

PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS -ADULTO-



HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6:30	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
7:30	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Terapéutica Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Terapéutica Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
8:30	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Terapéutica	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Terapéutica	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Terapéutica
9:30	Adultos Avanzado	Adultos Aprender Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado	Adultos Aprender Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado
10:30	Adultos Aprender Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Terapéutica	Adultos Aprender Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Terapéutica	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
11:30	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Terapéutica	Adultos Avanzado Terapéutica	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Terapéutica	Adultos Avanzado Terapéutica	Terapéutica
12:30	Adultos Aprender Terapéutica	Adultos Iniciación Power Swim	Adultos Aprender Terapéutica	Adultos Iniciación Power Swim	
13:30	Adultos Aprender Adultos Avanzado Pre-Mamá	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Aprender Adultos Avanzado Pre-Mamá	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Aprender Adultos Iniciación
14:00		Adultos Aprender Terapéutica		Adultos Aprender Terapéutica	
14:30	Adultos Iniciación Adultos Avanzado		Adultos Iniciación Adultos Avanzado		Adultos Iniciación Adultos Avanzado
15:00		Adultos Iniciación Adultos Avanzado		Adultos Iniciación Adultos Avanzado	
16:00 a 20:00	HORARIO CURSOS DE NATACIÓN INFANTIL				
20:00	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado Juvenil (15-17 años)	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Avanzado Juvenil (15-17 años)	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
21:00	Adultos Avanzado Terapéutica Pre-Mamá	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Terapéutica Power Swim	Adultos Avanzado Terapéutica Pre-Mamá	Adultos Iniciación Adultos Avanzado Terapéutica Power Swim	Adultos Iniciación Adultos Avanzado
22:00	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado	Adultos Iniciación Adultos Avanzado

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
MAÑANA	7:25 Body Pump Sala 1 7:25 Body Pump Directo Sala 1 8:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 9:30 Aquagym Piscina	7:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 8:25 Power Training Sala 1 8:25 Power Training Directo Sala 1 8:30 Aquagym Piscina	7:25 Body Pump Sala 1 7:25 Body Pump Directo Sala 1 8:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 9:30 Aquagym Piscina	7:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 8:25 Triple Efecto Sala 1 8:25 Triple Efecto Directo Sala 1 8:30 Aquagym Piscina	7:25 Body Pump Sala 1 7:25 Body Pump Directo Sala 1 8:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 9:30 Aquagym Piscina	8:10 Ciclo Indoor Sala Ciclo 8:45 Aquagym Piscina	8:35 CIRCUIT CRONO Z. Funcional
	9:25 GAP Sala 1 9:35 Pilates Sala 2 9:35 Pilates Directo Sala 2	8:35 Espada Sana Sala 2 9:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 9:35 Circuit Training Patio Ext.	9:25 BAP Sala 1 9:35 Pilates Sala 2 9:35 Pilates Directo Sala 2 9:35 Circuit Training Z. Funcional	8:35 Espalda Sana Sala 2 9:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 9:35 Circuit Training Patio Ext.	9:25 GAP Sala 1 9:35 Pilates Sala 2 9:35 Pilates Directo Sala 2	9:35 CIRCUIT CRONO Z. Funcional	
	10:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 10:35 Circuit Training Patio Ext.	10:00 Aquagym Piscina 10:25 Zumba Sala 1 10:35 Pilates Sala 2 10:35 Pilates Directo Sala 2	10:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo	10:00 Aquagym Piscina 10:25 Zumba Sala 1 10:35 Body Balance Sala 2 10:35 Body Balance Directo Sala 2	10:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	11:25 Zumba Sala 1 11:25 Zumba Directo Sala 1 11:35 Body Balance Sala 2	11:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 11:35 Circuit Training Patio Ext. 11:35 MAYORES ACTIVOS Parque Ext.	11:25 Zumba Sala 1 11:25 Zumba Directo Sala 1 11:35 Body Balance Sala 2 11:35 Circuit Training Z. Funcional	11:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 11:35 Circuit Training Patio Ext. 11:35 MAYORES ACTIVOS Parque Ext.	11:25 Zumba Sala 1 11:25 Zumba Directo Sala 1 11:35 Espalda Sana Sala 2		
	12:00 Aquagym Piscina 12:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 13:00 Aquagym Piscina	12:25 Body Pump Sala 1 12:35 BUENOS DÍAS CORAZÓN Sala 2 12:35 BUENOS DÍAS CORAZÓN Directo Sala 2 13:00 Aquagym Piscina	12:00 Aquagym Piscina 12:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 13:00 Aquagym Piscina	12:25 Body Pump Sala 1 12:35 Pilates Sala 2 12:35 Pilates Directo Sala 2 13:00 Aquagym Piscina	12:00 Aquagym Piscina 12:35 Circuit Training Patio Ext. 13:00 Aquagym Piscina	12:00 Aquagym Piscina 12:35 Circuit Training Patio Ext. 13:00 Aquagym Piscina	12:00 Aquagym Piscina
	13:25 Streching Sala 2 13:25 Streching Directo Sala 2 14:45 Core 30 Sala 1 14:45 Core 30 Directo Sala 1	13:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 13:35 Circuit Training Z. Funcional 14:35 Core 30 Patio Ext.	13:25 Pilates Sala 2 13:25 Pilates Directo Sala 2 14:45 Core 30 Sala 1 14:45 Core 30 Directo Sala 1	13:35 Circuit Training Z. Funcional 14:00 Ciclo Indoor Sala Ciclo 14:35 Core 30 Patio Ext.	13:25 Espalda Sana Sala 1 13:25 Espalda Sana Directo Sala 1 14:45 Core 30 Sala 1 14:45 Core 30 Directo Sala 1		
	15:35 Espalda Sana Sala 2 15:35 Espalda Sana Directo Sala 2 16:25 GAP Sala 1 16:25 GAP Directo Sala 1	15:25 BAP Sala 1 15:25 BAP Directo Sala 1 16:35 Pilates Sala 2 16:35 Pilates Directo Sala 2	15:35 Espalda Sana Sala 2 15:35 Espalda Sana Directo Sala 2 16:25 Body Pump Sala 1 16:25 Body Pump Directo Sala 1	15:25 Triple Efecto Sala 1 15:25 Triple Efecto Directo Sala 1 16:35 Body Balance Sala 2 16:35 Body Balance Directo Sala 2	16:25 GAP Sala 1 16:25 GAP Directo Sala 1 CICLO FAMILIAR 11-14 Sala Ciclo		
	16:35 CICLO FAMILIAR 11-14 Sala Ciclo 17:35 Pilates Sala 2 17:35 Pilates Directo Sala 2	16:35 CROSS JUVENIL 11-14 Patio Ext. 17:25 Body Pump Sala 1 17:25 Body Pump Directo Sala 1 17:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo	16:35 CICLO FAMILIAR 11-14 Sala Ciclo E.F. DE BASE 6-11 AÑOS Patio Ext. 17:35 Espalda Sana Sala 2 17:35 Espalda Sana Directo Sala 2	16:35 E.F. DE BASE 6-11 AÑOS Patio Ext. 17:25 Body Pump Sala 1 17:25 Body Pump Directo Sala 1 17:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo	17:35 Espalda Sana Sala 2 17:35 Espalda Sana Directo Sala 2		
	18:25 Body Pump Sala 1 18:25 Body Pump Directo Sala 1 18:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo E.F. DE BASE 6-11 AÑOS Patio Ext.	18:35 Circuit Training Patio Ext. E.F. DE BASE 6-11 AÑOS Sala 2	18:25 Power Training Sala 1 18:25 Power Training Directo Sala 1 18:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo 18:35 Circuit Training Patio Ext.	18:35 Circuit Training Patio Ext. CROSS JUVENIL 11-14 Sala 2	18:25 Power Training Sala 1 18:25 Power Training Directo Sala 1 18:35 Ciclo Indoor Sala Ciclo		
	19:50 Triple Efecto Sala 1 19:50 Triple Efecto Directo Sala 1	19:40 Zumba Sala 1 19:40 Zumba Directo Sala 1 19:50 Wellness Running Exterior 19:50 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:50 GAP Sala 1 19:50 GAP Directo Sala 1	19:40 Zumba Sala 1 19:40 Zumba Directo Sala 1 19:50 Wellness Running Exterior 19:50 Ciclo Indoor Sala Ciclo	19:50 BAP Sala 1 19:50 BAP Directo Sala 1		
20:00 Aquagym Piscina 20:55 Body Balance Sala 1 20:55 Body Balance Directo Sala 1 20:50 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:00 Aquagym Piscina 20:50 Triple Efecto Sala 1 20:50 Triple Efecto Directo Sala 1	20:00 Aquagym Piscina 20:55 Body Balance Sala 1 20:55 Body Balance Directo Sala 1 20:50 Ciclo Indoor Sala Ciclo	20:00 Aquagym Piscina 20:50 Power Training Sala 1 20:50 Power Training Directo Sala 1	20:00 Aquagym Piscina 20:40 Streching Sala 2 20:40 Streching Directo Sala 2			
NOCHE							

centro deportivo TAMARACEITE

CONSULTA TODA LA PROGRAMACIÓN EN WWW.CDTAMARACEITE.COM

bsi. ISO 9001 Quality Management ISO 14001 Environmental Management

Programa de actividades sujeto a posibles modificaciones.

Descarga nuestra APP y reserva ya tu plaza.

Android IOS

N Actividad Nueva **PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE CARÁCTER TEMPORAL, ADAPTADO A LOS REQUISITOS DE LA NUEVA NORMALIDAD.**

Actividades de Acondicionamiento Físico Actividades Cuerpo-Mente Actividades de Diversión Coreográfica Actividades dirigidas acuáticas Actividades Movimiento Eficiente Actividades sobre Deporte Actividades familiares, juveniles e infantiles

HORARIO DEL CENTRO: LUNES A VIERNES DE 06.15 A 22.45 HORAS
SÁBADOS DE 08.00 A 18.00 HORAS. DOMINGOS Y FESTIVOS DE 08.00 A 15.00 HORAS