

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## SEGUNDO CUATRIMESTRE 2024-25

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
AIKIDO	V	16:00-18:00 <sup>8</sup>	Único	Sala A
		18:00-20:00 <sup>8</sup>		
AQUAGYM	V	09:00-10:00 <sup>8</sup>	Único	Piscina Cubierta
		14:30-15:30 <sup>8</sup>	Único	
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>		
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
FUNCTIONAL 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

## SEGUNDO CUATRIMESTRE 2024-25

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación	
NATACIÓN INFANTIL*	M	16:15-17:00 <sup>8</sup>	consultar	Piscina Cubierta	
	J	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			
NATACIÓN TERAPEUTICA	L-X	15:00-16:00 <sup>10</sup>	Único	Piscina Cubierta	
	M-J	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>		Sala A	
		18:00-19:00 <sup>10</sup>			
		19:00-20:00 <sup>10</sup>			
	M-J	20:00-21:00 <sup>10</sup>			Sala B
		09:00-10:00 <sup>10</sup>			
		14:30-15:30 <sup>10</sup>		Sala A	
		14:30-15:30 <sup>10</sup>			
17:30-18:30 <sup>10</sup>					
RUGBY	L-J	13:30-14:30 <sup>10</sup>	Único	Campo Rugby	
	X-V	13:30-14:30 <sup>10</sup>	Iniciación		
TIRO CON ARCO	J	17:00-19:00 <sup>8</sup>	Único	Gimnasio 2	
		19:30-21:30 <sup>8</sup>	Único		
TONIFICACIÓN	M-J	08:00-09:00 <sup>10</sup>	Único	Gimnasio 2	
TONO STRETCHING	L-X	15:00-16:00 <sup>8</sup>	Único	Sala B	
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

## SEGUNDO 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	
V	20:00-21:00 <sup>3</sup>	Medio		
	17:00-19:00 <sup>6</sup>	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.

\*\* 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 febrero comenzarán** de forma temporal los grupos<sup>(\*)</sup> que tengan al menos **un usuario/a** inscrito.

A partir de **marzo continuarán o se activarán** los grupos que a fecha **21 de febrero** alcancen el **70% del mínimo** de usuarios por grupo.

En **abril y mayo se activarán** con carácter quincenal los grupos que alcancen el **100% del mínimo** de usuarios por grupo.

Periodo de **Semana Santa** sin actividad (consultar programación especial para abonados/as).

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

<sup>(\*)</sup> grupos de la oferta activa. Consulta en recepción.