

ACTIVIDADES Y HORARIOS ADULTOS

NATACIÓN. Cuarenta y cinco minutos de duración. Se realizará prueba de nivel

| CATEGORÍA | DÍAS | HORAS | | | | | | |
|-----------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | MAÑANA | | | TARDE | | | |
| BLANCO | M-J | | | 12:15 | | | 20:00 | |
| | V | | | | | | 20:00 | |
| ROJO | L | | | | | | | 20:45 |
| | L-X | | 11:00 | | | | | 20:00 |
| | M-J | | 10:15 | 11:15 | | | | |
| | V | | 11:00 | | | | | |
| MORADO | L | | | | | | | 20:45 |
| | L-X | | 10:15 | | | | | |
| | M-J | 9:30 | | | | 19:00 | 20:00 | 20:45 |
| | V | | 10:15 | | | | | |
| MARINO | L | | | | | | | 20:45 |
| | L-X | 9:30 | | | | | | |
| | M-J | | | | | | | 20:45 |
| | L-X-V | 9:30 | | | | | | 20:00 |
| EMBARAZADAS | L-X | | | 12:45 | | 19:00 | | |
| CORREC. ESPALDA | L | | | | | | | 20:00 |
| OPOSITORES | X | | | | | | | 20:45 |

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

| CATEGORÍA | DÍAS | HORAS | | | | | | |
|---|------|--------|-------|--|-------|-------|-------|-------|
| | | MAÑANA | | | TARDE | | | |
| CIUDAD DEPORTIVA, SALA POLIVALENTE. Duración 1 h. | | | | | | | | |
| ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | L | | | | | | | 21:00 |
| | X | | | | 17:00 | | | |
| GAP | M | | 12:30 | | | | | |
| | V | | | | | | 19:00 | |
| BAILE DEPORTIVO | M | | | | | | 19:00 | |
| | X | | | | | 18:00 | | |
| | J | | | | | | 19:00 | |
| | V | | 11:30 | | | | | |
| | S | | 11:30 | | | | | |
| CICLO INDOOR | M | | | | | | 19:00 | 20:00 |
| | J | | | | | | 19:00 | 20:00 |
| PILATES SUELO | L | 9:30 | | | | | 19:00 | 20:00 |
| | M | 9:30 | 10:30 | | 17:00 | 18:00 | | |
| | X | 9:30 | | | | | | 21:00 |
| | J | 9:30 | 10:30 | | 17:00 | 18:00 | | |

| CATEGORÍA | DÍAS | HORAS | | | | | | |
|---|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | MAÑANA | | | TARDE | | | |
| PILATES SUELO | V | 9:30 | 10:30 | | 17:00 | 18:00 | | |
| | S | 9:30 | 10:30 | | | | | |
| BAILE LATINO | M | | | | | | | 21:00 |
| | J | | | | | | | 21:00 |
| YOGA SUELO | L | | 11:30 | 12:30 | 17:00 | 18:00 | | |
| | X | | 11:30 | 12:30 | | | 19:00 | 20:00 |
| | V | | | | | | | 20:00 |
| GIMNASIA MANTENIMIENTO | L-X | | 10:30 | | | | | |
| | M-J | | 11:30 | | | | | 20:00 |
| SALÓN EL CAPRICH0. Duración 1 h. | | | | | | | | |
| AIKIDO. Durac. 1,15 h. | M-J | | | | | | 20:00 | 21:15 |
| KÁRATE | X-V | | | | | | | 20:30 |
| BOXEO | L-J | | | | | | 19:00 | |
| CENTRO ACUÁTICO, SALA TAEKWONDO. Duración 1 h. | | | | | | | | |
| TAEKWONDO | L-X | | | | | | | 20:30 |
| PABELLÓN KIKE BLAS, GIMNASIO. Duración 1 h. | | | | | | | | |
| ESGRIMA | L-X | | | | | | 18:00 | |
| SPA CENTRO ACUÁTICO. DURACIÓN 1 H. | | | | | | | | |
| FITNESS SPA | L | | | | | | 19:15 | |
| | M | 9:15 | | 12:15 | | | | |
| | X | | | | | | 19:15 | |
| | J | 9:15 | | 12:15 | | | | |
| PILATES AGUA | L | 9:15 | 10:15 | 11:15 | 12:15 | 17:15 | 18:15 | 20:15 |
| | M | | 10:15 | 11:15 | | 17:15 | 18:15 | 20:15 |
| | X | 9:15 | 10:15 | 11:15 | 12:15 | 17:15 | 18:15 | 20:15 |
| | J | | 10:15 | 11:15 | | 17:15 | 18:15 | 20:15 |
| YOGA AGUA | M | | | | | | 19:15 | |
| | J | | | | | | 19:15 | |
| CENTRO ACUÁTICO, PISCINA 2. Duración 45 minutos | | | | | | | | |
| GIMNASIA ACUÁTICA | L-X | | 10:15 | | | | | |
| | M-J | 9:15 | 10:00 | 10:45 | | | | |
| GIMNASIA ACUÁTICA 3.ª EDAD | L | | 11:00 | 12:00 | | | | |
| | X | | 11:00 | 12:00 | | | | |
| | V | | | 12:00 | | | | |
| FITNESS ACUÁTICO | M-J | | | | | | 20:00 | 20:45 |