

“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
11'30 a 12'15	Pilates		Pilates		Pilates
16'30 a 19'30	GAP (16'30 a 17'00)	Spinning (16'30 a 17'15)	GAP (16'30 a 17'00)	Spinning (16'30 a 17'15)	GAP (16'30 a 17'00)
	Gimn.Mant (17'00 a 17'45)	Pilates (17'30 a 18'15)	Gimn.Mant (17'00 a 17'45)	Pilates (17'30 a 18'15)	Gimn.Mant (17'00 a 17'45)
	Pilates (18'00 a 18'45)	Zumba (18'30 a 19'15)	Pilates (18'00 a 18'45)	Zumba (18'30 a 19'15)	Pilates (18'00 a 18'45)
	TRX (19'00 a 19'30)		TRX (19'00 a 19'30)		TRX (19'00 a 19'30)
19'30 a 21'30	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)
	Aerobic (20'45 a 21'30)	Spinning (20'30 a 21'15)	Aerobic (20'45 a 21'30)	Spinning (20'30 a 21'15)	Aerobic (20'45 a 21'30)

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 €
Actividades dirigidas Sala: Aerobic / G.Mantenimiento / Zumba / Spinning / Pilates (3 días a la semana) / Trainer Pump / Gap / Trx	20 €	22 €
Paquete Actividades dirigidas Sala: Aerobic + Spinning + Pilates + Trainer Pump + Zumba + Gap + Trx	27 €	29 €

NOTA: Todas las actividades dirigidas de tarde se realizan en el Gimnasio, excepto el TRX que se realiza en la Sala del Colegio Doctor Jiménez Rueda

BIENVENIDOS/AS AL CURSO 2018-19



Atarfe Ciudad Deportiva S.A
Excmo. Ayuntamiento de Atarfe



Atarfe Ciudad Deportiva

@Acidesa

www.acidesa.es

ATARFE CIUDAD DEPORTIVA

“OFERTA ACTIVIDADES ACUÁTICAS”

TEMPORADA 2018-2019

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 (Cab B - Boq)		Nat. Terap
17'30 a 18'15	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Cab B - Boq)	Nat. Infantil (Boq Av - Delfin)	Nat. Terap
18'15 a 19'00	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Cab B - Boq)	Nat. Infantil (Boq Av - Delfin)	Nat. Terap
19'00 a 19'45	Bebes (X-V)	Nat. Técnica (LUNES)	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Cab B - Boq)
19'45 a 20'30	Bebes (L-X)	Nat. Técnica (VIERNES)	Natación Terapéutica	
20'30 a 21'15	Nat. Adulto: Medio		Nat. Adulto: Avanzado	Nat. Terap
21'15 a 22'00	Nat. Adulto: Iniciación I		Nat. Adulto: Iniciación II - Medio	Nat. Terap

NUEVOS ENTRENAMIENTOS PERSONALES NATACIÓN UN DÍA A LA SEMANA

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 16'00	Natación Libre			
16'45 a 17'30	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Cab B - Boq Av)		Nat. Terap
17'30 a 18'15	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Cab B - Boq)	Aquagym	Nat. Terap
18'15 a 19'00	Bebes (M-J)	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Cab B - Boq)	Nat. Infantil (Boq Av - Delfin)
19'00 a 19'45	Bebes (M-J)	Nat. Infantil (Caballito A)	Nat. Infantil (Cab B - Boq)	Nat. Terap
19'45 a 20'30	Nat. Embarazadas	Nat. Adulto: Iniciación I - II		Nat. Terap
20'30 a 21'15	Nat. Adulto: Iniciación II - Medio	Aquagym		Nat. Terap
21'15 a 22'00	Nat. Adulto: Medio	Nat. Adulto: Avanzado		Nat. Terap

ATENCIÓN NADADORES/AS:

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

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