

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS												
HORA RIO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
8:30			GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO					
9:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO				GIMNASIA MANTENIMIENTO			
9:30			GIMNASIA SUAVE				GIMNASIA SUAVE					
10:00	BAILES DE ORO				BAILES DE ORO				BAILE DE ORO			
10:15	CICLISMO INDOOR				CICLISMO INDOOR				CICLISMO INDOOR			
11:00											CICLISMO INDOOR	
11:15	STRECHING		GAP		STRECHING		GAP		GAP			
12:00											G. MANT	
12:30	ABS - CICLING		ABS - CICLING		ABS - CICLING		ABS - CICLING		ABS - CICLING			
17:00			ABS				ABS					
17:45	PSICOMOTRICIDAD (3-5 AÑOS)		JUEGOS MOTORES (6-9 AÑOS)		PSICOMOTRICIDAD (3-5 AÑOS)		JUEGOS MOTORES (6-9 AÑOS)					
18:00	ARTES MARCIALES (6-9 AÑOS)		ARTES MARCIALES (10-14 AÑOS)		ARTES MARCIALES (6-9 AÑOS)		ARTES MARCIALES 10-14 AÑOS)					
	POWER YOUNG	CICLISMO INDOOR	STRECHING	CICLISMO INDOOR	POWER YOUNG	CICLISMO INDOOR	STRECHING	CICLISMO INDOOR	GIMNASIA MANTENIMIENTO			
19:00	CARDIOBOX	CICLISMO INDOOR	AEROBIC	CICLISMO INDOOR	CARDIOBOX	CICLISMO INDOOR	STEP	CICLISMO INDOOR	CARDIOBOX	CICLISMO INDOOR		
20:00	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR	GAP	ESTILO LIBRE	CICLISMO INDOOR	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR	GAP	ESTILO LIBRE	CICLISMO INDOOR	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR
21:00	TAICHI	CICLISMO INDOOR	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR	TAICHI	CICLISMO INDOOR	TOTAL TRAINING	CICLISMO INDOOR				

NOTA: Para asistir a las actividades dirigidas, se deberán anotar desde 30 minutos antes, en la Sala Fitness

LEYENDA SALAS DE ACTIVIDADES

	SALA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS
	SALA DE CICLISMO INDOOR
	PABELLÓN

LEYENDA ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AD	A. A. ADULTOS
N	A. A. NIÑOS
MAY	A. A. MAYORES
TE	A. A. TERAPEÚTICA
DISC	A.A. DISCAPACIDAD
EMB	A. A. EMBARAZADAS
BB	A. A. BEBES
FA	FITNESS ACUÁTICO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS																		
HORARIO	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES					
7:15-8:00	AD						AD						AD					
8:00-8:45	AD			AD			AD			AD			AD					
8:45-9:30	AD	TE		AD	TE		AD	TE		AD	TE		AD	TE				
9:30-10:15	AD	FA		AD			AD	FA		AD			AD	FA				
10:15-11:00	AD	MA		AD	MA	FA	AD	MA		AD	MA	FA	AD	MA				
11:00-11:45	AD	FA	DISC	BB	AD	MA		AD	FA	DISC	BB	AD	MA		AD	BB	DISC	FA
11:45-12:30	MA			AD	TE		MA			AD	TE		MA					
12:30-13:15				AD	EMB					AD	EMB							
13:15-14:00	AD						AD						AD					
14:00-14:45	AD						AD						AD					
14:45-15:30	AD						AD						AD					
15:30-16:15				AD	DISC					AD	DISC							
16:15-17:00	AD	N		AD	N	BB	AD	N		AD	N	BB	AD	N				
17:00-17:45	AD	N	BB	AD	N	BB	AD	N	BB	AD	N	BB	AD	N	BB			
17:45-18:30	AD	N	BB	AD	N	BB	AD	N	BB	AD	N	BB	AD	N	BB			
18:30-19:15	AD	N		AD	N	FA	AD	N		AD	N	FA	AD	N				
19:15-20:00	AD	N	EMB	AqP	AD	N	FA	AD	N	EMB	AqP	AD	N	FA	AD	N	EMB	FA
20:00-20:45	AD	TE		FA	AD	TE		AD	TE	FA	AD	TE		AD	TE	FA		
20:45-21:30	AD	FA		AD			AD	FA		AD			AD	AqR				
21:30-22:15				AD						AD								

PROGRAMAS DE FITNESS	
De Lunes a Viernes	De 7:00 a 22:30
Sábados	De 8:00 a 20:00
Domingos	De 10:00 a 14:00

NATACIÓN LIBRE	
De Lunes a Viernes	De 7:00 a 22:30 horas
Sábados	De 8:00 a 20:00
Domingos	De 10:00 a 14:00

LUDOTECA	
De Lunes a Viernes	De 16:30 a 21:00
Sábados	De 10:00 a 13:00
Domingos	De 11:00 a 14:00

SERVICIOS COMPLEMENTARIOS
Fisioterapia
Hidroterapia y Zona Termal

RESERVAS
Pabellón Polideportivo

