

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2021-22

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
AIKIDO	V	16:00-18:00 <sup>1</sup>	Único	Sala C
		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
BOXEO	L-X	13:30-14:30 <sup>1</sup>	Único	Tatami Polideportivo
		14:30-15:30 <sup>1</sup>		
	M-J	09:30-10:30 <sup>1</sup>		
	V	10:30-11:30 <sup>1</sup>		
CICLO INDOOR	L-X	16:00-18:00 <sup>1</sup>	Único	Sala Ciclo indoor
		08:30-09:30 <sup>1</sup>		
		13:00-14:00 <sup>1</sup>		
		14:00-15:00 <sup>1</sup>		
	M-J	19:00-20:00 <sup>1</sup>		
		20:00-21:00 <sup>1</sup>		
		07:30-08:30 <sup>1</sup>		
		14:00-15:00 <sup>1</sup>		
DANZA CONTEMPORÁNEA	L-X	19:00-20:00 <sup>1</sup>	Iniciación	Gimnasio 1
		20:00-21:00 <sup>1</sup>		
		14:30-15:30 <sup>2</sup>		
ESGRIMA (ESPADA)	L-X	14:00-15:00 <sup>2</sup>	Iniciación	Sala Esgrima
	V	14:00-16:00 <sup>2</sup>	Único	
FLAMENCO	M-J	14:30-15:30 <sup>2</sup>	Único	Gimnasio 2
FUNCIONAL FITNESS	L-X	12:00-13:00 <sup>2</sup>	Único	Sala de Musculación Pabellon B
		13:00-14:00 <sup>2</sup>		
		12:30-13:30 <sup>2</sup>		
	M-J	13:30-14:30 <sup>2</sup>		
		14:30-15:30 <sup>2</sup>		
KARATE	L-X	19:00-20:00 <sup>2</sup>	Único	Sala C
	M-J	13:00-14:00 <sup>2</sup>		
KENPO KARATE	M-J	14:30-15:30 <sup>2</sup>	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30-15:30 <sup>2</sup>		Sala A
KICK BOXING	M-J	17:00-18:00 <sup>1</sup>	Único	Tatami Polideportivo
		18:00-19:00 <sup>1</sup>		
NADO UNIVERSITARIO	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>		
		19:00-20:00 <sup>2</sup>		
	M-J	08:00-09:00		
		09:00-10:00 <sup>2</sup>		
		13:00-14:00 <sup>2</sup>		
		14:00-15:00 <sup>2</sup>		
		17:00-18:00 <sup>2</sup>		
NATAción MASTER	M-J	18:00-19:00 <sup>2</sup>	Avanzado	Piscina Cubierta
NATAción ADULTOS APRENDIZAJE	L-X	19:00-20:00 <sup>2</sup>	Aprendizaje	Piscina Cubierta
	M-J	18:00-19:00 <sup>1</sup>		
		13:00-14:00 <sup>1</sup>		

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

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2021-22

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

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

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2021-22

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

<sup>1</sup>Mínimo 8 usuarios, <sup>2</sup>Mínimo 10 usuarios, <sup>3</sup>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.

**Debido a las circunstancias excepcionales y a la necesidad de adaptar los grupos e instalaciones a las medidas de seguridad sanitarias, la oferta, ratios y mínimos de las Actividades Dirigidas pueden ser modificados.**