

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2023-24

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
AIKIDO	V	16:00-18:00 ⁸	Único	Sala C
		18:00-20:00 ⁸		Sala A
AQUAGYM	V	09:00-10:00 ⁸	Único	Piscina Cubierta
		14:30-15:30 ⁸	Único	
BÁDMINTON	M	13:30-15:30 ¹⁰	Único	Pabellón Polideportivo Cubierto
BAILES LATINOS	L-X	16:00-17:00 ¹⁰	Único	Sala B
TONO STRECHING	L-X	15:00-16:00 ⁸	Único	Sala B
BOXEO	L-X	13:30-14:30 ⁸	Único	Tatami Polideportivo
		14:30-15:30 ⁸		
	M-J	09:30-10:30 ⁸		
	V	16:00-18:00 ⁸		
CICLO INDOOR	L-X	13:00-14:00 ⁸	Único	Sala Ciclo Indoor
		19:00-20:00 ⁸		
	M-J	07:30-08:30 ⁸		
		19:00-20:00 ⁸		
DANZA CONTEMPORÁNEA	L-X	14:30-15:30 ¹⁰	Único	Gimnasio 1
ESGRIMA (ESPADA)	L-X	14:00-15:00 ¹⁰	Iniciación	Sala Esgrima
	V	14:00-16:00 ¹⁰	Único	
FLAMENCO	M-J	15:00-16:00 ¹⁰	Único	Gimnasio 1
FUNCIONAL FITNESS	L-X	12:00-13:00 ¹⁰	Único	Sala de Musculación Pabellon B
		13:30-14:30 ¹⁰		
	M-J	14:30-15:30 ¹⁰		
		19:00-20:00 ¹⁰		
KARATE	L-X	13:00-14:00 ¹⁰	Único	Sala C
KENPO KARATE	M-J	14:30-15:30 ¹⁰	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30-15:30 ¹⁰		Sala A
KICK BOXING	M-J	17:00-18:00 ⁸	Único	Tatami Polideportivo
		18:00-19:00 ⁸		
NADO UNIVERSITARIO	L-X	07:30-08:30 ¹⁰	Único	Piscina Cubierta
		13:00-14:00 ¹⁰		
		14:00-15:00 ¹⁰		
		19:00-20:00 ¹⁰		
	M-J	08:00-09:00 ¹⁰		
		09:00-10:00 ¹⁰		
		13:00-14:00 ¹⁰		
		17:00-18:00 ¹⁰		
		18:00-19:00 ¹⁰		
NATACIÓN MASTER	M-J	19:00-20:00 ¹⁰	Avanzado	Piscina Cubierta
NATACIÓN APRENDIZAJE	L-X	18:00-19:00 ⁶	Aprendizaje	Piscina Cubierta

SUPERINDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2023-24

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación	
NATACIÓN INFANTIL*	M	16:15-17:00 ⁸	consultar	Piscina Cubierta	
	J	16:15-17:15 ⁸	consultar		
		17:15-18:00 ⁸	consultar		
	V	16:15-17:00 ⁸	consultar		
		17:15-18:00 ⁸	consultar		
	S	10:15-11:00 ⁸	consultar		
11:15-12:00 ⁸		consultar			
NATACIÓN TERAPEUTICA	L-X	15:00-16:00 ¹⁰	Único	Piscina Cubierta	
	M-J	09:00-10:00 ¹⁰			
		14:00-15:00 ¹⁰			
		15:00-16:00 ¹⁰			
18:00-19:00 ¹⁰					
PILATES	L-X	09:00-10:00 ¹⁰	Único	Sala B	
		14:00-15:00 ¹⁰		Sala A	
		18:00-19:00 ¹⁰			
		19:00-20:00 ¹⁰			
	20:00-21:00 ¹⁰	Sala B			
	M-J			09:00-10:00 ¹⁰	
				14:30-15:30 ¹⁰	Sala A
				14:30-15:30 ¹⁰	
17:30-18:30 ¹⁰					
18:30-19:30 ¹⁰					
PREPARACIÓN FÍSICA	L-X	08:00-09:00 ⁸	Único	Sala Multifunción	
		14:30-15:30 ⁸		Gimnasio 2	
RUGBY	L-X	13:30-14:30 ¹⁰	Único	Campo Rugby	
	M-J	13:30-14:30 ¹⁰	Iniciación		
TIRO CON ARCO	M	19:30-21:30 ⁸	Único	Gimnasio 2	
	X	19:30-21:30 ⁸	Único		
TONIFICACIÓN	M-J	08:00-09:00 ¹⁰	Único	Gimnasio 1	
TRABAJO DE ALTA INTENSIDAD	L-X	13:30-14:30 ⁸	Único	Sala Multifunción	
		19:00-20:00 ⁸			
TRIATLÓN	L-X	17:00-18:00 ¹⁰	Único	Piscina y Sala Ciclo	
VOLEIBOL	X-V	13:00-14:00 ⁸	Iniciación	Pabellón Polideportivo Cubierto	
		14:00-15:00 ⁸	Avanzado		
WATERPOLO	L	20:00-22:00 ¹⁰	Avanzado	Piscina Cubierta	
	X	20:00-22:00 ¹⁰	Iniciación		
YOGA HATHA	L-X	10:00-11:00 ⁸	Único	Sala C	
		11:00-12:00 ⁸			
	V	12:30-13:30 ⁸			
YOGA IYENGAR**	M	12:00-14:00 ¹⁰	Nivel 1	Sala C	
		14:00-16:00 ¹⁰	Nivel 3		
	J	12:00-14:00 ¹⁰	Nivel 2		
		14:00-16:00 ¹⁰	Nivel1		
ZUMBA	L-X	18:00-19:00 ⁸	Único	Sala B/Sala exterior	

SUPERINDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2023-24

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
PÁDEL*	L-X	12:00-13:00 ⁶	Medio -Avanzado	Pistas 7- 8
		13:00-14:00 ⁶	Medio	
		14:00-15:00 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
		15:00-16:00 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
		18:00-19:00 ⁶	Iniciación	Pistas 7- 8
		19:00-20:00 ⁶	Iniciación	Pistas 7- 8
		20:00-21:00 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
	M-J	14:00-15:00 ⁶	Medio	Pistas 1 - 2
		15:00-16:00 ⁶	Iniciación	Pistas 1 - 2
		16:00-17:00 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
		17:00-18:00 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
		18:00-19:00 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
		19:00-20:00 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
		20:00-21:00 ³	Medio	Pistas 7- 8
	J	10:00-12:00 ⁶	Avanzado	Pistas 7- 8
		12:00-14:00 ⁶	Avanzado	Pistas 7- 8
	V	11:00-13:00 ⁶	Avanzado	Pistas 7- 8
		13:00-15:00 ⁶	Avanzado	Pistas 7- 8
		17:00-19:00 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
	S	10:00-12:00 ⁶	Avanzado	Pistas 7- 8
12:00-14:00 ⁶		Iniciación-Medio	Pistas 7- 8	
TENIS*	L-X	13:00-14:00 ⁶	Iniciación	Pistas 1 y 2
		14:00-15:00 ⁶	Medio	
	M-J	13:00-14:00 ⁶	Medio	
		14:00-15:00 ⁶	Iniciación	
		15:00-16:00 ⁶	Medio	
	V	13:00-15:00 ⁶	Medio	
		15:00-17:00 ⁶	Avanzado	

SUPERINDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

En octubre comenzarán las actividades que a fecha 25 de septiembre alcancen el 70% del mínimo de inscritos/as. En noviembre y diciembre comenzarán las actividades que alcancen el mínimo establecido para cada grupo.

La oferta de actividades dirigidas, grupos y espacios puede verse modificada por necesidades del servicio.