

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2021-2022

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9'15 a 10'15	Gimnasia Mant		Gimnasia Mant		Gimnasia Mant
10'30 a 11'15	Pilates		Pilates		Pilates
16'30 a 17'15	Gimnasia Mant 1	Spinning	Gimnasia Mant 1	Spinning	Gimnasia Mant 1
17'30 a 18'15	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates
18'30 a 19'15	Trainer 1	Ent. Funcional/TRX	Trainer 1	Ent. Funcional/TRX	Trainer 1
19'30 a 20'15	Trainer 2	Spinning	Trainer 2	Spinning	Trainer 2
20'30 a 21'15	Gimnasia Mant 2	Spinning	Gimnasia Mant 2	Spinning	Gimnasia Mant 2

PRECIOS DE LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS - GIMNASIO

Gimnasio 1 Mes	21 €
Gimnasio ½ Mes	12 €
Entrada a Sesión de Actividad Dirigida o Gimnasio	4 €
Gimnasia de Mantenimiento - Mañanas	16 €
1 Actividad Dirigida	22 €
2 actividades Dirigidas	25 €

ATARFE CIUDAD DEPORTIVA

“OFERTA ACTIVIDADES ACUÁTICAS”

TEMPORADA 2021-2022

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

GIMNASIO Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS

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



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ATARFE CIUDAD DEPORTIVA

Av. Diputación, S/N

Telf. 958 43 46 64

www.acidesa.es

De Lunes a Viernes de 7:00 a 14:00 h

y de 16:00 a 23:00 h

Sábados y Domingos de 9:00 a 14:00 h y de

ATENCIÓN NADADORES/AS:

- Sesiones de 1 hora de Nado Libre
- Los horarios están sujeto a cambios sin previo aviso, por lo que debes llamar para confirmar disponibilidad



Atarfe Ciudad Deportiva S.A
Excmo. Ayuntamiento de Atarfe

