

Actividades Deportivas Municipales del Programa A+D Temporada 2020 - 2021

A+D ADULTOS

PALACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	F.MUSC	PILATES	BODYTONO	FUERZA MUSCULAR	ESTIRA
LANUZA					
9:30	TONIFICA	TABATA	BADMIN	INTERVAL	NW/CAMINAR

PALACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:00		RELAJACIÓN	BÁDMINTON	NW/CAMINAR	
19:00	PILATES	FUERZA MUSCULAR		ESTIRAMIENTOS	BAILE LINEA
20:00	TABATA		BODYTONO	INTERVAL	TAICHI
LANUZA					
18:00		ESTIRA	HIPOPRESIVO		RELAJACIÓN
19:00	ABDOMINAL	PILATES	FUERZA MUSCULAR	18:30 a 19:30 BAILE LINEA	
20:00	PILATES	INTERVAL	BODYTONO		

A+D CHALLENGE

PALACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00			BÁDMINTON	TABATA	BMX
LANUZA					
17:00	BODYTONO	INTERVAL			

A+D ADULTOS MAYORES

PALACIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00	SUELO	FUERZA MUSCULAR	DEPORTE CAMINAR	FUERZA MUSCULAR	YOGA CAMINAR
12:00	SUELO	FUERZA MUSCULAR	DEPORTE CAMINAR	FUERZA MUSCULAR	YOGA CAMINAR
LANUZA					
11:00	SUELO	FUERZA MUSCULAR	DEPORTE CAMINAR	FUERZA MUSCULAR	YOGA CAMINAR
12:00	SUELO	FUERZA MUSCULAR	DEPORTE CAMINAR	FUERZA MUSCULAR	YOGA CAMINAR

Debido a la situación actual se pueden producir modificaciones en la programación de las actividades

La reserva de horarios de las actividades se realizarán por orden de inscripción

