



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

## PISCINA

ACTIVIDAD	DÍA	HORARIO	OBS.
MATRO (BEBES)	Sa.	12:00 a 12:30	3 meses a 3 años
ENSEÑANZA	Ma. Ju	19:00 a 19:45	6 a 10 años
ENSEÑANZA	Ma. Ju.	17:30 a 18:15	11 a 15 años
ENSEÑANZA	Lu. Mi. Vi.	18:30 a 19:15	11 a 15 años
PREESCOLAR	Ma. Ju.	17:30 a 18:15	3 a 5 años

## HIDROGYM

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

10:15 a 11:00 12:00 a 12:45 17:30 a 18:15

MARTES Y JUEVES

09:00 a 09:45 11:30 a 12:15 18:15 a 19:00

SABADOS

11:00 a 11:45

## YOGA

LUNES Y MIÉRCOLES

HORARIO LUGAR

19:30 a 21:00 4 PISO

MARTES Y JUEVES

HORARIO LUGAR

17:30 a 19:00 4 PISO

19:00 a 20:30 4 PISO

## VOLLEY

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO OBSERVACIONES

16:30 a 18:00 con profe

MARTES Y JUEVES

HORARIO OBSERVACIONES

16:30 a 18:00 sin profe

## SALA CARDIO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO LUGAR

07:30 a 12:30 2 piso

MARTES Y JUEVES

HORARIO LUGAR

07:30 a 13:00 2 piso

SÁBADOS

HORARIO LUGAR

08:30 a 12:00 2 piso

LUNES A VIERNES

HORARIO LUGAR

15:00 a 21:00 2 piso

## KENDO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO LUGAR

20:00 a 21:30 SUB SUELO 1

## SAUNA HOMBRES

LUNES A VIERNES

08:00 a 12:00 18:00 a 21:00 Sa. - 08:00a 12:00

## SAUNA MUJERES

LUNES A VIERNES

10:00 a 13:00 17:00 a 20:00 Sa. - 10:00a 12:00

## ZUMBA

MARTES Y JUEVES

HORARIO LUGAR

19:00 a 20:00 PISO 2

## PALETA

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

07:30 a 09:00 10:30 a 15:00 18:00 a 21:00

MARTES Y JUEVES

07:30 a 09:00 10:30 a 15:00 18:00 a 21:00

## YOGA/PILATES

LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

HORARIO LUGAR

17:30 a 18:30 PISO 4

## PISCINA LIBRE

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO OBSERVACIONES

08:00 a 10:15 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

11:00 a 12:00 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

15:15 a 17:30 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

19:15 a 21:30 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

MARTES Y JUEVES

08:30 a 09:00 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

09:45 a 11:30 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

15:15 a 17:30 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

19:45 a 21:30 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

SÁBADOS

08:30 A 11:00 Mayores 13 AÑOS (SABER NADAR)

## PILATES

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO

09:00 a 10:00

MARTES Y JUEVES

HORARIO

10:15 a 11:15

## SIPAL KI

MARTES Y JUEVES

HORARIO LUGAR

17:00 a 18:00 2 PISO

## SALA MUSCULACIÓN

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO LUGAR

07:30 a 12:30 sub suelo 1

MARTES Y JUEVES

HORARIO LUGAR

07:30 a 13:00 sub suelo 1

SÁBADOS

HORARIO LUGAR

08:30 a 12:00 sub suelo 1

LUNES A VIERNES

HORARIO LUGAR

15:00 a 21:00 sub suelo 1

## ESGRIMA

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO LUGAR

17:00 a 19:30 GIMNASIO

## JUDO

MARTES Y JUEVES

HORARIO LUGAR

19:00 a 21:00 SUB SUELO 1

ACTIVIDAD	DÍA	HORARIO	LUGAR	OBS.
GIMNASIA	Ma. Ju.	16:50 a 17:20	GIMNASIO	3 a 5 años
LOCAL	Lu. Mi. Vi.	16:00 a 16:40	GIMNASIO	Ad. Mayor
ABDOMINALES	Lu. Mi. Vi.	08:30 a 09:00	GIMNASIO	Jov. Adul.
BAILOTERAPIA	Lu. Mi. Vi.	10:15 a 10:40	GIMNASIO	Jov. Adul.
AERO LOCAL	Lu. Mi. Vi.	10:40 a 11:40	GIMNASIO	Jov. Adul.
TRX	Lu. Mi. Vi.	16:45 a 17:45	GIMNASIO	Jov. Adul.
GAP	Lu. Mi. Vi.	18:00 a 18:30	PISO 2	Jov. Adul.
AERO LOCAL	Lu. Mi. Vi.	18:35 a 19:35	PISO 2	Jov. Adul.
TRX	Lu. Mi. Vi.	19:45 a 20:30	GIMNASIO	Jov. Adul.
AERO LOCAL	Ma. Ju.	11:30 a 12:30	GIMNASIO	Jov. Adul.
TRX	Ma. Ju.	16:00 a 16:45	GIMNASIO	Jov. Adul.

