

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 O 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
AÉREO-ZUMBA	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 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 PERFECCIONAMIENTO 5	MARTES Y JUEVES	20 ,00 A 20,55	
TENIS SÁBADOS	SÁBADOS	12,00 A 12,55	
TENIS DOMINGOS 10	DOMINGOS	10,00 A 10,55	
TENIS DOMINGOS 11	DOMINGOS	11,00 A 11,55	
TENIS DOMINGOS 13	DOMINGOS	12,00 A 12,55	
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	