

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2025-26

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

SUPERÍNDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2025-26

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

SUPERÍNDICE 6, 8 ó 10

Indica el número mínimo de usuarios por grupo

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PRIMER CUATRIMESTRE 2025-26

Actividad	Días	Horario	Nivel	Instalación
PÁDEL***	L-X	12:00-13:00 ⁶	Medio-Avanzado	Pistas 7 y 8
		13:00-14:00 ⁶	Medio	
		14:00-15:00 ⁶	Medio	
		15:00-16:00 ⁶	Medio	
		18:00-19:00 ⁶	Iniciación	
		19:00-20:00 ⁶	Iniciación	
		20:00-21:00 ⁶	Medio	
	M-J	14:00-15:00 ⁶	Medio	
		15:00-16:00 ⁶	Iniciación	
		16:00-17:00 ⁶	Medio	
		17:00-18:00 ⁶	Medio	
		18:00-19:00 ⁶	Medio	
		19:00-20:00 ⁶	Medio	
		20:00-21:00 ³	Medio	
	V	17:00-19:00 ⁶	Medio	
TENIS***	L-X	13:00-14:00 ⁶	Iniciación	Pistas 1 y 2
		14:00-15:00 ⁶	Medio	
	M-J	13:00-14:00 ⁶	Medio	
		14:00-15:00 ⁶	Iniciación	
		15:00-16:00 ⁶	Medio	
	V	13:00-15:00 ⁶	Medio	
		15:00-17:00 ⁶	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 octubre comenzarán** de forma temporal los grupos que a fecha **25 de septiembre** tengan al menos **un usuario/a** inscrito^(*).

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.

Periodos de **Navidad** y **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.

^(*)De la oferta activa. Consultar en recepción de deportes.