

ACTIVIDADES ACUÁTICAS CONDE ORGAZ PISCINAS FITNESS

CLASES NATACIÓN

Adultos: Las actividades acuáticas para adultos son *actividades a la carta*. Cada persona *elige su menú*, es decir, solicitar una actividad acorde a sus necesidades u objetivos: Cubrimos desde el nivel 0 hasta avanzado. Las clases comienzan:
L-X: 14:30- 20:15 – 21:00
M-J-V: 14:30 – 19:30 – 20:15 - 21:00

Niños: Enseñanza desde los 12 meses en grupos reducidos para los más pequeños.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Aqua Gym: Trabajo aeróbico y de tonificación muscular dentro del medio acuático.

Aqua Salud/Embarazadas: Actividad de bajo impacto donde, por un lado, la gestante puede mejorar el retorno venoso mediante el movimiento de piernas la realización de trabajos cardiovasculares y de tonificación muscular. Por otro lado, se realizan trabajos específicos de recuperación de lesiones.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y CLASES ADULTOS JULIO 2020

HORA	LUNES/MIÉRCOLES	HORA	MARTES/JUEVES	HORA	VIERNES
14,30	AQUA GYM	14,30	ADULTOS	14,30	ADULTOS
19,30	AQUA GYM	19,30	JUVENIL/EMBARAZADAS	19,30	JUVENIL
20,15-22,00	ADULTOS	20,20	AQUA GYM	19,30-22,00	ADULTOS
		20,15-22,00	ADULTOS		

ACTIVIDADES ACUÁTICAS NIÑOS JULIO 2020

DE LUNES A VIERNES

TARDE	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
ACTIVIDAD	NATACIÓN NIÑOS	NATACIÓN NIÑOS	NATACIÓN NIÑOS	NATACIÓN NIÑOS	NATACIÓN NIÑOS

HORARIO NADO LIBRE JULIO 2020: Lunes a Viernes de 14:00 a 15:00 horas y de 17:00 a 22:00 horas.

CONDE ORGAZ PISCINAS FITNESS. Tlf.: 91 716 14 08 www.centrodeportivocondeorgaz.es

