

HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS

TEMPORADA 2020 -2021

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.

Aquahit: actividad acuática de intervalos cortos de alta intensidad con descansos también cortos de recuperación.

Clases abiertas para socios

CÓDIGOS	ACTIVIDADES Y HORARIOS	PLAZAS
NATACIÓN		
NIVEL 1		
2 sesiones por semana		
AN110	Martes y jueves de 13:15 h a 14:00 h	5 plazas
AN102	Lunes y miércoles de 12:00 h a 12:45 h	3 plazas
3 sesiones por semana		
AN103	Lunes, miércoles y viernes de 12:45 h a 13:30 h	5 plazas
NIVEL 2		
2 sesiones por semana		
AN203	Lunes y miércoles de 13:30 h a 14:15 h	5 plazas
AN208	Martes y jueves de 12:30 h a 13:15 h	3 plazas
AQUAGYM		
1 sesión por semana		
AA35	Sábado de 14:00 h a 14:45 h	5 plazas
2 sesiones por semana		
AA04	Lunes y miércoles de 12:15 h a 13:00 h	5 plazas
AA16	Martes y jueves de 08:15 a 09:00 h	3 plazas
AA20	Martes y jueves de 13:30 h a 14:15 h	5 plazas
AA21	Martes y jueves de 14:15 h a 15:00 h	5 plazas
AA27	Martes y jueves de 21:00 h a 21:45 h	3 plazas
AQUA-PUMP		
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	5 plazas
AA23	Martes y jueves de 15:45 h a 16:30 h	5 plazas
AQUAGAP		
1 sesión por semana		
AA29	Viernes de 12:00 h a 12:45 h	15 plazas
AQUAPILATES		
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
ARMYCAMP		
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	8 plazas
AA18	Martes y jueves de 12:00 a 12:45 h	15 plazas
3 sesiones por semana		
AA01	Lunes, miércoles y viernes de 08:00 h a 08:45 h	15 plazas
AQUAHIIT		
2 sesiones por semana		
AA06	Lunes y miércoles de 13:45 h a 14:30 h	15 plazas



Natación jóvenes y adultos

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
12:45						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 0	NAT. ADULTO 1	NAT. ADULTO 0		
19:30	COMPENSACIÓN	NAT. ADULTO 1	COMPENSACIÓN	NAT. ADULTO 1		
20:00	NAT. ADULTO 2	NAT. ADULTO 0	NAT. ADULTO 2	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, excepto la actividad de las 21:30 h Natación Adulto 1 que será de 30 min.

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	AQUAHIIT		AQUAHIIT			
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			

*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 del centro

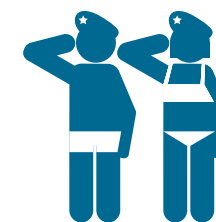
Laborables: de lunes a viernes de 07:00 h a 22:00 h

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 antes del cierre de la instalación.

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



C/ de la Farmacia, 13
28004 Madrid
Tel. 918 28 90 06

info@cdmescuelassananton.com
www.cdmescuelassananton.com
f i cdmсанanton