

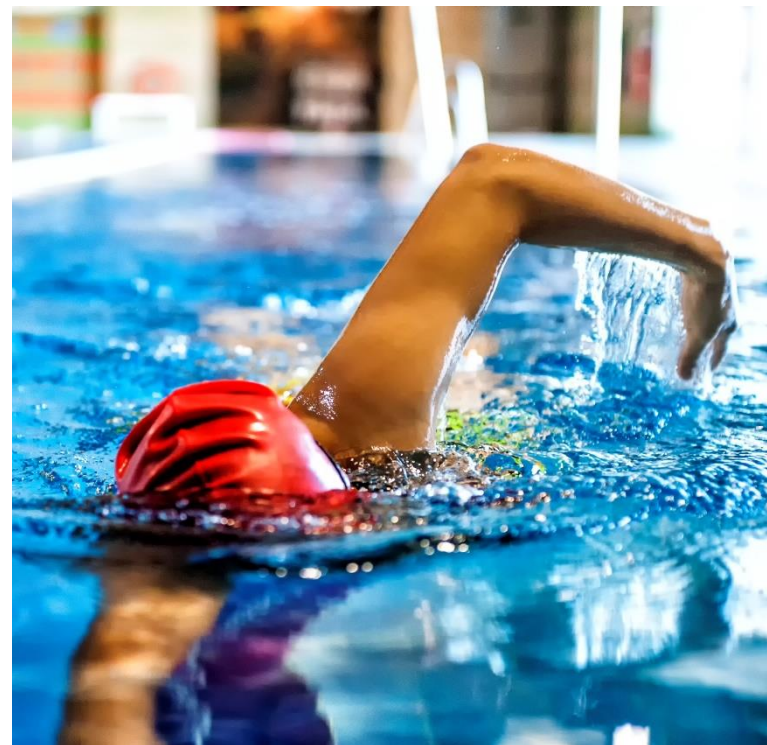
“OFERTA ACTIVIDADES DIRIGIDAS GIMNASIO”

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9'15 a 10'15	Gimn. Mant		Gimn. Mant		Gimn. Mant
10'30 a 11'15	Pilates		Pilates		Pilates
11'15 a 12'00	Pilates		Pilates		Pilates
17'00 a 18'00	Gimn. Mant	Pilates (17'30 a 18'15)	Gimn. Mant	Pilates (17'30 a 18'15)	Gimn. Mant
	Pilates (18'15 a 19'00)	Zumba (18'30 a 19'15)	Pilates (18'15 a 19'00)	Zumba (18'30 a 19'15)	Pilates (18'15 a 19'00)
	TRX (19'05 a 19'35)		TRX (19'05 a 19'35)		TRX (19'05 a 19'35)
	Trainer Pump (19'45 a 20'30)	Pilates (19'30 a 20'15)	Trainer Pump (19'45 a 20'30)	Pilates (19'30 a 20'15)	Trainer Pump (19'45 a 20'30)
20'30 a 21'15	Aerobic	Spinning	Aerobic	Spinning	Aerobic

NOTA: todas las actividades dirigidas de tarde se realizarán en la Sala del Colegio Doctor Jiménez Rueda, excepto Spinning

PRECIOS DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS - GIMNASIO	Precio / Mes	
	Locales	NO Locales
Gimnasio 1 Mes	20 €	22 €
Gimnasio ½ Mes	12 €	14 €
Entrada 1 Sesión Actividad dirigida o Gimnasio	3,5 €	4 €
Bono Mañana (Actividades + Gimnasio + Piscina)	24 €	27 €
Gimnasia Mantenimiento Mañanas	15 €	17 €
Aerobic / Mantenimiento / Zumba / Spinning / Pilates / Trainer Pump	20 €	22 €
<u>Paquete Actividades dirigidas Sala:</u>		
Aerobic + Spinning + Pilates + Trainer Pump + Zumba + Entrenamiento Suspensión	27 €	29 €

BIENVENIDOS/AS AL CURSO 2017-18



Atarfe Ciudad Deportiva S.A
Excmo. Ayuntamiento de Atarfe



Atarfe Ciudad Deportiva



@Acidesa



www.acidesa.es

ATARFE CIUDAD DEPORTIVA

“OFERTA ACTIVIDADES ACUÁTICAS” TEMPORADA 2017-2018

LUNES, MIERCOLES Y VIERNES				
HORARIO	ACTIVIDADES ACUÁTICAS			
7 a 8'00	Natación Libre			
8 a 8'45	Natación Libre	Nat. Terapéutica		
8'45 a 9'30	Natación Libre	Nat. Terapéutica		
9'30 a 10'15	Natación Libre	Nat. Terapéutica		
10'15 a 11'00	Natación Libre	Nat. Terapéutica		
11'00 a 16'00	Natación Libre			
16'45 a 17'30	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Caballito B/Boquerón)	Nat. Terapéutica	
17'30 a 18'15	Nat. Infantil (Caballito A/B)	Nat. Infantil (Boq Av - Delfín A)	Nat. Terapéutica	
18'15 a 19'00	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Boquerón)	Nat. Infantil (Delfín)	Nat. Terap
19'00 a 19'45	Bebes (X-V)	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Caballito B - Boquerón)	Nat. Terap
19'45 a 20'30	Bebes (L-X)	Natación Terapéutica		
20'30 a 21'15	Med.Adul	Avanz.Adul		Nat. Terap
21'15 a 22'00	Iniciación Adultos I	Iniciación Adultos II	Med.Adul	Nat. Terap

MARTES Y JUEVES				
HORARIO	ACTIVIDADES ACUÁTICAS			
7 a 8'00	Natación Libre			
8 a 8'45	Natación Libre	Nat. Terapéutica		
8'45 a 9'30	Natación Libre	Nat. Terapéutica		
9'30 a 10'15	Natación Libre	Nat. Terapéutica		
10'15 a 11'00	Natación Libre	Nat. Terapéutica		
11'00 a 11'45	Natación Libre			
11'45 a 12'30	Aquagym		Natación Libre	
16'45 a 17'30	Nat. Infantil (Caballito A/B)	Nat. Infantil (Boquerón)	Nat. Infantil (Delfín)	Nat. Terap
17'30 a 18'15	Nat. Infantil (Caballito A/B)	Nat. Infantil (Boquerón)	Aquagym	Nat. Terap
18'15 a 19'00	Bebes (M-J)	Nat. Infantil (CabA/CabB-Boq)	Nat. Infantil (Boq Av/Delfín)	Nat. Terap
19'00 a 19'45	Bebes (M-J)	Nat. Infantil (Caballito A/B)	Nat. Infantil (Boquerón)	Nat. Terap
19'45 a 20'30	Nat. Embarazadas	Iniciación.Adul I		Nat. Terap
20'30 a 21'15	Iniciac. Ad II	Aquagym		Nat. Terapéutica
21'15 a 22'00	Med .Adul	Av. Adul		Nat. Terapéutica

ATENCIÓN NADADORES/AS:

- *No hay calles de Natación Libre:*
 - Martes y Jueves: 16'00 a 17'30 y de 18'15 a 19'00 h
 - Lunes, Miércoles y Viernes de : 16'00 a 16'45 y de 18'15 a 19'00 h

Información e inscripciones en la Piscina Cubierta (Tlf 958 434664)