

IDM LA VIDRIERA

	L	M	X	J	V	S	D
9:00	GIMNASIA 3ª EDAD (PISCINA)	GIMNASIA 3ª EDAD (PISCINA Y GIMNASIO)	GIMNASIA 3ª EDAD (PISCINA)	GIMNASIA 3ª EDAD (PISCINA Y GIMNASIO)			
10:00	NATACIÓN BÁSICO MAYORES		NATACIÓN BÁSICO MAYORES			NATACIÓN INICIACIÓN 5	NATACIÓN INICIACIÓN 5
10:45						NATACIÓN INICIACIÓN 4	NATACIÓN INICIACIÓN 4
11:00	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	GIMNASIA 3ª EDAD (PISCINA Y GIMNASIO)	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	GIMNASIA 3ª EDAD (PISCINA Y GIMNASIO)			
	GIMNASIA 3ª EDAD (PISCINA)		GIMNASIA 3ª EDAD (PISCINA)				
16:15	NATACIÓN INICIACIÓN 4	NATACIÓN INICIACIÓN 4	NATACIÓN INICIACIÓN 4	NATACIÓN INICIACIÓN 4	ACTIVIDAD ACUÁTICA SINDROME DOWN		
17:00	NATACIÓN INICIACIÓN 4	NATACIÓN INICIACIÓN 3	NATACIÓN INICIACIÓN 4	NATACIÓN INICIACIÓN 3			
	NATACIÓN BÁSICO 6-7	NATACIÓN BÁSICO NUEVOS ALUMNOS	NATACIÓN BÁSICO 6-7	NATACIÓN BÁSICO NUEVOS ALUMNOS			
17:45	NATACIÓN INICIACIÓN 3	NATACIÓN INICIACIÓN 4	NATACIÓN INICIACIÓN 3	NATACIÓN INICIACIÓN 4			
	NATACIÓN BÁSICO NUEVOS ALUMNOS	NATACIÓN BÁSICO 6-7	NATACIÓN BÁSICO NUEVOS ALUMNOS	NATACIÓN BÁSICO 6-7			
18:30	NATACIÓN INICIACIÓN 5	NATACIÓN INICIACIÓN 3	NATACIÓN INICIACIÓN 5	NATACIÓN INICIACIÓN 3			
	NATACIÓN BÁSICO 6-7	NATACIÓN BÁSICO 6-7	NATACIÓN BÁSICO 6-7	NATACIÓN BÁSICO 6-7			
19:15	NATACIÓN INICIACIÓN 5	NATACIÓN INICIACIÓN 5	NATACIÓN INICIACIÓN 5	NATACIÓN INICIACIÓN 5			
	NATACIÓN BÁSICO 6-7	NATACIÓN BÁSICO 8-13	NATACIÓN BÁSICO 6-7	NATACIÓN BÁSICO 8-13			
20:00	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	NATACIÓN BÁSICO MAYORES	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	NATACIÓN BÁSICO MAYORES			
20:15							

IDM CROS

	L	M	X	J	V	S	D
9:00	GIMNASIA ACUATICA	CORE	GIMNASIA ACUÁTICA	CORE			
	ACTIVIDAD COMBINADA		ACTIVIDAD COMBINADA				
10:00	PILATES	T.TRAINNING	PILATES	T.TRAINNING		AVANZADO 6-13	AVANZADO 6-13
		NATACIÓN BÁSICO MAYORES		NATACIÓN BÁSICO MAYORES			
10:45						BÁSICO 6-7	BÁSICO 6-7
11:30	BEBÉS 6-18		BEBÉS 6-18			BÁSICO 8-13	BÁSICO 8-13
12:30	BEBÉS 18-36		BEBÉS 18-36				
16:15	AVANZADO 6-7	RECREATIVA 8-13	AVANZADO 6-7	RECREATIVA 8-13			
17:00	AVANZADO 6-7	AVANZADO 6-7	AVANZADO 6-7	AVANZADO 6-7	RECREATIVA 14-17		
	PRECOMPETICIÓN 10-11	TECNIFICACIÓN 8-9	PRECOMPETICIÓN 10-11	TECNIFICACIÓN 8-9			
17:45	AVANZADO 8-13	AVANZADO 6-7	AVANZADO 8-13	AVANZADO 6-7	RECREATIVA 8-13		
	PRECOMPETICIÓN 10-11	TECNIFICACIÓN 8-9	PRECOMPETICIÓN 10-11	TECNIFICACIÓN 8-9			
18:00	ZUMBA 14-21	ACTIVIDAD COMBINADA 14-21	ZUMBA 14-21	ACTIVIDAD COMBINADA 14-21			
18:30	AVANZADO 6-7	AVANZADO 6-7	AVANZADO 6-7	AVANZADO 6-7	RECREATIVA 8-13		
	PRECOMPETICIÓN 10-11	TECNIFICACIÓN 8-9	PRECOMPETICIÓN 10-11	TECNIFICACIÓN 8-9			
19:00	PILATES	ACTIVIDAD COMBINADA	PILATES	ACTIVIDAD COMBINADA			
19:15	RECREATIVA 8-13	AVANZADO 8-13	RECREATIVA 8-13	AVANZADO 8-13			
	PRECOMPETICIÓN 10-11	TECNIFICACIÓN 8-9	PRECOMPETICIÓN 10-11	TECNIFICACIÓN 8-9			
20:00	CORE	CICLISMO SALA	CORE	CICLISMO SALA			
21:00	NATACIÓN AVANZADO MAYORES	GIMNASIA ACUÁTICA	NATACIÓN AVANZADO MAYORES	GIMNASIA ACUÁTICA			
	T.TRAINNING	AEROBOX	T.TRAINNING	AEROBOX			

IDM LA MARUCA / PEDRO VELARDE

	L	M	X	J	V	S	D
17:00	PÁDEL BÁSICO 6-10	GIMNASIA RÍTMICA INICIACIÓN 6-9		GIMNASIA RÍTMICA INICIACIÓN 6-9			
18:00	PÁDEL AVANZADO 11-13	GIMNASIA RÍTMICA BÁSICO 10-13		GIMNASIA RÍTMICA BÁSICO 10-13			
19:00	PÁDEL BÁSICO MAYORES	GIMNASIA RÍTMICA AVANZADO 14-17		GIMNASIA RÍTMICA AVANZADO 14-17			
20:00	PÁDEL AVANZADO MAYORES						
21:00	PÁDEL AVANZADO MAYORES						

ACTIVIDADES INFANTILES:

ACTIVIDAD ACUÁTICA BEBÉS 6-36 MESES	NATACIÓN INICIACIÓN 3-5 AÑOS	NATACIÓN BÁSICO / AVANZADO 6-13 AÑOS	NATACIÓN DEPORTIVA TECNIFICACIÓN / PRECOMPETICIÓN 8-11 AÑOS	ACTIVIDAD ACUÁTICA RECREATIVA 8-13 AÑOS
GIMNASIA RÍTMICA 6-17 AÑOS	PADEL BÁSICO / AVANZADO 6-13 AÑOS			

ACTIVIDADES JUNIOR:

ZUMBA 14-21 AÑOS	AEROBIC – STEP – AERO GAP – BODY WEIGHT 14-21 AÑOS	ACTIVIDAD ACUÁTICA RECREATIVA 14-17 AÑOS
---------------------	---	---

ACTIVIDADES ADULTOS:

ACTIVIDADES DE SALA MAYORES	ACTIVIDADES ACUÁTICAS MAYORES
--------------------------------	----------------------------------

ACTIVIDADES ESPECIALES:

ACTIVIDAD ACUÁTICA SINDROME DOWN	GIMNASIA 3 ^a EDAD	
-------------------------------------	------------------------------	--