

## Descripción actividades dirigidas

**Aquagym:** Es una variante del aeróbic que se realiza en un medio acuático, duplicando los efectos del ejercicio, y cuyos objetivos se centran en la tonificación muscular y en el trabajo aeróbico utilizando distintos materiales, acompañado todo ello de la música.

**Natación (distintos niveles):** Para aprender a nadar, para mejorar tu técnica, mejorar tu salud o simplemente hacer ejercicio, tenemos distintos niveles de natación que se adaptan a tus posibilidades y objetivos.

**Aquapilates:** Adaptación del método Pilates suelo al medio acuático para aprovechar las propiedades del agua y poder conseguir los efectos beneficiosos de Pilates, como la mejora del control postural y respiratorio, la tonificación muscular, la fluidez de movimientos, etc. Además, al igual que otras prácticas denominadas "cuerpo-mente", obliga al participante a concentrarse en su respiración, olvidándose del estrés diario.

**Aquagap:** Actividad con la que puedes ponerte en forma con un trabajo físico global, incidiendo de forma directa en los glúteos, abdominales y piernas por medio de ejercicios dinámicos y divertidos, guiados por la música.

**Natación de compensación:** Destinada a corregir problemas en la columna y enseñar pautas para seguir en el día a día. Ayuda a llevar mejor este tipo de dolencias muy habituales actualmente por el estrés y los trabajos sedentarios.

**Grupo máster:** ¿Eres nadador/a? Planificamos tus rutinas, preparamos tus competiciones. ¡Entrena con nosotros!

**Armycamp:** Para aquellos que necesitan disciplina y motivación para realizar un plan de entrenamiento, encontrarán una nueva manera de acondicionamiento físico que consiste, básicamente, en un entrenamiento de estilo militar, basado en los ejercicios que realizan los marines estadounidenses, con intensos ejercicios que dan como resultado un nivel superior de fuerza, coordinación y resistencia.

**Aqua-pump:** Al ritmo de la música más actual, realizarás multitud de ejercicios con peso, trabajando cada uno de los grupos musculares principales. Con sus ejercicios de pesas, conseguirás moldear y tonificar tu cuerpo en tiempo récord.

**Aquaboxing:** Es una adaptación del boxeo al medio acuático, muy novedosa dentro de los deportes en agua de mucha intensidad.

**No te pierdas nuestra actividad estrella:**  
*Water Army Camp*  
**¡Anímate!**

## Clases abiertas para socios

CÓDIGOS	ACTIVIDADES Y HORARIOS	PLAZAS
<b>NATACIÓN</b>		
<b>NIVEL 1</b>		
2 sesiones por semana		
AN110	Martes y jueves de 13:15 h a 14:00 h	5 plazas
3 sesiones por semana		
AN103	Lunes, miércoles y viernes de 12:45 h a 13:30 h	10 plazas
<b>NIVEL 2</b>		
2 sesiones por semana		
AN203	Lunes y miércoles de 13:30 h a 14:15 h	10 plazas
AN208	Martes y jueves de 12:30 h a 13:15 h	10 plazas
<b>AQUAGYM</b>		
1 sesión por semana		
AA33	Sábado de 12:30 h a 13:15 h	10 plazas
AA35	Sábado de 14:00 h a 14:45 h	10 plazas
2 sesiones por semana		
AA04	Lunes y miércoles de 12:15 h a 13:00 h	10 plazas
AA15	Martes y jueves de 07:30 a 08:15 h	5 plazas
AA16	Martes y jueves de 08:15 a 09:00 h	5 plazas
AA20	Martes y jueves de 13:30 h a 14:15 h	10 plazas
AA21	Martes y jueves de 14:15 h a 15:00 h	5 plazas
AA27	Martes y jueves de 20:45 h a 21:30 h	10 plazas
<b>AQUA-PUMP</b>		
1 sesión por semana		
AA31	Viernes de 13:30 h a 14:15 h	15 plazas
2 sesiones por semana		
AA05	Lunes y miércoles de 13:00 h a 13:45 h	10 plazas
AA23	Martes y jueves de 15:45 h a 16:30 h	10 plazas
<b>AQUAGAP</b>		
1 sesión por semana		
AA29	Viernes de 12:00 h a 12:45 h	15 plazas
<b>AQUAPILATES</b>		
1 sesión por semana		
AA32	Viernes de 14:15 h a 15:00 h	15 plazas
AA34	Sábado de 13:15 h a 14:00 h	5 plazas
2 sesiones por semana		
AA19	Martes y jueves de 12:45 h a 13:30 h	10 plazas
<b>ARMYCAMP</b>		
1 sesión por semana		
AA30	Viernes de 12:45 h a 13:30 h	15 plazas
2 sesiones por semana		
AA14	Lunes y miércoles de 21:15 h a 22:00 h	10 plazas
AA18	Martes y jueves de 12:00 a 12:45 h	15 plazas
AA28	Martes y jueves de 21:30 h a 22:15 h	5 plazas
3 sesiones por semana		
AA01	Lunes, miércoles y viernes de 08:00 h a 08:45 h	15 plazas
<b>AQUA BOXING</b>		
1 sesión por semana		
AA06	Lunes y miércoles de 13:45 h a 14:30 h	15 plazas

Escuelas de  
San Antón

centro deportivo municipal

# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TEMPORADA 2019 -2020



## Natación jóvenes y adultos

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
12:30						JÓVENES
Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
07:15	NAT. ADULTO 2	NAT. ADULTO 1	NAT. ADULTO 2	NAT. ADULTO 1	NAT. ADULTO 2	
07:30	NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0			
08:00		NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2		
08:15	NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1			
08:45		NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0		
09:00	NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2			
09:30		NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1		
09:45	NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0			
11:15	EMBARAZADAS		EMBARAZADAS			
11:45		NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0		
12:00	NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1			
12:30		NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0		
12:30		NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2		
12:45	NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1	
13:15		NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1		
13:30	NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 0	
14:00		NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2		
14:15	NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 0	
14:45		NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1		
15:00	NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 0	
15:30		NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0		
15:45	NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0			
15:45	COMPENSACIÓN		COMPENSACIÓN			
18:30	NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1			
19:00		NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2		
19:15	NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1			
19:30		NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0		
19:45	COMPENSACIÓN	NAT. ADULTO 1	COMPENSACIÓN	NAT. ADULTO 1		
20:00	NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2			
20:15		NAT. ADULTO 0		NAT. ADULTO 0		
20:30		NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1		
20:30	MASTER		MASTER			
20:45	NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2			
21:15		NAT. ADULTO 2		NAT. ADULTO 2		
21:30	NAT. ADULTO 1		NAT. ADULTO 1			

\*La duración de todas las actividades es de 45 minutos.

## Actividades colectivas

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07:30		AQUAGYM		AQUAGYM		
08:00	WATER ARMY CAMP		WATER ARMY CAMP		WATER ARMY CAMP	
08:15		AQUAGYM		AQUAGYM		
09:00		AQUAGYM		AQUAGYM		
09:45	AQUAGYM		AQUAGYM			
11:30	AQUAGYM		AQUAGYM			
12:00		WATER ARMY CAMP		WATER ARMY CAMP	AQUA-GAP	
12:15	AQUAGYM		AQUAGYM			
12:30						AQUAGYM
12:45		AQUAPILATES		AQUAPILATES	WATER ARMY CAMP	
13:00	AQUA-PUMP		AQUA-PUMP			
13:15						AQUAPILATES
13:30		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUA-PUMP	
13:45	AQUA BOXING		AQUA BOXING			
14:00						AQUAGYM
14:15		AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAPILATES	
14:30	AQUAGYM		AQUAGYM			
15:00		AQUAGYM		AQUAGYM		
15:15	AQUAGYM		AQUAGYM			
15:45		AQUA-PUMP		AQUA-PUMP		
17:30	AQUAPILATES		AQUAPILATES			
18:15	AQUAGYM		AQUAGYM			
18:45		AQUAGYM		AQUAGYM		
19:00	AQUAGYM		AQUAGYM			
19:30		AQUAGYM		AQUAGYM		
19:45	AQUAGYM		AQUAGYM			
20:15		AQUAGYM		AQUAGYM		
20:30	AQUAGYM		AQUAGYM			
21:00		AQUAGYM		AQUAGYM		
21:15	WATER ARMY CAMP		WATER ARMY CAMP			
21:45		WATER ARMY CAMP		WATER ARMY CAMP		

\*La duración de todas las actividades es de 45 minutos.

## Natación y act. colect. mayores

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:15	AQUAGYM MAYORES		AQUAGYM MAYORES		
09:30					AQUAGYM MAYORES
09:45	NATACIÓN MAYORES 1		NATACIÓN MAYORES 1		
10:00		AQUAGYM MAYORES		AQUAGYM MAYORES	AQUAGYM MAYORES
10:15	NATACIÓN MAYORES 0		NATACIÓN MAYORES 0		
10:30		NATACIÓN MAYORES 0		NATACIÓN MAYORES 0	
10:30	AQUAGYM MAYORES	AQUAGYM MAYORES	AQUAGYM MAYORES	AQUAGYM MAYORES	
10:45	NATACIÓN MAYORES 0		NATACIÓN MAYORES 0		
11:00	AQUAGYM MAYORES	AQUAGYM MAYORES	AQUAGYM MAYORES	AQUAGYM MAYORES	
11:15		NATACIÓN MAYORES 1		NATACIÓN MAYORES 1	
11:30		AQUAGYM MAYORES		AQUAGYM MAYORES	AQUAGYM MAYORES
16:00	AQUAGYM MAYORES		AQUAGYM MAYORES		

\*La duración de todas las actividades es de 30 minutos.

## Horario recuperación de clases

### LUNES

Army camp 08:00 h, 21:15 h  
 Aquagym mayores 09:15 h  
 Aquagym 12:30 h, 14:00 h  
 Aqua pump 13:00 h  
 Aqua boxing 13:45 h

### MARTES

Aquagym 07:30 h, 08:15 h, 12:30 h, 14:00 h, 21:00 h  
 Army camp 12:00 h, 21:45 h  
 Aquapilates 13:15 h  
 Aqua pump 15:45 h

### MIÉRCOLES

Army camp 08:00 h, 21:15 h  
 Aquagym mayores 09:15 h  
 Aquagym 12:30 h, 14:00 h  
 Aqua pump 13:00 h  
 Aqua boxing 13:45 h

### JUEVES

Aquagym 07:30 h, 08:15 h, 12:30 h, 14:00 h, 21:00 h  
 Army camp 12:00 h, 21:45 h  
 Aquapilates 13:15 h  
 Aqua pump 15:45 h

### VIERNES

Army camp 08:00 h, 12:45 h  
 Aquagym mayores 09:30 h, 10:00 h, 11:30 h  
 Aqua gap 12:00 h  
 Aqua pump 13:30 h  
 Aquapilates 13:15 h

### SÁBADO

Aquagym 12:30 h, 14:00 h  
 Aquapilates 13:15 h

## Horario del centro

### Laborables

De lunes a viernes  
 de 07:00 h a 23:00 h  
**Sábados**  
 De 08:00 h a 21:00 h

### Domingos y festivos

De 09:00 h a 19:00 h

\*Los espacios deportivos  
 cierran 30 minutos antes.