

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES (A+D)

PABELLÓN PALACIO DE LOS DEPORTES

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:50	FUERZA MUSCULAR	AEROBIC/STEP	ABDOMINALES LUMBARES	TONIFICACIÓN GENERAL (BODY-TONO)	NORDIC WALKING
11:00	GIMNASIA 3ª EDAD	GIMNASIA 3ª EDAD	GIMNASIA 3ª EDAD	GIMNASIA 3ª EDAD	ESTIRAMIENTOS (11:15 h.)
16:45	TALLER DEPORTIVO 1º INFANTIL	TALLER DEPORTIVO 2º INFANTIL	TALLER DEPORTIVO PRIMARIA	TALLER DEPORTIVO 3º INFANTIL	YOGA (Taller deportivo primaria)
18:00	NIÑOS - PADRES	RETO	MAMÁS - BEBÉS	NORDIC WALKING	BAILE EN LÍNEA
	RELAJACIÓN				
19:00	TONIFICACIÓN GENERAL	ABDOMINALES LUMBARES (19:15 h.)	BÁDMINTON		
20:00	AEROBIC/STEP	ESTIRAMIENTOS (20:10 h.)	TONIFICACIÓN GENERAL (BODY-TONO)	FUERZA MUSCULAR (19:30 h.)	TAICHI

PABELLÓN JUAN DE LANUZA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:50	AEROBIC/STEP	TONIFICACIÓN GENERAL	TONIFICACIÓN GENERAL	ABDOMINALES LUMBARES	CAMINA UTEBO
11:00	GIMNASIA 3ª EDAD	GIMNASIA 3ª EDAD	GIMNASIA 3ª EDAD	GIMNASIA 3ª EDAD	ESTIRAMIENTOS (11:15 h.)
16:45	TALLER DEPORTIVO 1º 2º 3º PRIM.		TALLER DEPORTIVO 1º 2º 3º INF.		
18:00	TALLER DEPORTIVO 4º 5º 6º PRIM.	ABD-LUMB (18:30 h.)	NUEVOS TALLERES	GIMNASIA MUSICAL (18:10 h.)	
19:00	TONIFICACIÓN GENERAL	ESTIRAMIENTOS (19:20 h.)	TONIFICACIÓN GENERAL	RETO INICIACIÓN (19:10 h.)	RELAJACIÓN
	BÁDMINTON				
20:00	AEROBIC/STEP		TONIFICACIÓN GENERAL	TABATA (20:20 h.)	

*Las actividades y horarios podrán sufrir modificaciones.

NUEVOS TALLERES: Serán talleres de 8 sesiones y comenzaremos con un taller de iniciación al Nordic Walking. Los grupos deberán tener un mínimo de 10 participantes para poder desarrollar la actividad.