

INSTALACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL VALDEOLLEROS PROGRAMA DE ACTIVIDADES TEMPORADA 2023 / 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	GIM. POSTURAL 09,15-10,00	ABD. HIPOP. 09,00-09,30	GIM. POSTURAL 09,15-10,00	TOTAL BODY 09,00-10,00
	YOGA 1 09,15-10,15	PILATES 1 09,15-10,15	YOGA 1 09,15-10,15	PILATES 1 09,15-10,15
FITBALL 10,00-11,00	ENT. GLOBAL 10,00-11,00	G.A.P./CORE 09,30-10,30	ZUMBA 10,00-11,00	
	PILATES 10 10,15-11,15	PILATES 2 10,15-11,15	PILATES 10 10,15-11,15	PILATES 2 10,15-11,15
A.F. ADUL. MAY. 11,00-12,00	A.F. ADUL. MAY. 11,00-12,00		A.F. ADUL. MAY. 11,00-12,00	
KÁRATE INF. 16,30-17,30		KÁRATE INF. 16,30-17,30		
ZUMBA INF. 1 16,30-17,30	ENT. GLOBAL 17,00-18,00	ZUMBA INF. 1 16,30-17,30	G.A.P 17,00-18,00	
PILATES 11 17,00-18,00	PILATES 6 17,00-18,00	PILATES 11 17,00-18,00	PILATES 6 17,00-18,00	
ZUMBA INF. 2 17,30-18,30	AERÓBIC 18,00-19,00	ZUMBA INF. 2 17,30-18,30	ZUMBA 18,00-19,00	
YOGA 2 18,00-19,00	PILATES 7 18,00-19,00	YOGA 2 18,00-19,00	PILATES 7 18,00-19,00	
CICLO INDOOR 18,30-19,15		ENT. GLOBAL 19,00-20,00	CICLO INDOOR 18,30-19,15	
PILATES 3 19,00-20,00	PILATES 8 19,00-20,00	PILATES 3 19,00-20,00	PILATES 8 19,00-20,00	
PILATES 4 20,00-21,00	PILATES 9 20,00-21,00	PILATES 4 20,00-21,00	PILATES 9 20,00-21,00	
CICLO INDOOR 20,30-21,15		G.A.P. 20,00-21,00	CICLO INDOOR 20,30-21,15	
PILATES 5 21,00-22,00		PILATES 5 21,00-22,00		

PISTA POLIDEPORTIVA
SALA PILATES Y YOGA
SALA CICLO INDOOR

PROGRAMA DE ACTIVIDADES TEMPORADA 2023 / 2024

Actividades para personas jóvenes y adultas

PILATES

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
24,00 €	20,40 €	19,20 €	14,40 €

GRUPO	DÍAS	HORARIO
PI 1	MIÉRCOLES Y VIERNES	09,15-10,15
PI 2	MIÉRCOLES Y VIERNES	10,15-11,15
PI 3	LUNES Y MIÉRCOLES	19,00-20,00
PI 4	LUNES Y MIÉRCOLES	20,00-21,00
PI 5	LUNES Y MIÉRCOLES	21,00-22,00
PI 6	MARTES Y JUEVES	17,00-18,00
PI 7	MARTES Y JUEVES	18,00-19,00
PI 8	MARTES Y JUEVES	19,00-20,00
PI 9	MARTES Y JUEVES	20,00-21,00
PI 10	MARTES Y JUEVES	10,15-11,15
PI 11	LUNES Y MIÉRCOLES	17,00-18,00

YOGA

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
24,00 €	20,40 €	19,20 €	14,40 €

GRUPO	DÍAS	HORARIO
YO 1	MARTES Y JUEVES	09,15-10,15
YO 2	LUNES Y MIÉRCOLES	18,00-19,00

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES

PRECIO ÚNICO: 13,00 €

GRUPO	DÍAS	HORARIO
AM 1	LUNES, MARTES Y JUEVES	11,00-12,00

CLASES COLECTIVAS

Incluye las clases de Ciclo Indoor (hasta completar el aforo)

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
21,00 €	17,85 €	16,80 €	12,60 €

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO
LUNES	FITBALL	10,00-11,00
MARTES	GIMNASIA POSTURAL ENTRENAMIENTO GLOBAL ENTRENAMIENTO GLOBAL AERÓBIC	09,15-10,00 10,00-11,00 17,00-18,00 18,00-19,00
MIÉRCOLES	ABDOMINALES HIPOPRESIVOS G.A.P./CORE ENTRENAMIENTO GLOBAL GLÚTEOS-ABDOMEN-PIERNAS	09,00-09,30 09,30-10,30 19,00-20,00 20,00-21,00
JUEVES	GIMNASIA POSTURAL ZUMBA GLÚTEOS-ABDOMEN-PIERNAS ZUMBA	09,15-10,00 10,00-11,00 17,00-18,00 18,00-19,00
VIERNES	TOTAL BODY	09,00-10,00

Clases de Ciclo Indoor

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO
LUNES	CICLO INDOOR	18,30-19,15 20,30-21,15
JUEVES	CICLO INDOOR	18,30-19,15 20,30-21,15

ENTRENAMIENTO FITNESS

Uso de espacios de entrenamiento fitness, orientación técnica E.F.
y clases de ciclo indoor (hasta completar el aforo)

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
21,00 €	17,85 €	16,80 €	12,60 €

Utilización de espacios de entrenamiento fitness

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO
LUNES A VIERNES	ENTRENAMIENTO FÍTNES	09,00-13,55 16,30-22,30
SÁBADO	ENTRENAMIENTO FÍTNES	09,00-13,30 16,30-19,30
DOMINGO	ENTRENAMIENTO FÍTNES	09,00-13,30

Orientación técnica de entrenamiento fitness

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO
LUNES	ORIENTACIÓN TÉCNICA E.F.	09,00-10,00 18,00-19,00 19,30-20,30
MARTES	ORIENTACIÓN TÉCNICA E.F.	16,30-17,00 19,00-20,00
MIÉRCOLES	ORIENTACIÓN TÉCNICA E.F.	10,30-11,30 18,00-19,00
JUEVES	ORIENTACIÓN TÉCNICA E.F.	09,00-10,00 19,00-19,30 19,30-20,30

Clases de Ciclo Indoor

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO
LUNES	CICLO INDOOR	18,30-19,15 20,30-21,15
JUEVES	CICLO INDOOR	18,30-19,15 20,30-21,15

ENTRENAMIENTO PLUS

Incluye la inscripción en **2** de los siguientes programas/grupos:
 grupo de pilates / grupo de yoga / clases colectivas / entrenamiento fitness
 + clases de ciclo indoor (hasta completar el aforo)

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
27,00 €	22,95 €	21,60 €	16,20 €

Actividades para niñas y niños

KÁRATE Y ZUMBA

NORMAL	FAMILIA NUMEROSA
16,00 €	12,80 €

DÍA	ACTIVIDAD	HORARIO
LUNES Y MIÉRCOLES	KÁRATE - GRUPO (4 a 12 años)	16,30-17,30
LUNES Y MIÉRCOLES	ZUMBA – GRUPO 1 (4 a 8 años) ZUMBA – GRUPO 2 (9 a 14 años)	16,30-17,30 17,30-18,30

OTROS IMPORTES. Cuota de inscripción: 9,00 €; entrada 1 día: 4,00 €;
 renovación/duplicado del carnet: 5,00 € y pago fraccionado por quincena: 0,50 €.

NOTA: El presente programa puede estar sujeto a cambios y/o modificaciones.