

**PREPARADOS, LISTOS, YA ... Comenzamos**

**ACTIVIDADES ACUATICAS PARA NIÑOS**

ACTIVIDAD	EDAD	DIAS	HORA
Bebes	9 a 36 meses	Jueves	De 17,00h a 18,00h
		Sábado	De 12,00h a 13,00h
Adaptación	De 3 a 5 años	Lunes y Miércoles	De 16,00h a 17,00h
Adaptación	De 3 a 5 años	Lunes y Miércoles	De 17,00h a 18,00h
Adaptación	De 3 a 5 años	Martes y Viernes	De 16,00h a 17,00h
Adaptación	De 3 a 5 años	Martes y Viernes	De 17,00h a 18,00h
Adaptación	De 3 a 5 años	Jueves	De 17,00h a 18,00h
		Sábado	De 11,00h a 12,00h
Adaptación	De 3 a 5 años	Jueves	De 16,00h a 17,00h
Iniciación	De 5 a 7 años	Lunes y Miércoles	De 17,00h a 18,00h
Iniciación	De 5 a 7 años	Jueves	De 18,00h a 19,00h
Iniciación	De 5 a 7 años	Martes y Viernes	De 17,00h a 18,00h
Iniciación	De 5 a 7 años	Martes y Viernes	De 18,00h a 19,00h
Iniciación	De 5 a 7 años	Jueves	De 18,00h a 19,00h
		Sábado	De 10,00h a 11,00h
Aprendizaje	+ de 7 años	Lunes y Miércoles	De 18,00h a 19,00h
Aprendizaje	+ de 7 años	Martes y Viernes	De 18,00h a 19,00h
Perfeccionamiento	+ de 7 años	Lunes y Miércoles	De 18,00h a 19,00h

**PONTE EN FORMA, te esperamos**

**ACTIVIDADES ACUATICAS PARA ADULTOS**

ACTIVIDAD	DIAS	HORA
Aprender a Nadar	Lunes y Miércoles	De 19,30h a 20,20h
Aprender a Nadar	Martes y Viernes	De 19,30h a 20,20h
Combinado	Martes, Jueves y Viernes	De 20,30h a 21,20h
Iniciación a la Natación	Martes, Jueves y Viernes	De 19,30h a 20,20h
Mantenimiento	Martes y Viernes	De 16,00h a 16,50h
Mantenimiento	Lunes y Miércoles	De 19,30h a 20,20h
Mantenimiento	Lunes y Miércoles	De 20,30h a 21,20h
Perfeccionamiento	Lunes y Miércoles	De 20,30h a 21,20h
Perfeccionamiento	Martes y Viernes	De 20,30h a 21,20h
Discapacitados Físicos	Lunes, Miércoles y Viernes	De 16,00h a 16,50h
Mayores	Martes y Jueves	De 10,00h a 10,50h
Mayores	Lunes y Miércoles	De 10,00h a 10,50h

**ACTIVIDADES FISICAS PARA ADULTOS**

ACTIVIDAD	INSTALACION	HORARIO
Combinado	Pabellón	Lunes y Miércoles de 18,30h a 19,15h
Mantenimiento	Centro Cultural “La Plaza”	Lunes y Miércoles de 20,30h a 21,20h
Pilates	Pabellón	Martes y Jueves De 17,00h a 17,50h
Pilates	Pabellón	Martes y Jueves De 18,00h a 18,50h
Aeróbic	Centro Cultural “La Plaza”	Martes, Jueves y Viernes De 9,15h a 10,00h
Aeróbic	Centro Social Hoya Campo	Lunes, Miércoles y Viernes De 21,00h a 21,50h
Yoga	Centro Social Hoya Campo	Lunes y Miércoles De 20,00h a 20,50h
Yoga	Centro Cultural “La Plaza”	Martes y Jueves De 16,00h a 16,50h
Musculación	Gimnasio	Lunes y Miércoles De 18,30h a 19,15h
Baile	Centro Cultural “La Plaza”	Por Confirmar

**DESCUBRE EL PLACER DE DISFRUTAR DE UN CUERPO SANO**

**ACTIVIDADES FISICAS PARA PERSONAS MAYORES**

INSTALACION	DIAS	HORA
Centro Cultural “La Plaza”	Lunes y Miércoles	De 9,00h a 9,50h
Centro Cultural “La Plaza”	Lunes y Miércoles	De 10,00h a 10,50h
Centro Cultural “La Plaza”	Martes y Jueves	De 10,00h a 10,50h
Centro Cultural “Virgen del Oro”	Martes y Jueves	De 9,00h a 9,50h
Hogar Pensionista	Lunes y Miércoles	De 9,00h a 9,50h
Hogar Pensionista	Martes y Jueves	De 16,00h a 16,50h
Centro Social Hoya del Campo	Martes y Jueves	De 19,00h a 19,50h
Centro Social S. J. Artesano	Lunes y Miércoles	De 10,15h a 11,00h