

ACTIVIDADES DIRIGIDAS Y GRUPOS ACTIVOS

A 01/FEBRERO/2024

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 STRETCHING	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		
		10:30-11:30 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		
DANZA CONTEMPORÁNEA	L-X	17:00-18:00 ¹⁰	Único	Gimnasio 1
ESGRIMA (ESPADA)	L-X	14:00-15:00 ¹⁰	Iniciación	Sala Esgrima
	V	14:00-16:00 ¹⁰	Único	
FUNCTIONAL FITNESS	M-J	13:30-14:30 ¹⁰	Único	Sala de Musculación Pabellón Norte
		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	18:00-19:00 ⁸	Único	Tatami Polideportivo
NADO UNIVERSITARIO	L-X	07:30-08:30 ¹⁰	Único	Piscina Cubierta
		13:00-14:00 ¹⁰		
		14:00-15:00 ¹⁰		
	M-J	08:00-09:00 ¹⁰		
		09:00-10:00 ¹⁰		
		13:00-14:00 ¹⁰		
		18:00-19:00 ¹⁰		

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
NATACIÓN MASTER	M-J	19:00-20:00 ¹⁰	Avanzado	Piscina Cubierta
NATACIÓN APRENDIZAJE	L-X	18:00-19:00 ⁶	Aprendizaje	Piscina Cubierta
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	
		18:15-19:00 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	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		
	M-J	09:00-10:00 ¹⁰		Sala B
		14:30-15:30 ¹⁰		Sala A
		17:30-18:30 ¹⁰		
PREPARACIÓN FÍSICA	L-X	14:30-15:30 ⁸	Único	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
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 IYENGAR**	M	12:00-14:00 ¹⁰	Nivel 1	Sala C
		14:00-16:00 ¹⁰	Nivel 3	

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
YOGA IYENGAR**	J	12:00-14:00 ¹⁰	Nivel 2	Sala C
		14:00-16:00 ¹⁰	Nivel1	
ZUMBA	L-X	18:00-19:00 ⁸	Único	Sala B/Sala exterior
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 ⁶	Medio	Pistas 7- 8
	V	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	14:00-15:00 ⁶	Medio
M-J		13:00-14:00 ⁶	Medio	
		14:00-15:00 ⁶	Iniciación	
V		13:00-15:00 ⁶	Medio	
		15:00-17:00 ⁶	Avanzado	

SUPERÍNDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

En marzo continuarán los grupos que a fecha 22 de febrero alcancen el 70% del mínimo de inscritos/as establecido.

El resto del cuatrimestre se irán activando los grupos que alcancen el mínimo de inscritos/as establecido.