

## PISCINA CUBIERTA

## Jóvenes y Adultos

### NATACIÓN DEPORTIVA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00 a 09:00		08:00 a 09:00		08:00 a 09:00	
	09:00 a 10:00		09:00 a 10:00		
	14:00 a 15:00		14:00 a 15:00		
15:00 a 16:00		15:00 a 16:00			
18:30 a 19:30 Nivel: I / M					
	19:30 a 20:30 Nivel: I / M	19:30 a 20:30 AVANZADO		19:30 a 20:30 Nivel: I / M	
20:30 a 21:30	20:30 a 21:30 Nivel: I / M	20:30 a 21:30 Nivel: I / M	20:30 a 21:30	20:30 a 21:30	

**Niveles:**  
I - Iniciación, M - Medio, A - Avanzado

### NATACIÓN FITNESS \*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
				09:00 a 10:00	
	10:00 a 11:00		10:00 a 11:00		
	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	
		20:30 a 21:30			

### NATACIÓN ESPALDA - SALUD \*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:00 a 10:00	08:00 a 09:00	09:00 a 10:00	08:00 a 09:00		
14:00 a 15:00		14:00 a 15:00			
		18:30 a 19:30		18:30 a 19:30	
19:30 a 20:30		19:30 a 20:30	19:30 a 20:30		
	20:30 a 21:30				

Para realizar las actividades de Natación Fitness y Espalda - Salud, es REQUISITO OBLIGATORIO "SABER NADAR" = ser capaz de desplazarse de forma autónoma una distancia mínima de 25 metros en posición ventral, 15 metros en posición dorsal y mantenerse en flotación dorsal 15 seg.

## TENIS

## Jóvenes y Adultos

### Instalación MONTE CRONOS - RBN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
17:00 a 18:00 MEDIO		17:00 a 18:00 MEDIO			
18:00 a 19:00 INICIACIÓN		18:00 a 19:00 INICIACIÓN			
19:00 a 20:00 MEDIO		19:00 a 20:00 MEDIO			
20:00 a 21:00 AVANZADO		20:00 a 21:00 AVANZADO			

### Instalación MENÉNDEZ PIDAL - MPD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					09:00 a 10:00 MEDIO
					10:00 a 11:00 INICIACIÓN
					11:00 a 12:00 AVANZADO
13:00 a 14:00 MEDIO		13:00 a 14:00 MEDIO			
14:00 a 15:00 INICIACIÓN		14:00 a 15:00 INICIACIÓN			
	16:30 a 17:30* AVANZADO		16:30 a 17:30* AVANZADO		
	17:30 a 18:30 INICIACIÓN		17:30 a 18:30 INICIACIÓN		
	19:30 a 20:30 MEDIO		19:30 a 20:30 MEDIO		
	20:30 a 21:30 AVANZADO		20:30 a 21:30 AVANZADO		

## PILATES

## A partir del 16 de Septiembre

## Jóvenes y Adultos

### Instalación MONTE CRONOS - RBN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
14:00 a 15:00		14:00 a 15:00			
15:00 a 16:00		15:00 a 16:00			
	18:30 a 19:30		18:30 a 19:30		
	20:30 a 21:30		20:30 a 21:30		

- Las actividades dirigidas sombreadas se inician el 16 de septiembre.

\* - TENIS M/J 16:30 a 17:30h, del 1al 15 de septiembre, este grupo se imparte en horario de 18:30 a 19:30h.