



Ayuntamiento
de Arganda del Rey



Fusión Deportes

**Programa actividades
físicas y acuáticas
para adultos**

Actividades Fusión
Joven y Junior

Natación Infantil

Curso de Iniciación
Deportiva y Dance Kids

Documentación

Horario de instalaciones
y atención al cliente

Acceso a las
instalaciones
y reserva de clases

Sep. | Oct. 2018

A partir del 12 de septiembre

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

Inicio de las actividades: 12 septiembre

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

L U N E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30			YOGA				AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES	CICLO INDOOR		PILATES	TAICHI MAYORES			09:45
10:00	Desde 15 Oct.					CORE		10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30						TRX		10:30
10:45	GAP	CICLO INDOOR MAYORES	PILATES INICIACIÓN	PILATES	TAICHI		AQUA EMBARAZADAS	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45				PILATES				11:45
12:00								12:00
12:15							AQUAGYM MAYORES	12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR						14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	GAP	CICLO INDOOR	YOGA	PILATES				18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	AEROBIC	CICLO INDOOR		PILATES	PILATES INICIACIÓN		AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00			YOGA					20:00
20:15	ZUMBA	CICLO INDOOR		PILATES	TAICHI		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15	ZUMBA							21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

Para la actividad de CORE y TRX que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

La dirección se reserva el derecho de variar las actividades y horarios en función de las necesidades organizativas.

Sep. | Oct. 2018

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

Inicio de las actividades: 12 septiembre

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

M A R T E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	AEROBIC		HIPOPRESIVOS	PILATES	PILATES INICIACIÓN			09:45
10:00						TRX	AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30	ZUMBA	CICLO INDOOR		PILATES MAYORES	PILATES MAYORES INICIACIÓN	CORE	AQUAPILATES	10:30
10:45			YOGA					10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45				PILATES				11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30							AQUAGYM MAYORES	12:30
12:45	GIMNASIA EMBARAZADAS							12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR						14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	AEROBIC STEP	CICLO INDOOR	HIPOPRESIVOS	PILATES				18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	TOTAL TRAINING	CICLO INDOOR INICIACIÓN		PILATES	PILATES INICIACIÓN		AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15	DANZAFIT			PILATES	PILATES INICIACIÓN		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15		CICLO INDOOR						21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

Para la actividad de CORE y TRX que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

La dirección se reserva el derecho de variar las actividades y horarios en función de las necesidades organizativas.

Sep. | Oct. 2018

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

Inicio de las actividades: 12 septiembre

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

M I E R C O L E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30			YOGA				AQUAGYM	09:30
09:45	PILATES	CICLO INDOOR		PILATES	TAICHI MAYORES			09:45
10:00	Desde 15 Oct.					CORE		10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45	POWER DISK	CICLO INDOOR MAYORES	PILATES INICIACIÓN	PILATES	TAICHI	TRX		10:45
11:00							AQUA EMBARAZADAS	11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45				PILATES				11:45
12:00								12:00
12:15							AQUAGYM MAYORES	12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR						14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00	HIIT							18:00
18:15		CICLO INDOOR		PILATES				18:15
18:30	ABDOMEN		YOGA					18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	STEP	CICLO INDOOR		PILATES	PILATES INICIACIÓN		AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00			YOGA					20:00
20:15	ZUMBA	CICLO INDOOR		PILATES	TAICHI		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15	ZUMBA		HIPOPRESIVOS					21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

Para la actividad de CORE y TRX que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

Inicio de las actividades: 12 septiembre

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

J U E V E S								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	TOTAL TRAINING		HIPOPRESIVOS	PILATES	PILATES INICIACIÓN			09:45
10:00						TRX	AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30	ZUMBA	CICLO INDOOR		PILATES MAYORES	PILATES MAYORES INICIACIÓN	CORE	AQUAPILATES	10:30
10:45			YOGA					10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45				PILATES				11:45
12:00								12:00
12:15							AQUAGYM MAYORES	12:15
12:30								12:30
12:45	GIMNASIA EMBARAZADAS							12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45		CICLO INDOOR						14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	AEROBIC STEP	CICLO INDOOR	HIPOPRESIVOS	PILATES				18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	POWER DISK	CICLO INDOOR INICIACIÓN		PILATES	PILATES INICIACIÓN		AQUAGYM	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15	DANZAFIT			PILATES	PILATES INICIACIÓN		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15		CICLO INDOOR						21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

Para la actividad de CORE y TRX que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

La dirección se reserva el derecho de variar las actividades y horarios en función de las necesidades organizativas.


Sep. | Oct. 2018

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

Inicio de las actividades: 12 septiembre

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

VIERNES								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45							AQUAGYM	08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45	TOTAL TRAINING			PILATES				09:45
10:00							AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30	ENERGY BALANCE	CICLO INDOOR						10:30
10:45							AQUAGYM MAYORES	10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00						TRX		12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	TOTAL TRAINING							18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15	ZUMBA							19:15
19:30							AQUAGYM	19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15		CICLO INDOOR					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

 Para la actividad de CORE y TRX que se imparten en la sala de musculación, la reserva se realizará directamente en dicha instalación el mismo día.

La dirección se reserva el derecho de variar las actividades y horarios en función de las necesidades organizativas.

Sep. | Oct. 2018

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:
HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.), Core (30 min.),
Entrenamiento en Suspensión (45 min.) Yoga (1 h. y 30 min.).
Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min.

RESERCLASS

Puedes reservar tu plaza desde 24 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. argandadeportiva.com
2. Tótem de las instalaciones deportivas
3. Recepciones (ocasionalmente)

Si no vas a acudir a la clase debes anular la reserva,
recuerda que alguien está esperando para hacer la clase
que tú no vas a ocupar.

Puedes anular hasta 5 minutos antes del comienzo de la sesión.

Al llegar a clase deberás validar tu presencia en los lectores de las salas.

No se podrá acceder a la clase pasados 10 minutos del comienzo.

Running

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Punto de salida
19:00 h.	09:30 h.	19:00 h.	09:30 h.	Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe" Control acceso Planta -1


Inicio de las actividades: 12 septiembre

Polideportivo "Virgen del Carmen"

Inicio de las actividades: 12 septiembre
Las actividades en piscina darán comienzo el 1 octubre

Programa Fusión de actividades físicas y acuáticas

L U N E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45		CARDIO SAC BOX		CICLO INDOOR				09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		DANZAFIT	COMBAT TRAINING					10:45
11:00							AQUAPILATES	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45		TRX			YOGA		AQUAGYM MAYORES	11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15							AQUA EMBARAZADAS	17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	PILATES							18:15
18:30		ZUMBA						18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30				CICLO INDOOR			AQUAGYM	19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15		TOTAL TRAINING					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

 Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.


La dirección se reserva el derecho de variar las actividades y horarios en función de las necesidades organizativas.

Sep. | Oct. 2018

Polideportivo "Virgen del Carmen"

Inicio de las actividades: 12 septiembre
Las actividades en piscina darán comienzo el 1 octubre


M A R T E S									
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora	
08:00								08:00	
08:15								08:15	
08:30								08:30	
08:45								08:45	
09:00								09:00	
09:15								09:15	
09:30	PILATES			CICLO INDOOR			AQUAGYM	09:30	
09:45									09:45
10:00								AQUAGYM	10:00
10:15								10:15	
10:30		TOTAL TRAINING						10:30	
10:45								10:45	
11:00							AQUAPILATES	11:00	
11:15								11:15	
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30	
11:45								11:45	
12:00								12:00	
12:15								12:15	
12:30								12:30	
12:45								12:45	
13:00								13:00	
13:15								13:15	
13:30								13:30	
13:45								13:45	
14:00								14:00	
14:15								14:15	
14:30								14:30	
14:45								14:45	
15:00								15:00	
15:15								15:15	
15:30								15:30	
15:45								15:45	
16:00								16:00	
16:15								16:15	
16:30								16:30	
16:45								16:45	
17:00								17:00	
17:15								17:15	
17:30		TOTAL TRAINING						17:30	
17:45								17:45	
18:00					CICLO INDOOR			18:00	
18:15								18:15	
18:30		CORE						18:30	
18:45								18:45	
19:00		CARDIO SAC BOX						19:00	
19:15	PILATES							19:15	
19:30								19:30	
19:45								19:45	
20:00		COMBAT TRAINING			YOGA			20:00	
20:15								AQUAPILATES	20:15
20:30									20:30
20:45								20:45	
21:00								21:00	
21:15								21:15	
21:30								21:30	
21:45								21:45	
22:00								22:00	
22:15								22:15	
22:30								22:30	
22:45								22:45	

 Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

Polideportivo "Virgen del Carmen"

Inicio de las actividades: 12 septiembre
Las actividades en piscina darán comienzo el 1 octubre


MIÉRCOLES								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30							AQUAGYM	09:30
09:45		CARDIO SAC BOX		CICLO INDOOR				09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		STEP	COMBAT TRAINING					10:45
11:00							AQUAPILATES	11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45		TRX			YOGA		AQUAGYM MAYORES	11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45								14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15							AQUA EMBARAZADAS	17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15	PILATES							18:15
18:30		ZUMBA						18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15				CICLO INDOOR				19:15
19:30							AQUAGYM	19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15		POWER DISK					AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

 Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

Polideportivo "Virgen del Carmen"

Inicio de las actividades: 12 septiembre
Las actividades en piscina darán comienzo el 1 octubre

J U E V E S									
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora	
08:00								08:00	
08:15								08:15	
08:30								08:30	
08:45								08:45	
09:00								09:00	
09:15								09:15	
09:30	PILATES			CICLO INDOOR			AQUAGYM	09:30	
09:45									09:45
10:00								AQUAGYM	10:00
10:15								10:15	
10:30		TOTAL TRAINING						10:30	
10:45								10:45	
11:00							AQUAPILATES	11:00	
11:15								11:15	
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30	
11:45								11:45	
12:00								12:00	
12:15								12:15	
12:30								12:30	
12:45								12:45	
13:00								13:00	
13:15								13:15	
13:30								13:30	
13:45								13:45	
14:00								14:00	
14:15								14:15	
14:30								14:30	
14:45								14:45	
15:00								15:00	
15:15								15:15	
15:30								15:30	
15:45								15:45	
16:00								16:00	
16:15								16:15	
16:30								16:30	
16:45								16:45	
17:00								17:00	
17:15								17:15	
17:30		TOTAL TRAINING						17:30	
17:45								17:45	
18:00					CICLO INDOOR			18:00	
18:15								18:15	
18:30		CORE						18:30	
18:45								18:45	
19:00	PILATES	CARDIO SAC BOX						19:00	
19:15								19:15	
19:30									19:30
19:45								19:45	
20:00		COMBAT TRAINING			YOGA			20:00	
20:15								AQUAPILATES	20:15
20:30									20:30
20:45								20:45	
21:00								21:00	
21:15								21:15	
21:30								21:30	
21:45								21:45	
22:00								22:00	
22:15								22:15	
22:30								22:30	
22:45								22:45	

 Para la actividad Yoga en el Centro Integrado de La Poveda no es necesario realizar reserva.

Polideportivo "Virgen del Carmen"

Inicio de las actividades: 12 septiembre
Las actividades en piscina darán comienzo el 1 octubre

V I E R N E S								
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Centro Int.	Musc.	Piscina	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30								08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15								09:15
09:30								09:30
09:45	PILATES							09:45
10:00								10:00
10:15							AQUAGYM	10:15
10:30								10:30
10:45		DANZAFIT	COMBAT TRAINING				AQUAGYM	10:45
11:00								MAYORES
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45

Las sesiones serán de 50 min., a excepción de:
HIIT (30 min.), Abdomen (30 min.), Core (30 min.),
Entrenamiento en Suspensión (45 min.) Yoga (1 h. y 30 min.).
Las sesiones en piscina pequeña serán de 45 min.

RESERCLASS

Puedes reservar tu plaza desde 24 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. argandadeportiva.com
2. Tótem de las instalaciones deportivas
3. Recepciones (ocasionalmente)

Si no vas a acudir a la clase debes anular la reserva,
recuerda que alguien está esperando para hacer la clase
que tú no vas a ocupar.

Puedes anular hasta 5 minutos antes del comienzo de la sesión

Al llegar a clase deberás validar tu presencia en los lectores de las salas.

No se podrá acceder a la clase pasados 10 minutos del comienzo.

Descripción de las actividades

ABD: Tonificación de la musculatura abdominal/lumbar, elasticidad muscular y movilidad articular.

AEROBIC: Trabajo cardiovascular. Habilidades coordinativas con coreografías.

AQUAEMBARAZADAS: Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo.

AQUAGYM: Mejora la condición física a través de las propiedades del agua, trabajando diferentes grupos musculares.

AQUAPILATES: Variante del método Pilates, realizando los ejercicios en el medio acuático.

AQUATRaining: Actividad de preparación física basada en el entrenamiento funcional, con los beneficios de la natación.

CARDIO SAC BOX: Sesión que con ayuda de un saco se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos propios del boxeo.

CICLO INDOOR: Las sesiones simulan diferentes recorridos y perfiles de etapas de ciclismo al ritmo de la música más motivante.

COMBAT TRAINING: Actividad en la que se trabajan técnicas de golpeo, barridos, esquivas, inmovilizaciones, inmovilizaciones, defensa personal, etc. También se trabajará el acondicionamiento físico en general, flexibilidad y movilidad articular.

CORE: Combinación de ejercicios para tonificar la sección media del cuerpo (abdomen/lumbar).

DANZAFIT: Actividad aeróbica para ponerse en forma bailando canciones con sus respectivas coreografías de distintos estilos. Fusión de baile y fitness.

ENERGY BALANCE: Entrenamiento inspirado en los principios fundamentales del Yoga, Taichi y Pilates.

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN: El entrenamiento en suspensión desarrolla la fuerza funcional al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo.

GAP: Clase destinada a fortalecer y tonificar glúteos, abdomen y piernas.

HIIT: Entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Sesiones de 30 minutos que consiguen resultados similares a sesiones aeróbicas de larga duración.

HIPOPRESIVOS: Trabajo beneficioso para la faja abdominal sin efectos secundarios sobre el suelo pélvico.

PILATES: Actividad suave con la realización de ejercicios de control corporal, orientado al mantenimiento postural y alineación correcta del cuerpo.

POWER DISK: Entrenamiento de fuerza-resistencia y/o tonificación de todos los grupos musculares, utilizando barras y discos.

STEP: Actividad con secuencia coreográfica basada en la realización de ejercicios y pasos de baile sobre una plataforma.

TAICHI: Arte marcial con aplicaciones terapéuticas cuya práctica ayuda a mantener un equilibrio entre cuerpo y mente.

TOTAL TRAINING: Combina ejercicios aeróbicos y de fuerza-resistencia muscular. Ofrece un acondicionamiento físico general.

YOGA: Las sesiones se componen de un conjunto de ejercicios basados en la realización de diferentes posturas, siendo la columna vertebral el referente, y trabajando de manera estática y dinámica.

ZUMBA: Fiesta de acondicionamiento físico vigorizante, eficaz y fácil de seguir. Una

Acuáticas Adultos

Inicio en C.D. "Príncipe Felipe": 12 septiembre
Inicio en Pol. "Virgen del Carmen": 1 octubre

Aprendizaje

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

L a J 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 14:30
15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45

S - D 09:45

Polideportivo "Virgen del Carmen"

L a J 10:45 - 20:00

Perfeccionamiento

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

L a J 08:30 - 09:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 - 14:30
15:15 - 19:15 - 20:00 - 20:45 - 21:30

L - X 19:45 (1 hora) - 20:45 (1 hora)

S - D 10:30 - 11:15 - 12:00

Polideportivo "Virgen del Carmen"

L a J 10:45 - 20:00

L - X 10:00

Especiales

Ciudad Deportiva "Príncipe Felipe"

Mayores	L a J	11:30	Sesión de 30 min.
Aguas Abiertas	M - J	19:45	Sesión de 1 h. 45 min.
	V	21:00	Sesión de 1 h.
Visión Reducida	L - X	15:30	Sesión de 1 h.
Integración	M - J	18:15	Sesión de 45 min.
Aquatrainig	V	19:45	Sesión de 1 h. 15 min.