

ACTIVIDADES ADULTOS
CURSO 2012-2013

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	
MÉTODO PILATES				
PILATES MAÑANAS 1	LUNES Y MIÉRC.	11,00 A 11,45	SALA DE ARTES MARCIALES	
PILATES MAÑANAS 2	LUNES Y MIÉRC.	11,50 A 12,35		
PILATES MAÑANAS 3	MARTES Y JUEVES	11,15 A 12,00		
PILATES 0 NIVEL 0	LUNES Y MIÉRC.	19,20 A 20,05		
PILATES 1 NIVEL 1	LUNES Y MIÉRC.	21,10 A 21,55		
PILATES 2 NIVEL 2	LUNES Y MIÉRC.	20,15 A 21,00		
PILATES 3 NIVEL 2	MARTES Y JUEVES	19,30 A 20,15		
PILATES 4 NIVEL 1	MARTES Y JUEVES	20,20 A 21,05		
PILATES 5 NIVEL 0	MARTES Y JUEVES	21,15 A 22,00		
AERÓBIC				
AERÓBIC MAÑANAS	MARTES Y JUEVES	10,00 A 10,55	SALA DE AERÓBIC-FITNESS	
AERÓBIC TARDES	MARTES Y JUEVES	19,00 A 19,55		
ZUMBA - BATUKA	LUNES Y MIÉRC.	20,30 A 21,25		
STEP	MARTES Y JUEVES	21,00 A 21,55		
BODY PUMP	MARTES Y JUEVES	20,00 A 20,45		
STRETCHING	MARTES Y JUEVES	18,00 A 18,30		
G.A.P. (Gluteos, Abdominales, Piernas)	LUNES Y MIÉRC.	19,45 A 20,30		
G.A.P. MAÑANAS	LUNES Y MIÉRC.	10,00 A 10,55		
GIMANSIA DE MANTENIMIENTO	LUNES Y MIÉRC.	21,00 A 21,55		PISTA INTERIOR DEL PABELLÓN
MULTIDEPORTE	MARTES Y JUEVES	21,00 A 21,55		
EDUCACIÓN FÍSICA PARA MAYORES DE 65 AÑOS	MARTES Y JUEVES	12,00 A 12,55		
SALA DE MUSCULACIÓN-FITNESS	DE LUNES A VIERNES DE 10 A 22 HORAS, SÁBADOS DE 9 A 20 HORAS Y DOMINGOS DE 9 A 15 HORAS		SALA DE MUSCULACIÓN	

ACTIVIDADES ADULTOS
CURSO 2012-2013

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	
TENIS				
TENIS INICIACIÓN 1	MARTES Y JUEVES	20,00 A 20,55	PISTAS DE TENIS	
TENIS PERFECCIONAMIENTO 1	LUNES Y MIÉRC.	20,00 A 20,55		
TENIS PERFECCIONAMIENTO 2	LUNES-MIÉRC-VIERN.	20,00 A 20,55		
TENIS PERFECCIONAMIENTO 3	LUNES-MIÉRC-VIERN.	21,00 A 21,55		
TENIS PERFECCIONAMIENTO 4	MARTES Y JUEVES	21 ,00 A 21,55		
TENIS SÁBADOS 1	SÁBADOS	10,00 A 10,55		
TENIS SÁBADOS 2	SÁBADOS	11,00 A 11,55		
TENIS SÁBADOS 3	SÁBADOS	12,00 A 12,55		
TENIS DOMINGOS 1	DOMINGOS	10,00 A 10,55		
TENIS DOMINGOS 2	DOMINGOS	11,00 A 11,55		
TENIS DOMINGOS 3	DOMINGOS	12,00 A 12,55		
TENIS DOMINGOS 4	DOMINGOS	13,00 A 13,55		
PÁDEL				
PÁDEL 'MAÑANAS	MARTES Y JUEVES	10,00 A 10,55		PISTAS DE PÁDEL
PÁDEL 'MAÑANAS 2	MARTES Y JUEVES	11,00 A 11,55		
PÁDEL INICIACIÓN 1	LUNES Y MIÉRC.	19,00 A 19,55		
PÁDEL INICIACIÓN 2 (Antiguo inic 4)	MARTES Y JUEVES	20,05 A 21,00		
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 1	LUNES Y MIÉRC.	21,05 A 22,00		
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 2	MARTES Y JUEVES	19,10 A 20´05		
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 3	MARTES Y JUEVES	20,15 A 21,10		
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 4	MARTES Y JUEVES	21,10 A 22,10		
PADEL SÁBADOS 10	SÁBADOS	10,00 A 10,55		
PADEL SÁBADOS 11	SÁBADOS	11,00 A 11,55		
PADEL SÁBADOS 12	SÁBADOS	12,00 A 12,55		