

Actividades Adultos Temporada Otoño-Invierno



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 18:30 a 21:30

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



PILATES

Pon en forma tu cuerpo y mente

Grupo M :Martes y Jueves de 09:30-10:30 C.B.C
Grupo T: Martes y Jueves de 18:15-19:15 POLID.
Martes y Jueves de 20:00-21:00 C.B.C

PRECIO: 21.66 € al mes/
61,73€ trimestre



AEROFITNES 30' 30' 30'

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

Martes y Jueves de 21:00 a 22:30 h.

PRECIO: 21,66€ al mes/ 61,73€ trimestre
CENTRO DEL CRISTO DEL BUEN CONSEJO



TAI CHI

Pon en forma tu cuerpo y mente

Lunes de 20:00-21:30h

PRECIO: 16€ al mes

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL



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)

CENTRO DEL CRISTO DEL BUEN CONSEJO



NUEVO
HORARIO

YOGA

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

Martes y Jueves de 17:15-18:15h.

Miércoles de 20:00-21:30h.

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

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL



GIMNASIA MAYORES

Actividad de mantenimiento

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)

CENTRO DEL CRISTO DEL BUEN CONSEJO



AIKIDO

Arte Marcial Japonesa

Lunes y Miércoles

De 20:00 a 21:30 h.

PRECIO: 37,90 €/mes
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL



SALIDAS BTT

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

PRECIO: 56,32€ (Oct.-Jun.)
29,24€ (Oct.-Feb. ó Mar.-Jun.) 3€/salida



PONTE EN FORMA Y DIVIÉRTETE