

ACTIVIDADES ADULTOS
CURSO 2015 -2016

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	MONITOR
MÉTODO PILATES			
PILATES MAÑANAS 1	LUNES Y MIÉRC.	11,00 A 11,45	CRISTINA BRAVO
PILATES MAÑANAS 2	LUNES Y MIÉRC.	11,50 A 12,35	
PILATES MAÑANAS 3	MARTES Y JUEVES	11,10 A 11,55	
PILATES O	LUNES Y MIÉRC.	19,30 A 20,15	
PILATES 1	LUNES Y MIÉRC.	20,20 A 21,05	
PILATES 2	LUNES Y MIÉRC.	21,10 A 21,55	
PILATES 3	MARTES Y JUEVES	19,45 A 20,30	
PILATES 4	MARTES Y JUEVES	20,35 A 21,20	
AERÓBIC MAÑANAS	MARTES Y JUEVES	10,00 A 10,55	CRISTINA BRAVO
AÉREO-ZUMBA	MARTES Y JUEVES	19,00 A 19,55	
ZUMBA - BATUKA	LUNES Y MIÉRC.	20,30 A 21,25	
BODY PUMP	MARTES Y JUEVES	20,00 A 20,45	
STRETCHING	MARTES Y JUEVES	19,05 A 19,35	CRISTINA BRAVO
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	CRISTINA BRAVO
EDUCACIÓN FÍSICA PARA MAYORES DE 65 AÑOS			
ED.FÍSICA MAYORES 65 AÑOS GRUPO TARDES	LUNES Y MIÉRC.	16,00 A 16,55	JULIO A. NOVOA
ED.FÍSICA MAYORES 65 AÑOS GRUPO MAÑANAS	MARTES Y JUEVES	12,00 A 12,55	CRISTINA BRAVO
SALA DE CARDIO Y MUSCULACIÓN	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 2015 -2016

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	MONITOR
TENIS			
TENIS PERFECCIONAMIENTO 1	LUNES Y MIÉRC.	20,00 A 20,55	
TENIS PERFECCIONAMIENTO 2	LUNES-MIÉRC-VIERN.	20,00 A 20,55	PABLO MARTÍN
TENIS PERFECCIONAMIENTO 3	LUNES-MIÉRC-VIERN.	21,00 A 21,55	PABLO MARTÍN
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 12	DOMINGOS	12,00 A 12,55	
PÁDEL			
PÁDEL MAÑANAS 1	MARTES Y JUEVES	10,00 A 10,55	
PÁDEL MAÑANAS 2	MARTES Y JUEVES	11,00 A 11,55	
PÁDEL INICIACIÓN 1	MARTES Y JUEVES	20,00 A 20,55	
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 1	LUNES Y MIÉRC.	20,55 A 21,50	
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 2	LUNES Y MIÉRC.	19,55 A 20,50	
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 3	MARTES Y JUEVES	20,00 A 20,55	PABLO MARTÍN
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO 4	MARTES Y JUEVES	21,00 A 21,55	PABLO MARTÍN
PADEL SÁBADOS INI.	SÁBADOS	10,00 A 10,55	
PADEL SÁBADOS PERFEC.	SÁBADOS	11,00 A 11,55	