

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2024-25

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
AIKIDO	V	16:00-18:00 <sup>8</sup>	Único	Sala C
		18:00-20:00 <sup>8</sup>		Sala A
AQUAGYM	V	09:00-10:00 <sup>8</sup>	Único	Piscina Cubierta
		14:30-15:30 <sup>8</sup>	Único	
BÁDMINTON	M	14:30-16:30 <sup>10</sup>	Único	Pabellón Polideportivo Cubierto
BAILES LATINOS	L-X	16:00-17:00 <sup>10</sup>	Único	Sala B
TONO STRECHING	L-X	15:00-16:00 <sup>8</sup>	Único	Sala B
BOXEO	L-X	13:30-14:30 <sup>8</sup>	Único	Tatami Polideportivo
		14:30-15:30 <sup>8</sup>		
	M-J	09:30-10:30 <sup>8</sup>		
		10:30-11:30 <sup>8</sup>		
V	16:00-18:00 <sup>8</sup>			
CICLO INDOOR	L-X	13:00-14:00 <sup>8</sup>	Único	Sala Ciclo Indoor
		19:00-20:00 <sup>8</sup>		
	M-J	07:30-08:30 <sup>8</sup>		
DANZA CONTEMPORÁNEA	L-X	17:00-18:00 <sup>10</sup>	Único	Sala B
ESGRIMA (ESPADA)	L-X	14:00-15:00 <sup>10</sup>	Iniciación	Sala Esgrima
	V	14:00-16:00 <sup>10</sup>	Único	
FLAMENCO	M-J	15:00-16:00 <sup>10</sup>	Único	Gimnasio 1
FUNCIONAL FITNESS	L-X	12:00-13:00 <sup>10</sup>	Único	Sala de Musculación Pabellon B
		13:30-14:30 <sup>10</sup>		
	M-J	14:30-15:30 <sup>10</sup>		
		19:00-20:00 <sup>10</sup>		
KARATE	L-X	13:00-14:00 <sup>10</sup>	Único	Sala C
KENPO KARATE	M-J	14:30-15:30 <sup>10</sup>	Único	Tatami Polideportivo
	V	13:30-15:30 <sup>10</sup>		Sala A
KICK BOXING	M-J	17:00-18:00 <sup>8</sup>	Único	Tatami Polideportivo
		18:00-19:00 <sup>8</sup>		
NADO UNIVERSITARIO	L-X	07:30-08:30 <sup>10</sup>	Único	Piscina Cubierta
		13:00-14:00 <sup>10</sup>		
		14:00-15:00 <sup>10</sup>		
		19:00-20:00 <sup>10</sup>		
	M-J	08:00-09:00 <sup>10</sup>		
		09:00-10:00 <sup>10</sup>		
		13:00-14:00 <sup>10</sup>		
		18:00-19:00 <sup>10</sup>		
NATACIÓN MASTER	M-J	19:00-20:00 <sup>10</sup>	Avanzado	Piscina Cubierta
NATACIÓN APRENDIZAJE	L-X	18:00-19:00 <sup>6</sup>	Aprendizaje	Piscina Cubierta

SUPERÍNDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2024-25

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
NATACIÓN INFANTIL*	M	16:15-17:00 <sup>8</sup>	consultar	Piscina Cubierta
		17:15-18:00 <sup>8</sup>	consultar	
	V	16:15-17:00 <sup>8</sup>	consultar	
		17:15-18:00 <sup>8</sup>	consultar	
		18:15-19:00 <sup>8</sup>	consultar	
	S	10:15-11:00 <sup>8</sup>	consultar	
11:15-12:00 <sup>8</sup>		consultar		
NATACIÓN TERAPEUTICA	L-X	15:00-16:00 <sup>10</sup>	Único	Piscina Cubierta
	M-J	09:00-10:00 <sup>10</sup>		
		14:00-15:00 <sup>10</sup>		
		15:00-16:00 <sup>10</sup>		
		18:00-19:00 <sup>10</sup>		
PILATES	L-X	09:00-10:00 <sup>10</sup>	Único	Sala B
		14:00-15:00 <sup>10</sup>		L Sala A y X Sala C
		18:00-19:00 <sup>10</sup>		L Sala A y X Sala B
		19:00-20:00 <sup>10</sup>		
		20:00-21:00 <sup>10</sup>		
	M-J	09:00-10:00 <sup>10</sup>		Sala B
		14:30-15:30 <sup>10</sup>		
		14:30-15:30 <sup>10</sup>		Sala A
		17:30-18:30 <sup>10</sup>		
PREPARACIÓN FÍSICA	L-X	08:00-09:00 <sup>8</sup>	Único	Sala Multifunción
		14:30-15:30 <sup>8</sup>		Gimnasio 1
RUGBY	L-X	13:30-14:30 <sup>10</sup>	Único	Campo Rugby
	M-J	13:30-14:30 <sup>10</sup>	Iniciación	
TIRO CON ARCO	J	17:00-19:00	Único	Gimnasio 2
		19:30-21:30 <sup>8</sup>	Único	
TONIFICACIÓN	M-J	08:00-09:00 <sup>10</sup>	Único	M Sala B y J Gimnasio 2
TRABAJO DE ALTA INTENSIDAD	L-X	13:30-14:30 <sup>8</sup>	Único	Sala Multifunción
TRIATLÓN	L-X	17:00-18:00 <sup>10</sup>	Único	Piscina y Sala Ciclo
VOLEIBOL**	X-V	13:00-14:00 <sup>8</sup>	Iniciación	Pabellón Polideportivo Cubierto
		14:00-15:00 <sup>8</sup>	Avanzado	
WATERPOLO	L	20:00-22:00 <sup>10</sup>	Avanzado	Piscina Cubierta
	X	20:00-22:00 <sup>10</sup>	Iniciación	
YOGA HATHA	V	12:30-13:30 <sup>8</sup>	Único	Sala C
YOGA IYENGAR***	M	12:00-14:00 <sup>10</sup>	Nivel 1	Sala C
		14:00-16:00 <sup>10</sup>	Nivel 3	
	J	12:00-14:00 <sup>10</sup>	Nivel 2	
		14:00-16:00 <sup>10</sup>	Nivel1	
ZUMBA	L-X	18:00-19:00 <sup>8</sup>	Único	Sala B

SUPERÍNDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PRIMER CUATRIMESTRE 2024-25

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
PÁDEL****	L-X	12:00-13:00 <sup>6</sup>	Medio-Avanzado	Pistas 7 y 8
		13:00-14:00 <sup>6</sup>	Medio	
		14:00-15:00 <sup>6</sup>	Medio	
		15:00-16:00 <sup>6</sup>	Medio	
		18:00-19:00 <sup>6</sup>	Iniciación	
		19:00-20:00 <sup>6</sup>	Iniciación	
		20:00-21:00 <sup>6</sup>	Medio	
	M-J	14:00-15:00 <sup>6</sup>	Medio	
		15:00-16:00 <sup>6</sup>	Iniciación	
		16:00-17:00 <sup>6</sup>	Medio	
		17:00-18:00 <sup>6</sup>	Medio	
		18:00-19:00 <sup>6</sup>	Medio	
		19:00-20:00 <sup>6</sup>	Medio	
		20:00-21:00 <sup>3</sup>	Medio	
	J	10:00-12:00 <sup>6</sup>	Avanzado	
		12:00-14:00 <sup>6</sup>	Avanzado	
	V	11:00-13:00 <sup>6</sup>	Avanzado	
		13:00-15:00 <sup>6</sup>	Avanzado	
17:00-19:00 <sup>6</sup>		Medio		
S	10:00-12:00 <sup>6</sup>	Avanzado		
	12:00-14:00 <sup>6</sup>	Iniciación-Medio		
TENIS****	L-X	13:00-14:00 <sup>6</sup>	Iniciación	Pistas 1 y 2
		14:00-15:00 <sup>6</sup>	Medio	
	M-J	13:00-14:00 <sup>6</sup>	Medio	
		14:00-15:00 <sup>6</sup>	Iniciación	
		15:00-16:00 <sup>6</sup>	Medio	
	V	13:00-15:00 <sup>6</sup>	Medio	
		15:00-17:00 <sup>6</sup>	Avanzado	

SUPERÍNDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

\* NATACIÓN INFANTIL: consultar niveles en los diferentes horarios. Es necesario prueba de nivel.

\*\* VOLEIBOL: los miércoles 2, 9, 16 y 23 de octubre la actividad se impartirá en horario de 12:30-13:30h y 13:30-14:30h.

\*\*\* YOGA IYENGAR: para poder inscribirse en los niveles 2 o 3 es necesario haber realizado el curso del nivel anterior.

\*\*\*\* PÁDEL y TENIS: para acceder a grupos de Pádel y Tenis será necesario realizar, previamente, una prueba de nivel.

El **1 de octubre comenzarán** de forma temporal los grupos que a fecha **25 de septiembre** tengan al menos **un usuario/a** inscrito<sup>(\*)</sup>.

A partir de **noviembre continuarán** solo los grupos que a fecha **25 de octubre** alcancen el **70% del mínimo** de inscritos/as.

En **noviembre y diciembre se activarán** con carácter quincenal los grupos que lleguen al **100% del mínimo** de inscritos/as.

La oferta de actividades dirigidas, grupos y espacios puede verse modificada por necesidades del servicio.

(\*)De la oferta activa. Consultar en recepción.