

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TEMPORADA 2018/2019 - ESPECIAL OCTUBRE

16/09/2018

## PILATES MAT

Instalación LA ARETÉ - RBN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

08:00 a 09:00		08:00 a 09:00			
---------------	--	---------------	--	--	--

18:30 a 19:30		18:30 a 19:30			
19:30 a 20:30		19:30 a 20:30			

18:30 a 19:30		18:30 a 19:30			
19:30 a 20:30		19:30 a 20:30			

## TENIS

Instalación LA ARETÉ - RBN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

12:30 a 13:30 DEBUTANTES		12:30 a 13:30 DEBUTANTES			
13:30 a 14:30 INICIADOS		13:30 a 14:30 INICIADOS			

Instalación MONTE CRONOS - RBN

18:00 a 19:00 DEBUTANTES		18:00 a 19:00 DEBUTANTES			
19:00 a 20:00 INICIADOS		19:00 a 20:00 INICIADOS			
20:00 a 21:00 AVANZADOS		20:00 a 21:00 AVANZADOS			

Instalación MENÉNDEZ PIDAL - MPD

16:00 a 17:00 AVANZADOS		16:00 a 17:00 AVANZADOS			
----------------------------	--	----------------------------	--	--	--

16:00 a 17:00 AVANZADOS		16:00 a 17:00 AVANZADOS			
----------------------------	--	----------------------------	--	--	--

19:30 a 20:30 DBT / INIC		19:30 a 20:30 DBT / INIC			
20:30 a 21:30 AVANZADOS		20:30 a 21:30 AVANZADOS			

19:30 a 20:30 DBT / INIC		19:30 a 20:30 DBT / INIC			
20:30 a 21:30 AVANZADOS		20:30 a 21:30 AVANZADOS			

### PLAZOS DE INSCRIPCIÓN:

\* COMUNIDAD UNIVERSITARIA con TD - desde el 27 de agosto

\* CLIENTES con TD - desde el 29 de agosto

\* PÚBLICO GENERAL - desde el 3 de septiembre

CUOTA MENSUAL	P.V.P.
JÓVENES y ADULTOS - 'por actividad'	28,35 €
JÓVENES y ADULTOS - 'completo'	36,00 €
ACTIVIDAD INFANTIL - una sesión / semana	16,15 €

## NATACIÓN DEPORTIVA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

08:00 a 09:30	08:00 a 09:30	08:00 a 09:30	08:00 a 09:30	08:00 a 09:30	
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--

	14:00 a 15:00		14:00 a 15:00		
--	---------------	--	---------------	--	--

15:00 a 16:00		15:00 a 16:00			
---------------	--	---------------	--	--	--

	19:30 a 20:30		19:30 a 20:30		
--	---------------	--	---------------	--	--

20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

## NATACIÓN ESPALDA-SALUD\*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

	09:30 a 10:30		09:30 a 10:30		
--	---------------	--	---------------	--	--

10:30 a 11:30		10:30 a 11:30			
---------------	--	---------------	--	--	--

14:00 a 15:00		14:00 a 15:00			
---------------	--	---------------	--	--	--

14:00 a 15:00		14:00 a 15:00			
---------------	--	---------------	--	--	--

19:30 a 20:30		19:30 a 20:30		19:30 a 20:30	
---------------	--	---------------	--	---------------	--

	20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		
--	---------------	--	---------------	--	--

## NATACIÓN-FITNESS\*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

09:30 a 10:30		09:30 a 10:30		09:30 a 10:30	
---------------	--	---------------	--	---------------	--

15:00 a 16:00		15:00 a 16:00			
---------------	--	---------------	--	--	--

15:00 a 16:00		15:00 a 16:00			
---------------	--	---------------	--	--	--

19:30 a 20:30	19:30 a 20:30	19:30 a 20:30	19:30 a 20:30		
---------------	---------------	---------------	---------------	--	--

\* ACTIVIDADES 'NATACIÓN ESPALDA-SALUD' Y 'NATACIÓN-FITNESS'

REQUISITO OBLIGATORIO 'SABER NADAR' = ser capaz de desplazarse de forma autónoma una distancia mínima de 25 metros en posición ventral y 15 metros en posición dorsal y de mantenerse en flotación dorsal 15 seg.

## NATACIÓN INFANTIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

11:00 a 12:00 3 a 14 años		12:00 a 13:00 3 a 14 años			
------------------------------	--	------------------------------	--	--	--

17:15 a 18:15 3 a 12 años	17:15 a 18:15 3 a 14 años	17:15 a 18:15 3 a 14 años	17:15 a 18:15 3 a 14 años	17:15 a 18:15 3 a 14 años	17:15 a 18:15 3 a 14 años
18:15 a 19:15 3 a 12 años	18:15 a 19:15 3 a 12 años	17:15 a 18:15 3 a 14 años	18:15 a 19:15 3 a 12 años	18:15 a 19:15 3 a 14 años	18:15 a 19:15 3 a 14 años

## TENIS INFANTIL

Instalación MONTE CRONOS - RBN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

17:00 a 18:00 6 a 9 años		17:00 a 18:00 6 a 9 años			
-----------------------------	--	-----------------------------	--	--	--

Instalación MENÉNDEZ PIDAL - MPD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

10:00 a 11:00 10 a 14 años		11:00 a 12:00 8 a 12 años			
-------------------------------	--	------------------------------	--	--	--

		17:00 a 18:00 5 a 10 años		18:00 a 19:00 8 a 12 años	
18:30 a 19:30 5 a 10 años		18:30 a 19:30 5 a 10 años			

## ESCUELA DE RAQUETA

Instalación MENÉNDEZ PIDAL - MPD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------

17:30 a 18:30 3 a 5 años		17:30 a 18:30 3 a 5 años		17:00 a 18:00 3 a 5 años	
-----------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------------	--

**Campus Menéndez Pidal.** Avd San Alberto Magno s/n 14004. Córdoba.  
Edificio Gestión Deportiva UCO. Tfno. 957 21 89 67

**Campus Rabanales.** Ctra. Madrid-Cádiz, Km 396 A 14071 Córdoba.  
Zona Deportiva "La Areté". Tfno. 957 21 25 24  
Zona Deportiva Instalaciones Acuáticas. Tfno. 957 21 25 31  
Zona Deportiva Monte "Cronos". Tfno. 957 21 25 15

JÓVENES Y ADULTOS

JÓVENES Y ADULTOS

JÓVENES Y ADULTOS

JÓVENES Y ADULTOS

JÓVENES Y ADULTOS

JÓVENES Y ADULTOS

TODOS LOS NIVELES

TODOS LOS NIVELES