



## 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

**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**