

# HORARIO ACTIVIDADES TEMPORADA 2023/2024

## DÍAS/HORARIO/ESPACIO/ACTIVIDAD



Inicio	Espacio	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9,45	Sala de Usos Múltiples	Core Tonif. Muscular		Core Tonif. Muscular		Core Tonif. Muscular
9,45	Sala de Ciclo		Ciclo/Fitness		Ciclo/Fitness	
17,30	Sala de Usos Múltiples	Zumba Core	Kárate (Iniciación)	Zumba Core	Kárate (Iniciación)	Sevillanas
17,30	Sala de Ciclo		Bike/Core		Bike/Core	
18,30	Sala de Usos Múltiples	Cross Training Abdominales	Pilates 1	Cross Training Abdominales	Pilates 1	
	Sala de Ciclo		Kárate (Avanzado)		Kárate (Avanzado)	
19,30	Sala de Usos Múltiples	Pilates 3	Pilates 2	Pilates 3	Pilates 2	
20,30	Sala de Usos Múltiples	Bailes de Salón		Bailes de Salón		
21,30	Sala de Usos Múltiples	Zumba		Zumba		

## IDM GUDALQUIVIR PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2023/2024

ACTIVIDAD	GRUPO	DÍAS	HORA	EDAD	N.º DE PLAZAS	PRECIO PÚBLICO
CICLO / FITNESS	1	MARTES-JUEVES	09.45-10.45	ADULTO	13	16,10 €
CORE / TONIF. MUSCULAR	1	LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES	09.45-10.45	ADULTO	22	22,70 €
BIKE+CORE	1	MARTES-JUEVES	17.30-18.30	ADULTO	13	21,30 €
ZUMBA / CORE	1	LUNES-MIÉRCOLES	17.30-18.30	ADULTO	22	18,10 €
CROSS TRAINING / ABDOMINALES	1	LUNES-MIÉRCOLES	18.30-19.30	ADULTO	22	18,10 €
ZUMBA	1	LUNES-MIÉRCOLES	21.30-22.30	ADULTO	22	18,10 €
BAILES SALÓN	1	LUNES - MIÉRCOLES	20.30-21.30	ADULTO	22	21,30 €
SEVILLANAS	1	VIERNES	17.30-18.30	ADULTO	22	11,00 €
PILATES	1	MARTES-JUEVES	18.30-19.30	ADULTO	20	21,30 €
	2	MARTES-JUEVES	19.30-20.30	ADULTO	20	
	3	LUNES-MIÉRCOLES	19.30-20.30	ADULTO	20	
ARTES MARCIALES (Iniciación)	1	MARTES-JUEVES	17.30-18.30	INFANTIL	20	14,90 €
ARTES MARCIALES (Avanzado)	2	MARTES-JUEVES	18.30-19.30	ADULTO INFANTIL	20	
SALA DE MUSCULACIÓN	1	DE LUNES A SÁBADOS	09.15-14.00	ADULTO	260	25,00 €
		DE LUNES A VIERNES	16.45- 22.30			

- CUOTA DE INSCRIPCIÓN: 8,00 € (no aplicable descuentos)

- DESCUENTOS EN CARNET JÓVEN 15 %, FAMILIA NUMEROSA 20 % y PENSIONISTA 50 %.

## ABONADO GUADALQUIVIR: 25 €

---

Incluye: Uso de Sala de Muscuación y Cardiovascular + 2 Actividades Dirigidas a elegir en cualquier horario.  
Precios especiales en arrendamientos de espacios deportivos.

## ABONADO FAMILIAR

---

Incluye: Uso de Sala de Muscuación y Cardiovascular + 2 Actividades Dirigidas a elegir en cualquier horario.  
Precios especiales en arrendamientos de espacios deportivos.

2 PERSONAS	3 PERSONAS	4 PERSONAS
40 €	55 €	65 €

Sobre esta modalidad no se aplicarán otros descuentos.