

# 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    |
|-----------------------|---|-----------|
| <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  |
| 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  |
| <b>NIVEL 2</b>        |   |           |
| 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  |
| <b>AQUAGYM</b>        |   |           |
| 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  |
| <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          | 5 plazas  |
| AA23                  | Martes y jueves de 15:45 h a 16:30 h            | 5 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          | 8 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            | 8 plazas  |
| 3 sesiones por semana |   |           |
| AA01                  | Lunes, miércoles y viernes de 08:00 h a 08:45 h | 15 plazas |
| <b>AQUAHIT</b>        |   |           |
| 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.

## 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 |                 |                 |             |
| 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 del centro

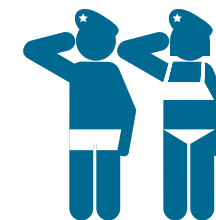
**Laborables:** de lunes a viernes de 07:00 h a 23:00 h

**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 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 cdmсантон