

ACTIVIDADES SEPTIEMBRE 2019

Actividades	Días	Horario	Nivel	Instalación
Aerotono	M y J	09:00 - 10:00 ²	Único	M Sala B/J Gim 2
Aquagym*	V	09:00 - 10:00 ¹ 14:30 - 15:30 ¹	Único Único	Piscina
Boxeo	L y X	14:00 - 15:00 ¹	Único	Tatami Polideportivo
Ciclo-Indoor**	M y J	08:00 - 09:00 ¹	Único	Sala de Ciclo-Indoor
	L y X	19:00 - 20:00 ¹	Único	Sala de Ciclo-Indoor
Esgrima	M y J	14:00 - 15:00 ²	Único	Sala de Esgrima
Kempo-Karate	M y J	14:30 - 15:30 ²	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30 - 15:30 ²		Sala A
Natación**	L y X	13:00 - 14:00 ²	Único	Piscina
		14:00 - 15:00 ²		
		18:00 - 19:00 ²		
	M y J	08:00 - 09:00 ² 19:00 - 20:00 ²		
Natación Terepeutica**	M y J	15:15 - 16:15 ²	Único	Piscina
	M y J	18:00 - 19:00 ²		
Pádel	M y J	09.30 - 10:30 ³	Avanzado	Pistas de Pádel 8 y 9
		10:30 - 11:30 ³	Medio	
		17:00 - 18:00 ³	Medio	
		18:00 - 19:00 ³	Medio	
		19:00 - 20:00 ³	Ini-Medio	
Pilates	L y X	09:00 - 10:00 ²	Único	Sala A
		19:00 - 20:00 ²		
	M y J	14:30 - 15:30 ²		Sala B
		15:30 - 16:30 ²		
		16:30 - 17:30 ²		
		17:30 - 18:30 ²		
		18:30 - 19:30 ²	Sala C	
Preparación Física	L y X	08:00 - 09:00 ²	Único	L Gim 2/ X Gim 1
		14:30 - 15:30 ²		Gimnasio 2
Tonificación	M y J	08:00 - 09:00 ²	Único	Gimnasio 1
Trabajo de Alta Intensidad**	X y V	13:30 - 14:30 ²	Único	Gimnasio 2
	M Y J	13:30 - 14:30 ²	Único	Gimnasio 2
Triatlón	L y X	17:00 - 18:00 ¹	Único	Ciclo/Piscina
Yoga Iyengar	M	12:00 - 14:00 ²	Nivel I	Sala C
		14:00 - 16:00 ²	Nivel II / III	
	J	12:00 - 14:00 ²	Nivel II / III	
		14:00 - 16:00 ²	Nivel I	
Zumba	M y J	17:30 - 18:30 ¹	Único	Sala B

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

La organización se reserva el derecho a modificar los horarios de actividades, comunicándolo a los usuarios/as. Peticiones de grupos hasta el **19 Julio 2019**. Se impartirán los grupos que a día 26 de Agosto de 2019 lleguen al
*Las clases de Natación, Ciclo-Indoor y TAI comenzarán el 9 de Septiembre de 2019