

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2019-20

Actividad	Días	Horario	Nivel	Sala
AEROTONO	M-J	09:00-10:00 ²	Único	Sala B
AIKIDO	V	16:00-18:00 ¹	Único	Sala C
		18:00-20:00 ¹		Sala A
AQUAGYM	V	09:00-10:00 ¹	Único	Piscina cubierta
		14:30-15:30 ¹		
BÁDMINTON	M	13:30-15:30 ²	Único	Pabellón Polideportivo Cubierto
BAILES LATINOS	L-X	16:00-17:00 ²	Único	Sala B
FITNESS BATUKA MIX	L-X	15:00-16:00 ¹	Único	Sala B
BOXEO	L-X	13:30-14:30 ¹	Único	Tatami Polideportivo
		14:30-15:30 ¹		
	M-J	09:30-10:30 ¹		
		10:30-11:30 ¹		
	V	16:00-18:00 ¹		
CICLO INDOOR	L-X	08:30-09:30 ¹	Único	Sala Ciclo Indoor
		13:00-14:00 ¹		
		14:00-15:00 ¹		
		19:00-20:00 ¹		
	M-J	20:00-21:00 ¹		
		07:30-08:30 ¹		
		14:30-15:30 ¹		
		19:00-20:00 ¹		
DANZA CONTEMPORÁNEA	L-X	20:00-21:00 ¹	Iniciación	Gimnasio 1
			Avanzado	
ESGRIMA (ESPADA)	L-X	13:30-14:30 ²	Iniciación	Sala Esgrima
	V	14:00-16:00 ²	Único	
FLAMENCO	M-J	14:30-15:30 ²	Único	Gimnasio 2
FUNCTIONAL FITNESS	L-X	14:00-15:00 ²	Único	Sala de Musculación
		12:00-13:00 ²		
	M-J	13:00-14:00 ²		
		12:30-13:30 ²		
		13:30-14:30 ²		
		14:30-15:30 ²		
	19:00-20:00 ²			

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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2019-20

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

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

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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2019-20

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

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

*Actividad Bimestral.

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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2019-20

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

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

En noviembre continuarán aquellos grupos que a fecha 25 de octubre
lleguen al número mínimo detallado anteriormente.