

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2023

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aikido ¹	V	18:00 - 20:00	Único	Sala A
Aquagym ¹	V	09:00 - 10:00	Único	Piscina
		14:30 - 15:30		
Boxeo ¹	L y X	14:00 - 15:00	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo-Indoor ¹	M y J	08:00 - 09:00	Único	Sala de Ciclo-Indoor
	L y X	14:00 - 15:00		
		19:00 - 20:00		
Esgrima ²	M y J	14:00 - 15:00	Único	Sala de Esgrima
Functional Fitness ²	M y J	13:30 - 14:30	Único	Gimnasio Pab. Norte
		19:00 - 20:00	Único	Gimnasio Pab. Norte
Kempo-Karate ²	M y J	14:30 - 15:30	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30		Sala A
Nado Universitario ²	L y X	13:00 - 14:00	Único	Piscina
		14:00 - 15:00		
		18:00 - 19:00		
	M y J	08:00 - 09:00		
Nado Master ²	M y J	19:00 - 20:00	Avanzado	Piscina
Natación Terapéutica ²	M y J	15:15 - 16:15	Único	Piscina
		18:00 - 19:00		
Pádel ³	M y J	17:00 - 18:00	Medio	Pistas 7 y 8
		18:00 - 19:00	Medio	
		19:00 - 20:00	Ini-Medio	
		20:00 - 21:00	Medio	
Preparación Física ¹	L y X	08:00 - 09:00	Único	Gimnasio 2 / Sala Entr. Funcional
		14:30 - 15:30		

¹ Mínimo 8 usuarios, ² Mínimo 10 usuarios, ³ Mínimo 6 usuarios.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2023

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Sala B
		14:00 - 15:00 ²		Sala A
		18:00 - 19:00 ²		
		19:00 - 20:00 ²		
	M y J	09:00 - 10:00 ²		Sala B
		14:30 - 15:30 ²		
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio 1
Trabajo de Alta Intensidad ²	L y X	19:00 - 20:00	Único	Sala Entr. Funcional
Triatlón ²	L y X	17:00 - 18:00	Único	Sala Ciclo Indoor / Piscina
Yoga Hatha ¹	V	10:00 - 12:00	Único	Sala C
Yoga Iyengar ¹	M	14:00 - 16:00	Nivel 2 / 3	Sala C
	J	12:00 - 14:00	Nivel 2 / 3	
		14:00 - 16:00	Nivel 1	
Zumba ¹	L y X	17:30 - 18:30	Único	Sala B

¹ Mínimo 8 usuarios, ² Mínimo 10 usuarios, ³ Mínimo 6 usuarios.

Inscripciones para las actividades desde el **15 de julio 2023**.

Se impartirán las actividades que a fecha **28 de agosto 2023** hayan llegado al número mínimo detallado a continuación:

- ¹ mínimo 8 inscritos.
- ² mínimo 10 inscritos.
- ³ mínimo 6 inscritos.

Las actividades dirigidas de **Aquagym, Ciclo Indoor, Nado Universitario, Nado Máster, Natación Terapéutica, Trabajo Alta Intensidad** y **Triatlón** comenzarán a a partir del **7 de septiembre 2023**.

La organización se reserva el derecho a modificar los horarios de actividades, comunicándolo a las personas usuarias.