

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN PISCINA Y SALA DEPORTIVA

HORARIO MAÑANAS					
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:40 A 10:40 H	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10:40 A 11:40 H		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			ENTRENAMIENTO Embarazo/Posparto
10:45 A 11:45 H	Actividad Acuática Mayores		Actividad Acuática Mayores	Actividad Acuática Mayores	
11:45 A 12:45 H	Actividad Acuática Mayores		Actividad Acuática Mayores	Actividad Acuática Mayores	
HORARIO TARDES					
HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
15:50 A 16:20 H					MATRO-Natación BEBÉS
15:50 A 16:35 H		GRUPO BAJO – Natación		GRUPO BAJO – Natación	
15:55 A 16:40 H			GRUPO MEDIO BAJO 1 - Natación		
16:00 A 16:45 H	GRUPO BAJO – Natación		GRUPO BAJO – Natación		
16:25 A 17:10 H		GRUPO BAJO – Natación		GRUPO BAJO – Natación	
16:30 A 17:15 H					GRUPO BAJO – Natación
16:35 A 17:20 H		GRUPO MEDIO BAJO 1 - Natación		GRUPO MEDIO ALTO - Natación	
16:40 A 17:25 H	GRUPO MEDIO BAJO 2 - Natación		GRUPO MEDIO BAJO 2 - Natación		
16:45 A 17:30 H	GRUPO BAJO – Natación		GRUPO BAJO – Natación		
17:10 A 17:55 H		GRUPO BAJO – Natación		GRUPO BAJO – Natación	
17:15 A 18:00 H					GRUPO MEDIO ALTO - Natación
17:20 A 17:50 H		MATRO-Natación BEBÉS		MATRO-Natación BEBÉS	
17:25 A 18:10 H	GRUPO BAJO – Natación		GRUPO BAJO – Natación		
17:30 A 18:00 H	MATRO-Natación BEBÉS		MATRO-Natación BEBÉS		
17:50 A 18:35 H		GRUPO MEDIO BAJO 2 - Natación		GRUPO MEDIO BAJO 2 - Natación	
18:00 A 18:45 H	GRUPO MEDIO BAJO 1 - Natación		GRUPO MEDIO BAJO 1 - Natación		
18:15 A 19:00 H	GRUPO MEDIO ALTO - Natación		GRUPO MEDIO ALTO - Natación		
18:25 A 19:10 H		GRUPO MEDIO BAJO 1 - Natación		GRUPO MEDIO BAJO 1 - Natación	
18:35 A 19:20 H		GRUPO BAJO – Natación		GRUPO BAJO – Natación	
18:45 A 19:45 H	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
19:00 A 19:45 H	GRUPO ALTO – Natación		GRUPO ALTO - Natación		
19:20 A 20:05 H		GRUPO ALTO – Natación		GRUPO ALTO – Natación	
19:20 A 20:20 H		PILATES		PILATES	
20:00 A 21:00 H	ENTRENAMIENTO Embarazo/Posparto		ENTRENAMIENTO Embarazo/Posparto		
20:00 A 21:00 H	PILATES		PILATES		
20:05 A 21:05 H		NATACIÓN TERAPÉUTICA		NATACIÓN TERAPÉUTICA	
20:20 A 21:20 H		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	

