



ARGANDA  
DEL REY  
AYUNTAMIENTO



ARGANDA DEL REY  
Ciudad Europea del Deporte 2024

# Actividades Deportivas

## 2023/2024

Desde el 13 de septiembre



[argandadeportiva.com](http://argandadeportiva.com)



Deporte Arganda



@deportearganda

# INSTALACIONES Y HORARIOS



## CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”

### INSTALACIONES

**LUNES A VIERNES**  
08:00 A 23:00 H.

**SÁBADO, DOMINGO Y FESTIVOS**  
08:00 A 21:00 H.

### ADMINISTRACIÓN

**LUNES A VIERNES**  
08:30 A 20:30 H.

**SÁBADO**  
09:15 A 13:30 H.

### SALA DE MUSCULACIÓN Y NADO LIBRE

**CONSULTAR EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE**



## POLIDEPORTIVO “VIRGEN DEL CARMEN”

**LUNES A VIERNES**  
09:00 A 23:00 H.

**SÁBADO, DOMINGO Y FESTIVOS**  
09:00 A 21:00 H.

### SALA DE MUSCULACIÓN Y NADO LIBRE

**CONSULTAR EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE**



## CENTRO DEPORTIVO “ALBERTO HERREROS”

**LUNES A VIERNES**  
15:00 A 23:00 H.

**SÁBADO, DOMINGO Y FESTIVOS**  
09:00 A 21:00 H.

# PISTA DE ATLETISMO



## HORARIO

**LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES**  
08:00 A 23:00 H.

**MARTES | JUEVES**  
08:00 A 17:00 H. | 19:00 A 23:00 H.

**SÁBADO, DOMINGO Y FESTIVOS**  
08:00 A 14:00 H.



## JUSTIFICANTE DE RESERVA

MUESTRE AL PERSONAL EL JUSTIFICANTE  
DE RESERVA QUE LE HABRÁ LLEGADO A SU EMAIL



## AFORO

30 PERSONAS POR HORA

# PATINÓDROMO



## HORARIO

### LUNES Y MIÉRCOLES

08:00 A 16:00 H.

### MARTES, JUEVES Y VIERNES

08:00 A 17:00 H.

### SÁBADO

09:00 A 21:00 H.

### DOMINGO

15:00 A 21:00 H.



## JUSTIFICANTE DE RESERVA

MUESTRE AL PERSONAL EL JUSTIFICANTE DE RESERVA QUE LE HABRÁ LLEGADO A SU EMAIL



## AFORO

25 PERSONAS POR HORA

# PISCINAS CLIMATIZADAS

## CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”



### AFORO

MAÑANA L-V	22 PERSONAS / TURNO
MAÑANA S-D	10 PERSONAS / TURNO
TARDE L-V	8 PERSONAS / TURNO
TARDES S	20 PERSONAS / TURNO



### HORARIOS

LUN. A VIER. 08:00 a 23:00 horas

SÁBADO 09:00 a 15:00 horas  
\* 15:00 a 20:00 horas

DOMINGO 09:00 a 15:00 horas

\* El horario de tarde en sábado no estará activo si hubiera competición.

## POLID. “VIRGEN DEL CARMEN”



### AFORO

MAÑANA	14 PERSONAS / TURNO (8 EN SÁBADO Y DOMINGO)
TARDE	4 PERSONAS / TURNO (14 EN SÁBADO)



### HORARIOS

LUN. A VIER. 09:00 a 22:00 horas

SÁBADO 09:00 a 15:00 horas  
15:00 a 20:00 horas

DOMINGO 09:00 a 15:00 horas

## RESERVA Y CONDICIONES DE USO



La sesión tendrá una duración entre 30 minutos y 2 horas.

Obligatorio cita previa (APP, Web o mostrador).

El acceso se podrá realizar 15 minutos antes del comienzo.

Ducha obligatoria antes de entrar en la lámina de agua.

Salida a la hora de finalización, con ducha ligera y cambio.

Se dispone de 30 minutos para salida por control de acceso.

## CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”



### HORARIOS

L - M - X - J - V    09:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 - 12:15 - 13:00 - 13:45  
14:30 - 15:15 - 16:15 - 17:00 - 17:45 - 18:30 - 19:15  
20:00 - 20:45 - 21:30

S - D                    09:15 - 10:00 - 10:45 - 11:30 - 12:15 - 13:00 - 13:45

FESTIVOS            CERRADO

### TIEMPO DE RESERVA

#### 30 MINUTOS.

SE ESTABLECE UN TIEMPO DE 15 MINUTOS ENTRE TURNOS PARA FAVORECER LA CIRCULACIÓN DE AIRE LIMPIO Y UN BUEN CONTROL DE AFORO.



### AFORO

12 PERSONAS



### RESERVA

SE PODRÁ REALIZAR LA RESERVA DESDE LAS 07:00 HORAS DEL DÍA DEL USO.

## CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”



### HORARIOS

LUN. A VIER. De 07:00 a 23:00 horas

SÁBADO De 09:00 a 20:00 horas

DOM. y FEST. De 09:00 a 15:00 horas

## POLIDEPORTIVO “VIRGEN DEL CARMEN”



### HORARIOS

LUN. A VIER. De 07:00 a 22:00 horas

SÁB. DOM.  
Y FESTIVOS De 09:00 a 15:00 horas

## CONDICIONES DE USO



### TOALLA OBLIGATORIA

Utilice la toalla para **cubrir las máquinas durante su utilización** y para su **uso personal**.



### ZAPATILLAS LIMPIAS

**Recomendable utilizar zapatillas limpias distintas de las de calle**, para usar la instalación.

## ESCALADA LIBRE



### HORARIOS

LUNES A VIERNES 17:30 - 18:30 - 19:30 (Sesión 1 hora)



### AFORO

6 PERSONAS



### PRECIO

3,00 € (Abonados Fusión - Sin cargo)

## CLASES



### HORARIOS

LUNES A VIERNES 17:00 - 19:00 (Clases de 2 horas/

1/2 hora de calentamiento y preparación de materiales

1 hora de instrucción con monitor

1/2 de escalada por libre



### AFORO

4 PERSONAS



### PRECIO

6,00 € (Abonados Fusión - Sin cargo)

## MATERIAL



LOS USUARIOS PODRÁN TRAER SU PROPIO MATERIAL O UTILIZAR EL DE LA INSTALACIÓN (SIN CARGO)



# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

L U N E S							
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	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							09:45
10:00							10:00
10:15							10:15
10:30							10:30
10:45							10:45
11:00							11:00
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
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							18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00							19:00
19:15							19:15
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00							20:00
20:15							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

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

M A R T E S							
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Hora
08:00							08:00
08:15							08:15
08:30							08:30
08:45		CICLO INDOOR		PILATES			08:45
09:00							09:00
09:15							09:15
09:30							09:30
09:45	AEROBOX		HIPOPRESIVOS	PILATES	PILATES	ENTRENAM. SUSPENSIÓN	09:45
10:00							10:00
10:15							10:15
10:30	CORE						10:30
10:45		CICLO INDOOR		PILATES MAYORES	PILATES MAYORES		10:45
11:00			HATHA YOGA				11:00
11:15	TOTAL TRAINING						11:15
11:30				PILATES			11:30
11:45							11:45
12:00	ZUMBA						12:00
12:15							12:15
12:30							12:30
12:45					POST-PARTO		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		PILATES			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	AEROBIC STEP	CICLO INDOOR	HATHA YOGA	PILATES	PILATES		18:00
18:15							18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00							19:00
19:15	TOTAL TRAINING	CICLO INDOOR	HIPOPRESIVOS	PILATES	PILATES		19:15
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00	DANZAFIT						20:00
20:15			HATHA YOGA		PILATES		20:15
20:30		CICLO INDOOR					20:30
20:45							20:45
21:00	STRETCHING						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

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

MIÉRCOLES							
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	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							09:45
10:00							10:00
10:15							10:15
10:30							10:30
10:45							10:45
11:00							11:00
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
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							18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00							19:00
19:15							19:15
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00							20:00
20:15							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

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

JUEVES							
	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	Hora
08:00							08:00
08:15							08:15
08:30							08:30
08:45		CICLO INDOOR		PILATES			08:45
09:00							09:00
09:15							09:15
09:30							09:30
09:45	AEROBOX		HIPOPRESIVOS	PILATES	PILATES	ENTRENAM. SUSPENSIÓN	09:45
10:00							10:00
10:15							10:15
10:30	CORE	CICLO INDOOR		PILATES MAYORES	PILATES MAYORES		10:30
10:45							10:45
11:00	POWER DISK		HATHA YOGA				11:00
11:15							11:15
11:30				PILATES			11:30
11:45							11:45
12:00	ZUMBA						12:00
12:15							12:15
12:30							12:30
12:45					POST-PARTO		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		PILATES			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	AEROBIC STEP	CICLO INDOOR	HATHA YOGA	PILATES	PILATES		18:00
18:15							18:15
18:30							18:30
18:45							18:45
19:00	POWER DISK	CICLO INDOOR	HIPOPRESIVOS	PILATES	PILATES		19:00
19:15							19:15
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00	DANZAFIT		HATHA YOGA		PILATES		20:00
20:15							20:15
20:30		CICLO INDOOR					20:30
20:45							20:45
21:00	STRETCHING						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

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

VIERNES								
Hora	Sala 3	Sala 4	Sala 5	Sala 6	Sala 7	Musc.	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	TOTAL TRAINING		HIPOPRESIVOS	PILATES			09:30	
09:45								09:45
10:00								10:00
10:15							10:15	
10:30	ENERGY BALANCE	CICLO INDOOR	HATHA YOGA				10:30	
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15							11:15	
11:30	ZUMBA						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	ZUMBA						17:15	
17:30							17:30	
17:45							17:45	
18:00							18:00	
18:15	TOTAL TRAINING			PILATES			18:15	
18:30							18:30	
18:45							18:45	
19:00							19:00	
19:15	ENERGY BALANCE	CICLO INDOOR		PILATES			19:15	
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00							20:00	
20:15							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	

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## CIUDAD DEPORTIVA “PRÍNCIPE FELIPE”

Las sesiones serán de 50 min. a excepción de:  
HIIT (30 min.) | Abdomen (30 min.) | Core (30 min.)  
Hipopresivos Avanzado (30 min.)  
Entrenamiento en Suspensión (45 min.) | Hatha Yoga (1 h. 30 min.)  
Hatha Yoga (M-J 1 h.) | Stretching

Las sesión en piscina pequeña serán de 45 min. a excepción de:  
Aquapilates (30 min.)

### RESERVA DE CLASES

Puedes reservar tu plaza desde 23 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. [www.argandadeportiva.com](http://www.argandadeportiva.com)
2. APP Deporte Arganda
3. Tótem de las instalaciones deportivas
4. Recepciones de las instalaciones

Si no vas a acudir a la clase deber 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.

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

L U N E S								
Hora	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30							AQUAGYM	08:30
08:45				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		08:45
09:00								09:00
09:15				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUABOX	09:15
09:30								09:30
09:45								09:45
10:00							AQUAFIT	10:00
10:15					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		10:15
10:30							AQUAPILATES	10:30
10:45								10:45
11:00					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUAPILATES	11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45					PERFECCION. ADULTOS			11:45
12:00								12:00
12:15							AQUAGYM MAYORES	12:15
12:30								12:30
12:45							AQUAPILATES MAYORES	12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00					PERFECCION. ADULTOS			14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		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								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUAGYM	19:30
19:45								19:45
20:00			PERFECCION. ADULTOS					20:00
20:15					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00					PERFECCION. ADULTOS			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

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

M A R T E S								
Hora	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30							AQUAFIT	08:30
08:45				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		08:45
09:00								09:00
09:15				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUAGYM	09:15
09:30								09:30
09:45								09:45
10:00				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUABOX	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45							AQUAGYM MAYORES	10:45
11:00					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		11:00
11:15							AQUAPILATES	11:15
11:30								11:30
11:45					PERFECCION. ADULTOS		AQUAPILATES	11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30							AQUAGYM MAYORES	12:30
12:45								12:45
13:00							AQUAPILATES MAYORES	13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00					PERFECCION. ADULTOS			14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		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								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS		AQUAFIT	19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS			20:00
20:15							AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45					PERFECCION. ADULTOS			20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30			AGUA					21:30
21:45			ABIERTAS					21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45



# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

MIÉRCOLES								
Hora	Calle 3	Calle 4	Sala 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30							AQUAGYM	08:30
08:45				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		08:45
09:00							AQUABOX	09:00
09:15				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		09:15
09:30								09:30
09:45							AQUAFIT	09:45
10:00								10:00
10:15					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		10:15
10:30							AQUAPILATES	10:30
10:45								10:45
11:00					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUAPILATES	11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45					PERFECCION. ADULTOS			11:45
12:00								12:00
12:15							AQUAGYM MAYORES	12:15
12:30								12:30
12:45							AQUAPILATES MAYORES	12:45
13:00								13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00					PERFECCION. ADULTOS			14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		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								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS		AQUAGYM	19:30
19:45								19:45
20:00			PERFECCION. ADULTOS					20:00
20:15					PERFECCION. ADULTOS		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45								20:45
21:00					PERFECCION. ADULTOS			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

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

J U E V E S								
	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30							AQUAFIT	08:30
08:45				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		08:45
09:00								09:00
09:15				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUAGYM	09:15
09:30								09:30
09:45								09:45
10:00				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS	AQUABOX	10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45							AQUAGYM MAYORES	10:45
11:00					PERFECCION. ADULTOS			11:00
11:15								11:15
11:30							AQUAPILATES	11:30
11:45					PERFECCION. ADULTOS		AQUAPILATES	11:45
12:00								12:00
12:15								12:15
12:30							AQUAGYM MAYORES	12:30
12:45								12:45
13:00							AQUAPILATES MAYORES	13:00
13:15								13:15
13:30								13:30
13:45								13:45
14:00					PERFECCION. ADULTOS			14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30					PERFECCION. ADULTOS	APRENDIZAJE ADULTOS		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								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS		AQUAFIT	19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15				PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS		AQUAPILATES	20:15
20:30								20:30
20:45					PERFECCION. ADULTOS			20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30			AGUA					21:30
21:45			ABIERTAS					21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

VIERNES								
Hora	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8	Pisc. P.	Hora
08:00								08:00
08:15								08:15
08:30							AQUAGYM	08:30
08:45								08:45
09:00								09:00
09:15							AQUAGYM	09:15
09:30								09:30
09:45								09:45
10:00							AQUAGYM	10:00
10:15								10:15
10:30							AQUAGYM MAYORES	10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15							AQUAPILATES	11:15
11:30								11:30
11:45							AQUAPILATES	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								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30							AQUAGYM	19:30
19:45								19:45
20:00				AQUA TRAINING	AQUA TRAINING			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			AGUA					21:30
21:45			ABIERTAS					21:45
22:00								22:00
22:15								22:15
22:30								22:30
22:45								22:45

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

S Á B A D O								
Hora	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8	Pisc. P.	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								09:45
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS						10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30	PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS						11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15	PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS						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								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								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

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"

D O M I N G O								
Hora	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8	Pisc. P.	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								09:45
10:00								10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45	PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS						10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30	PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS						11:30
11:45								11:45
12:00								12:00
12:15	PERFECCION. ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS						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								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30								19:30
19:45								19:45
20:00								20:00
20:15								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

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## POLIDEPORTIVO “VIRGEN DEL CARMEN”

L U N E S					
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	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	CARDIO SAC BOX			09:45
10:00					10:00
10:15					10:15
10:30					10:30
10:45	PILATES	ZUMBA			10:45
11:00					11:00
11:15					11:15
11:30		STRETCHING			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					17:30
17:45					17:45
18:00					18:00
18:15	PILATES	ZUMBA			18:15
18:30					18:30
18:45					18:45
19:00				CICLO INDOOR	19:00
19:15					19:15
19:30					19:30
19:45					19:45
20:00		TOTAL TRAINING			20:00
20:15					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

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

M A R T E S						
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Hora	
08:00					08:00	
08:15					08:15	
08:30					08:30	
08:45					08:45	
09:00	PILATES				09:00	
09:15					09:15	
09:30					09:30	
09:45					09:45	
10:00		TOTAL TRAINING		CICLO INDOOR	10:00	
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45					10:45	
11:00	PILATES MAYORES	ABDOMEN			11:00	
11:15					11:15	
11:30		STRETCHING			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					17:30	
17:45					17:45	
18:00	PILATES	CARDIO SAC BOX			18:00	
18:15					18:15	
18:30					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		GAP			20:00	
20:15					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	

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

MIÉRCOLES					
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	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	CARDIO SAC BOX			09:45
10:00					10:00
10:15					10:15
10:30					10:30
10:45	PILATES	ZUMBA			10:45
11:00					11:00
11:15					11:15
11:30					11:30
11:45		STRETCHING			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					17:30
17:45					17:45
18:00					18:00
18:15	PILATES	ZUMBA			18:15
18:30					18:30
18:45					18:45
19:00					19:00
19:15				CICLO INDOOR	19:15
19:30					19:30
19:45					19:45
20:00					20:00
20:15		POWER DISK			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



# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

J U E V E S						
Hora	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Hora	
08:00					08:00	
08:15					08:15	
08:30					08:30	
08:45					08:45	
09:00	PILATES				09:00	
09:15					09:15	
09:30					09:30	
09:45					09:45	
10:00		TOTAL TRAINING		CICLO INDOOR	10:00	
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45					10:45	
11:00	PILATES MAYORES	ABDOMEN			11:00	
11:15					11:15	
11:30		STRETCHING			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					17:30	
17:45					17:45	
18:00	PILATES	CARDIO SAC BOX			18:00	
18:15						18:15
18:30						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		HIIT			20:00	
20:15					20:15	
20:30		ABDOMEN			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	

# CLASES COLECTIVAS - FÍSICAS



## POLIDEPORTIVO “VIRGEN DEL CARMEN”

V I E R N E S					
	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	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				09:30
09:45					09:45
10:00					10:00
10:15					10:15
10:30		ZUMBA			10:30
10:45					10:45
11:00					11:00
11:15					11:15
11:30					11:30
11:45					11:45
12:00					12:00
12:15					12:15
12:30					12:30

Las sesiones serán de 50 min. a excepción de:  
HIIT (30 min.) | Abdomen (30 min.) | Core (30 min.)  
Entrenamiento en Suspensión (45 min.) | Stretching

Las sesión en piscina pequeña serán de 45 min. a excepción de:  
Aquapilates (30 min.)

### RESERVA DE CLASES

Puedes reservar tu plaza desde 23 horas antes del inicio de la sesión.

Métodos de reserva:

1. [www.argandadeportiva.com](http://www.argandadeportiva.com)
2. APP Deporte Arganda
3. Tótem de las instalaciones deportivas
4. Recepciones de las instalaciones

Si no vas a acudir a la clase deber 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.

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

Desde el 2 de octubre 2023

L U N E S						
Hora	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	Piscina	Hora
08:00						08:00
08:15						08:15
08:30						08:30
08:45						08:45
09:00						09:00
09:15					AQUAGYM	09:15
09:30					AQUAGYM	09:30
09:45						09:45
10:00					AQUAGYM	10:00
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45						10:45
11:00	APRENDIZAJE ADULTOS				AQUAPILATES	11:00
11:15						11:15
11:30					AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45		PERFECCION. ADULTOS				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						17:30
17:45						17:45
18:00						18:00
18:15						18:15
18:30						18:30
18:45						18:45
19:00						19:00
19:15					AQUAGYM	19:15
19:30						19:30
19:45						19:45
20:00						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

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

Desde el 2 de octubre 2023

M A R T E S						
Hora	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	Piscina	Hora
08:00						08:00
08:15						08:15
08:30						08:30
08:45						08:45
09:00						09:00
09:15					AQUAGYM	09:15
09:30					AQUAGYM	09:30
09:45						09:45
10:00					AQUAGYM	10:00
10:15						10:15
10:30						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						17:30
17:45						17:45
18:00						18:00
18:15						18:15
18:30						18:30
18:45						18:45
19:00						19:00
19:15						19:15
19:30					AQUAPILATES	19:30
19:45						19:45
20:00	APRENDIZAJE ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS				20:00
20:15						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

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

Desde el 2 de octubre 2023

MIÉRCOLES						
Hora	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	Piscina	Hora
08:00						08:00
08:15						08:15
08:30						08:30
08:45						08:45
09:00						09:00
09:15					AQUAGYM	09:15
09:30					AQUAGYM	09:30
09:45						09:45
10:00					AQUAGYM	10:00
10:15					AQUAGYM	10:15
10:30						10:30
10:45						10:45
11:00	APRENDIZAJE ADULTOS				AQUAPILATES	11:00
11:15	APRENDIZAJE ADULTOS				AQUAPILATES	11:15
11:30					AQUAGYM MAYORES	11:30
11:45		PERFECCION. ADULTOS			AQUAGYM MAYORES	11:45
12:00		PERFECCION. ADULTOS				12:00
12:15		PERFECCION. ADULTOS				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						18:15
18:30						18:30
18:45						18:45
19:00						19:00
19:15					AQUAGYM	19:15
19:30					AQUAGYM	19:30
19:45						19:45
20:00						20:00
20:15					AQUAPILATES	20:15
20:30					AQUAPILATES	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

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

Desde el 2 de octubre 2023

J U E V E S						
Hora	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	Piscina	Hora
08:00						08:00
08:15						08:15
08:30						08:30
08:45						08:45
09:00						09:00
09:15					AQUAGYM	09:15
09:30					AQUAGYM	09:30
09:45						09:45
10:00					AQUAGYM	10:00
10:15						10:15
10:30						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						17:30
17:45						17:45
18:00						18:00
18:15						18:15
18:30						18:30
18:45						18:45
19:00						19:00
19:15						19:15
19:30					AQUAPILATES	19:30
19:45						19:45
20:00	APRENDIZAJE ADULTOS	PERFECCION. ADULTOS				20:00
20:15						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

# CLASES COLECTIVAS - ACUÁTICAS



## POLIDEPORTIVO "VIRGEN DEL CARMEN"

Desde el 2 de octubre 2023

V I E R N E S						
Hora	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	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						09:45
10:00						10:00
10:15					AQUAGYM	10:15
10:30						10:30
10:45						10:45
11:00						11:00
11:15					AQUAPILATES	11:15
11:30						11:30
11:45					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						17:15
17:30						17:30
17:45						17:45
18:00						18:00
18:15						18:15
18:30						18:30
18:45						18:45
19:00						19:00
19:15						19:15
19:30						19:30
19:45						19:45
20:00						20:00
20:15						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



### CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"



**AFORO**  
15 PERSONAS

Sala 3 - 17:15 horas			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Multideporte	Multideporte	Multideporte	Multideporte

Las sesiones serán de 45 minutos



### CIUDAD DEPORTIVA "PRÍNCIPE FELIPE"



**AFORO**  
15 PERSONAS

Sala 6 - 17:00 horas			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
----	Pilates	----	Pilates



**AGUAS ABIERTAS:** Actividad destinada para aquellos nadadores que, además de buscar un perfeccionamiento en la técnica de los diferentes estilos de natación, quieran alcanzar un plus de resistencia y realizar series más largas y ejercicios más específicos destinados al nado en pantanos y mares.

**NATACIÓN PREINFANTIL (12 A 42 MESES):** Cursillo de iniciación al medio acuáticos para niños y niñas desde los 12 meses de edad y hasta los 3 años y medio. Descubrirán un nuevo medio a través del juego y experimentar sensaciones placenteras y familiares.

**NATACIÓN APRENDIZAJE INFANTIL:** Cursillo de iniciación a la natación centrado en los principios de la educación física de base como el esquema corporal, el desplazamiento, la lateralidad o la coordinación psicomotriz. Iniciación a los principales estilos de natación.

**NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO INFANTIL:** Cursillo de avance en los conocimientos básicos de la técnica de nado a través del perfeccionamiento de los principales estilos de natación y sistemas de mejora de la condición física a través de la natación.

**NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO JUVENIL:** Cursillo orientado a alumnos de entre 14 y 17 años donde encuentren un grupo a su medida para entrenar mejorando su capacidad de nado, así como mejorando su técnica en los principales estilos de natación. Trabajo de la condición física en el medio acuático

**NATACIÓN APRENDIZAJE ADULTO/JUVENIL:** Cursillo de iniciación a la natación para adultos y juveniles con el fin de aportar seguridad y conocimiento de los principales estilos de natación. Recomendado para la prevención y tratamiento de patologías leves de la columna vertebral así como un método de iniciación a la actividad deportiva.

**NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO ADULTO:** Cursillo de avance en la técnica de nado así como de mejora de la condición física general. Trabajo de sistemas de entrenamiento propios de un buen nivel de nado. Mejora de la resistencia, fuerza y movilidad articular.

**NATACIÓN INTEGRACIÓN:** Cursillo de atención a las necesidades especiales de los alumnos orientado tanto al aprendizaje (piscina de chapoteo) y perfeccionamiento (piscina polivalente) de la natación como al desarrollo físico y motor para una optimización de la recuperación funcional del alumno. Recomendado para aquellos cursillistas que necesiten de un apoyo específico en el agua para poder llevar a cabo actividades acuáticas.

**AQUAFIT:** Combina los beneficios de Aerobic y de la Natación. Actividad idónea para minimizar el impacto en articulaciones y columna vertebral que suele darse en actividades de seco. Practicado en agua templada que aporta beneficios para la circulación. Implementado con materiales de natación que aportan dinamismo, variedad y diversión.

**AQUABOX:** Sesión en la que se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos y proyecciones propias de diferentes artes marciales al ritmo de la música, consiguiendo además tonificar la parte superior del cuerpo como la inferior.

**AQUAGYM:** Mejora de la condición física general a través de las propiedades del agua que permite una mejor recuperación de lesiones o patologías. Se trabajan diferentes grupos musculares y se alternan parte superior e inferior del cuerpo.

**AQUAGYM TERCERA EDAD:** Diseñado y pensado para las necesidades específicas de la edad. Se forman grupos adecuados a los objetivos de mejorar la calidad de vida y recuperación de lesiones o patologías. Se trabajan diferentes grupos musculares y se alternan parte superior e inferior del cuerpo.

**AQUAEMBARAZADAS:** Contribuye a relajar las zonas más sobrecargadas durante el embarazo. Te ayudará a sentirte ágil y activa. El ejercicio en el agua conecta a la futura mamá con un bienestar particular, debido a que moverse dentro de este medio le ayuda a sentirse más liviana y a la vez más segura y sostenida. La temperatura del agua colabora con la flexibilidad, porque los músculos en un elemento líquido y a temperatura agradable se pueden relajar mejor y están más aptos para estirarse sin correr el riesgo de sufrir lesiones.

Al practicar esta actividad durante el embarazo, se logrará una mayor relajación, así como aliviará y prevendrá dolores musculares, especialmente de columna. También le ayudará a ejercitar su capacidad aeróbica y al mismo tiempo mejorará la circulación sanguínea. Por otro lado, logrará tener una presión arterial estable y reducirá su nivel de ansiedad y stress.

Mientras la futura mamá practica ejercicios físicos, el bebé recibirá una cuota mayor de oxígeno en la sangre, lo que mejorará su metabolismo y le brindará placer, el bebé percibirá la sensación de bienestar que experimenta la mamá, encontrándose él en un ambiente similar (líquido amniótico).

**AQUAPILATES:** Es una variante del método Pilates que consiste en realizar en el medio acuático los mismos ejercicios característicos de esta actividad, en este caso, en una piscina. Los especialistas afirman que su práctica ayuda a mejorar la postura de la columna vertebral, disminuyendo los espasmos musculares y los dolores y aumentando la relajación.

La ventaja que ofrece esta nueva modalidad es que permite que las personas que tienen dificultades para practicar Pilates convencional en colchonetas sobre el suelo, puedan llevar a cabo este tipo de ejercicio con facilidad y poco esfuerzo.

**AQUATRaining:** Actividad de preparación física basada en el entrenamiento funcional y con todos los beneficios de la natación. Optimización de la condición física como complemento a los cursillos de Perfeccionamiento Adulto Nivel 3. Un nuevo concepto de entender la pasión por la natación a través de implementos deportivos como, balones medicinales, bandas elásticas, TRX y mucho más. Trabajo específico de estiramientos, equilibrio postural y abdominal.

Un paso más allá para aquellos que quieren experimentar el alto rendimiento en natación. Pasa a formar parte de un grupo de nadadores que buscan divertirse al mismo tiempo que conseguir extraordinarias mejoras tanto en capacidad de nado como en la condición física general.

En definitiva, una sesión semanal para alcanzar y superar tus límites, de manera progresiva y saludable, en la natación.

**ABD:** Sesión muy específica que tonifica musculatura abdominal/lumbar y mejora la elasticidad muscular y movilidad articular.

**AEROBOX:** El aerobox es una opción diferente para ejercitarse de manera divertida y no sólo quemar calorías, sino que la combinación de boxeo y otras artes marciales con el **aerobic**, permite tonificar al mismo tiempo que se reciben los beneficios cardiovasculares, que este último aporta.

De mayor intensidad que el baile o las clases dirigidas de aeróbica únicamente, el aerobox es una actividad que permite desarrollar la fuerza, la coordinación, tonificar y quemar calorías de manera simultánea.

**AERÓBIC:** ¡Diviértete haciendo un fantástico trabajo cardiovascular! Despierta tus habilidades coordinativas realizando series coreográficas simples o complejas, con movimientos de alto y bajo impacto, ¡atrévete!

**CARDIO SAC BOX:** Sesión que con ayuda de un saco se desarrolla un trabajo cardiovascular con movimientos y proyecciones propias del boxeo consiguiendo además tonificar la parte superior del cuerpo como la inferior.

**CHIKUNG:** El significado de Chikung o Qi gong es trabajo intensivo con el chi (Qi): energía interna. El Chikung tiene su base en la medicina tradicional china y miles de años de antigüedad. Realizando unos sencillos ejercicios rítmicos y usando la respiración cultivaras y potenciaras tu energía interna. Aprenderás a meditar en movimiento y lograrás potenciar tu salud a todos los niveles físico emocional y mental.

**CICLO-INDOOR:** Actividad ideal para todos aquellos fanáticos del entrenamiento de potencia y capacidad aeróbica. Subido en una bicicleta estática de tecnología y diseño adaptados específicamente para esta práctica, la clase simula diferentes recorridos y perfiles de etapas de ciclismo al ritmo de la música más motivante. El principal objetivo de una clase de ciclo indoor es el trabajo de resistencia cardiovascular y la quema de calorías. Cada clase un desafío, cada instructor un estilo, cada día un objetivo.

Para tratar de personalizar al máximo los resultados, recomendamos a todos nuestros alumnos que dispongan de un pulsómetro que les permita medir con exactitud su ritmo cardiaco a lo largo de toda la actividad.

**CORE:** Combinación de ejercicios para tonificar la sección media del cuerpo (abdomen/lumbar). Este entrenamiento permite la activación del "Core" (centro del cuerpo) y te permitirá ganar fuerza, resistencia, estabilidad, movilidad y minimizará tus probabilidades de lesión.

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

**ENERGY BALANCE:** Entrenamiento inspirado en los principios fundamentales de yoga, taichi y Pilates. Reduce el estrés, mejora la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la postura.

**ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN:** El entrenamiento en suspensión proporciona una ventaja a los participantes en comparación con el simple protocolo de entrenamiento de fuerza convencional. Cada ejercicio del entrenamiento en suspensión desarrolla la fuerza funcional al mismo tiempo que mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central (core) del cuerpo, tal como se exige en cualquier actividad deportiva o en la vida cotidiana.

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

**GIMNASIA EMBARAZADAS:** Programa específico de actividad física para embarazadas. Realizar ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios, tanto para la mamá como para el bebé: nos ayuda a mantener el tono necesario de los músculos para tener una mejor postura mientras se producen cambios en el cuerpo, corregir la postura y prevenir molestias lumbares, aumentar el bienestar físico y la capacidad funcional, llegar ágil y sin molestias al momento del parto y estimular la recuperación post parto. Mientras la futura mamá practica ejercicios físicos, el bebé recibirá una cuota mayor de oxígeno en la sangre, lo que mejorará su metabolismo y le brindará placer, el bebé percibirá la sensación de bienestar que experimenta la mamá, encontrándose él en un ambiente similar (líquido amniótico).

**HIIT:** High Intensity Interval Training y que se traduce en una sesión de entrenamiento en intervalos de alta intensidad. Son sesiones de 30 minutos de ejercicio, en los que se consiguen similares resultados que en sesiones aeróbicas de larga duración, sólo que en un entrenamiento más breve pero intenso.

La forma de trabajar es a base de sencillos ejercicios globales que aprovechan el propio peso del cuerpo, o en su defecto, cargas ligeras, pero como su propio nombre indica, la característica fundamental es realizarlos a alta intensidad.

Para tratar de personalizar al máximo los resultados, recomendamos a todos nuestros alumnos que dispongan de un pulsómetro que les permita medir con exactitud su ritmo cardiaco a lo largo de toda la actividad.

**HIPOPRESIVOS:** Trabajo beneficioso para la faja abdominal sin efectos secundarios sobre el suelo pélvico. Se basa en un conjunto ordenado de ejercicios posturales rítmicos, repetitivos y secuenciales. Se comenzará con ejercicios estáticos: de pie, de pie con el tronco hacia delante, de rodillas, en cuadrupedia y sentado.

Beneficios principales: Reducción y tonificación de la cintura abdominal (reduce el perímetro de la cintura). Disminuye los problemas de espalda y mejora la postura. Aumenta el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal e incrementa la fuerza del suelo pélvico. Mejora la resistencia al aumentar la EPO. Aumenta la fuerza explosiva y la capacidad anaeróbica al elevar el metabolismo. Contraindicados durante el embarazo y en hipertensos (se trabaja en apnea espiratoria y puede subir la tensión en hipertensos).

**HIPOPRESIVOS AVANZADO:** Para asistir a esta actividad es necesario consulta previa con el técnico que lo imparte

**PILATES:** Actividad suave con la realización de ejercicios de control corporal, orientado al mantenimiento postural y alineación correcta del cuerpo, haciendo trabajar las partes de un todo simultáneamente. Actividad enfocada a trabajar con la musculatura más profunda del cuerpo. Mejora la composición corporal, la flexibilidad y el tono muscular.

**POST PARTO\*:** Esta actividad está destinada a la recuperación del tono muscular y la higiene postural de las mujeres que han dado a luz recientemente. En ella se trabajarán diferentes ejercicios como hipopresivos, Pilates adaptado al post parto, ejercicios de control y educación de la respiración, ejercicios de mejora de la movilidad, el equilibrio y la coordinación, tonificación general para evitar descompensaciones posturales, estiramientos y ejercicios de relajación.

\*Tras el alumbramiento, el médico será quien le indicará a la mamá el momento oportuno para recomenzar la actividad física.

\*\*Actividad hasta el año después de dar a luz.

**POWER DISK:** Entrenamiento de fuerza/resistencia y/o tonificación de todos los grupos musculares utilizando barras y discos, adaptando la intensidad de cada alumno a su nivel de entrenamiento.

**STEP:** Actividad con secuencia coreográfica básica o avanzada basada en la realización de ejercicios y pasos de baile sobre una plataforma (Step), orientada al aumento de resistencia y al consumo calórico. Actividad enfocada a trabajar la coordinación a la misma vez que la diversión, un reto para la mente y para el cuerpo.

**STRETCHING:** Clase orientada a la corrección postural trabajando el estiramiento de diferentes cadenas musculares y la flexibilidad articular. El estiramiento global te brinda alineación corporal, armonía en la postura y bienestar general. Aumentarás el rango de movimiento articular, reducirás las contracturas y los dolores articulares y mejorarás el rendimiento deportivo.

**TAICHI:** Arte marcial con aplicaciones terapéuticas cuya práctica ayuda a mantener un equilibrio integral, es decir, entre cuerpo y mente. Fortalece el sistema inmunológico y aumenta la longevidad, mejora la armonía corporal, la coordinación, el equilibrio y la concentración.

**TOTAL TRAINING:** Combina ejercicios aeróbicos y de fuerza-resistencia muscular. Ofrece un acondicionamiento físico general, sin centrarse en un aspecto o parte concreta del cuerpo, sino proporcionando ejercicios que sirvan para estar en forma. Durante la sesión, usarás muchos tipos de materiales y realizarás un trabajo muy completo utilizando diferentes sistemas de entrenamiento.

**HATHA YOGA:** Práctica milenaria orientada a equilibrar cuerpo, mente y emociones mediante ejercicios de respiración o pranayamas, relajación y ejecución consciente de diferentes posturas o asanas.

Fortalece toda la musculatura corporal, aumenta el equilibrio y el control sobre nuestro cuerpo, mejora la flexibilidad y elasticidad en nuestros músculos y articulaciones y aumenta la capacidad pulmonar gracias a una correcta respiración durante toda la práctica. Además, calma y relaja la mente, disminuye la fatiga y el estrés, nos enseña a observarnos a nosotros mismos y a estar más presentes y felices aquí y ahora.

**ZUMBA®:** Es una fiesta de acondicionamiento físico vigorizante, eficaz y fácil de seguir, una rutina de ejercicios de baile inspirados en la música latina fusionados con ritmos internacionales y pegadizos.