

Actividades Adultos Temporada Otoño-Invierno

NUEVO HORARIO

YOGA

Pon en forma tu cuerpo y mente mientras tus hijos hacen su actividad deportiva

Martes y Jueves de 17:00-18:00h.

PRECIO: 21,66€ al mes / 61,73€ trimestre

(POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. Plazas limitadas)



AERÓBIC-STEP

La combinación perfecta para trabajar tu cuerpo y divertirte con las novedosas coreografías

Lunes - Miércoles - Viernes
De 20:00 a 21:00 h.

PRECIO: 21,66€ al mes/ 61,73€ trimestre



PILATES

Pon en forma tu cuerpo y mente

Grupo M :Martes y Jueves de 09:45-10:45 **C.B.C**
Grupo T: Martes y Jueves de 18:00-19:00 **POLIDEPOR.**
Martes y Jueves de 20:00-21:00 **C.B.C**

PRECIO: 21.66 € al mes/ 61,73€ trimestre
(Plazas limitadas)

NUEVO HORARIO



G.A.P.

Perfecto para trabajar tus glúteos, abdominales y piernas de forma divertida.

Lunes - Miércoles De 21:00 a 22:00 h.

PRECIO: 21,66€ al mes/ 61,73€ trimestre



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad para adquirir y mantener la forma física

Lunes - Miércoles - Viernes
G1 de 10:00 a 11:00 y G2 de 18:00 a 19:00 h.

PRECIO: 16,24€ al mes/ 43,32€ trimestre / 119,13 anual (de octubre a agosto)



TAICHI

Pon en forma tu cuerpo y mente

Lunes de 20:00-21:30h

PRECIO: 16€ al mes

(POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. Plazas limitadas)



AIKIDO

Arte Marcial Japonesa

G1: Lun.-Miérc.-Vier.: de 20:00 a 21:30 h.

G2: Sábados: de 09:00 a 11:00 h.

PRECIO: 37,90 €/mes



GIMNASIA MAYORES

Actividad de mantenimiento personalizada

Lunes - Miércoles - Viernes
De 11:00 a 12:00 h.

PRECIO: 6,50€ al mes/ 16,79€ trimestre / 32,49€ anual (de octubre a agosto)



MUSCULACION, ACONDICIONAMIENTO FISICO Y PREPARACIÓN DE OPOSICIONES

L a V de 09:00 a 14:00 h.
y de 16:00 a 21:30
CON MONITOR:
De lunes a viernes de 17:00 a 21:00

PRECIO: 4,33€ sesión/ 23.83€ Mes/ 64,98€ trimestre



SALIDAS BTT

Salidas con monitor titulado
Sábados de 10:00-14:00 h.

PRECIO: 56,32€ (oct-jun) / 29,24€ (oc-fe ó mar-junio) 3€ /salida



Esta temporada...

Ponte en forma y diviértete!!