



OFERTA ACTIVIDADES ADULTOS TEMPORADA 2019/20

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA EN LAS OFICINAS DEL POLIDEPORTIVO

TELÈFON 965 78 69 68

Mañana: de Lunes a Viernes de 9:00 a 13:00 horas.

Tarde: Lunes a Jueves de 17:00 a 19:00 horas.

LAS ACTIVIDADES COMENZARAN A PARTIR DEL 16 DE SEPTIEMBRE DE 2019

**** Todas las actividades están sometidas al calendario escolar**

(ACTIVIDAD MODERADA ALTA)

FITNESS

--HORARIO: DE 9:30 A 10:30 H.

LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES
MARTES – JUEVES – VIERNES

--HORARIO: DE 15:30 A 16:30 H.

LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES

LUGAR: PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO

PRECIO: 55 € /TRIMESTRE

(ACTIVIDAD MODERADA MEDIA)

MANTENIMIENTO

--HORARIO: DE 9:30 A 10:30 H.

LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES
MARTES – JUEVES – VIERNES

LUGAR: PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO

PRECIO: 55 € /TRIMESTRE

**ACTIVIDAD EN COLABORACIÓN CON LA
ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA.
AMAS DE CASA ASOCIADAS:**

27'50 € / TRIMESTRE

**PRESENTANDO EL CARNET DE LA ASOCIACIÓN
ACTUALIZADO**

(ACTIVIDAD DE MEJORA PSICOFÍSICA)

GIMNASIA INTEGRAL

--HORARIO: DE 9:30 A 10:30H.

LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES

--HORARIO: DE 15:30 A 16:30 H.

MARTES – JUEVES – VIERNES

GRUPOS REDUCIDOS PERSONALIZADOS:

--HORARIO: MARTES – JUEVES

DE 18:00 A 19:00 H
DE 19:00 A 20:00 H

--HORARIO: LUNES – MIERCOLES
DE 19:00 A 20:00 H

LUGAR: SALA POLIVALENTE DEL POLIDEPORTIVO

PRECIO: 55 € /TRIMESTRE

(ACTIVIDAD MODERADA ALTA)

**MANTENIMIENTO Y TONIFICACIÓN
EN GIMNASIO**

--HORARIO: DE 20:00 A 21:00 H.

LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES
MARTES – JUEVES – VIERNES

LUGAR: GIMNASIO DEL POLIDEPORTIVO

PRECIO: 55 € /TRIMESTRE

ACTIVIDAD MAYORES + DE 65 AÑOS Y JUBILADOS

**(ACTIVIDAD MODERADA MEDIA)
MANTENIMIENTO MAYORES**

HORARIO: DE 10:45 A 11:45 H.
LUNES – MIÉRCOLES

LUGAR: PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO

PRECIO: GRATUITO

(DEBERÁN PRESENTAR FOTOCOPIA DEL CARNÉT
DE PENSIONISTA O JUBILADO/A)

HABRÁ SERVICIO DE AUTOBÚS

ACTIVIDAD MAYORES + DE 65 AÑOS Y JUBILADOS

**(ACTIVIDAD MODERADA BAJA)
GIMNASIA SUAVE**

HORARIO: DE 10:45 A 11:45 H.
MARTES – JUEVES

LUGAR: PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO

PRECIO: GRATUITO

(DEBERÁN PRESENTAR FOTOCOPIA DEL CARNÉT
DE PENSIONISTA O JUBILADO/A)

HABRÁ SERVICIO DE AUTOBÚS G