA CONTEMPORANEA	L-X		Iniciación	Gimnasio 1
ESGRIMA (ESPADA)	L-X V	14:00-15:00 <sup>2</sup>	Iniciación Único	Sala Esgrima
FLANGENCO	M-J	14:00-16:00 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 2
FLAMENCO	L-X	14:30-15:30 <sup>2</sup>	Unico	GIIIIIIdSIU Z
	L-X	12:00-13:00 <sup>2</sup> 13:30-14:30 <sup>2</sup>	Único	Sala de Musculación Pabellon B
FUNCIONAL FITNESS		13:30-14:30 14:30-15:30 <sup>2</sup>		
		19:00-20:00 <sup>2</sup>		
KARATE	L-X	13:00-14:00 <sup>2</sup>	Único	Sala C
	M-J	14:30-15:30 <sup>2</sup>		Tatami Polideportivo
KENPO KARATE	V	13:30-15:30 <sup>2</sup>	Único	Sala A
	M-J	17:00-18:00 <sup>1</sup>	Único	Tatami Polideportivo
KICK BOXING		18:00-19:00 <sup>1</sup>		
	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>		
NADO LINIVERSITADIO		19:00-20:00 <sup>2</sup>		
NADO UNIVERSITARIO	M-J	08:00-09:00		
		09:00-10:00 <sup>2</sup>		
		13:00-14:00 <sup>2</sup>		
		17:00-18:00 <sup>2</sup>		
		18:00-19:00 <sup>2</sup>		
NATACIÓN MASTER	M-J	19:00-20:00 <sup>2</sup>	Avanzado	Piscina Cubierta
NATACIÓN APRENDIZAJE	L-X	18:00-19:00 <sup>1</sup>	Aprendizaje	Piscina Cubierta

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









## ACTIVIDADES DIRIGIDAS PRIMER CUATRIMESTRE 2022-23

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
NATACIÓN INFANTIL	M	16:30-17:15 <sup>1</sup>	consultar	
	J	16:30-17:15 <sup>1</sup>	consultar	
		16:15-17:00 <sup>1</sup>	consultar	
	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 TERAPEUTICA	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>		
		09:00-10:00 <sup>2</sup>		
		14:00-15:00 <sup>2</sup>		Sala B
	L-X	18:00-19:00 <sup>2</sup>		
		19:00-20:00 <sup>2</sup>		Sala A
PILATES		20:00-21:00 <sup>2</sup>	Único	Sala B
PILATES		09:00-10:00 <sup>2</sup>	Unico	
		14:30-15:30 <sup>2</sup>		
	M-J	14:30-15:30 <sup>2</sup>		Sala A
		17:30-18:30 <sup>2</sup>		
		18:30-19:30 <sup>2</sup>		
PREPARACIÓN FÍSICA	L-X	08:00-09:00 <sup>1</sup>	Único	Sala Multifunción
FREFARACION FISICA	L-A	14:30-15:30 <sup>1</sup>		Gimnasio 2
RUGBY	L-X	13:30-14:30 <sup>2</sup>	Único	Campo Rugby
KOGBI	M-V	13:30-14:30 <sup>2</sup>	Iniciación	
TIRO CON ARCO	M	19:30-21:30 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 2
	X	19:30-21:30 <sup>2</sup>	Único	Gillilasio 2
TONIFICACIÓN	M-J	08:00-09:00	Único	Gimnasio 1
TRABAJO DE ALTA	L-X	19:00-20:00 <sup>1</sup>	Único	Sala Multifunción
INTENSIDAD	L-A	13:30-14:30 <sup>1</sup>		
TRIATLÓN	L-X	17:00-18:00 <sup>2</sup>	Único	Piscina y Sala Ciclo
VOLEIBOL	VV	13:00-14:00 <sup>1</sup>	Iniciación	Pabellón Polideportivo
VOLEIBOL	X-V	14:00-15:00 <sup>1</sup>	Avanzado	Cubierto
MATERROLO	L	20:00-22:00 <sup>2</sup>	Avanzado	Dississ Cubissts
WATERPOLO	Χ	20:00-22:00 <sup>2</sup>	Iniciación	Piscina Cubierta
	L-X	10:00-11:00 <sup>1</sup>	Único	
YOGA HATHA		11:00-12:00 <sup>1</sup>		Sala C
	V	12:30-13:30 <sup>1</sup>		
	М	12:00-14:00 <sup>2</sup>	Nivel 1	Sala C
YOGA IYENGAR		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	L-X	18:00-19:00 <sup>1</sup>	Único	Sala B/Sala exterior

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup> Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup> Mínimo 6 usuarios









## ACTIVIDADES DIRIGIDAS PRIMER CUATRIMESTRE 2022-23

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
		12:00-13:00 <sup>3</sup>	Medio -Avanzado	Pistas 7- 8
		13:00-14:00 <sup>3</sup>	Medio	1 13td3 7 0
	L-X	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
		14:00-15:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 1 - 2
		15:00-16:00 <sup>3</sup>	Iniciación	Pistas 1 - 2
		16:00-17:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 7- 8
PÁDEL*	M-J	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
	L-X	13:00-14:00 <sup>3</sup>	Iniciación	
TENIS*	L-A	14:00-15:00 <sup>3</sup>	Medio	Pistas 1 y 2
	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>&</sup>lt;sup>1</sup>Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup>Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup>Mínimo 6 usuarios.

Continuarán a partir de noviembre aquellos grupos que a fecha 24 de octubre lleguen al número mínimo detallado anteriormente.







