

ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES DEL PROGRAMA A+D

TEMPORADA **2020-2021**

A+D ADULTOS

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

PALACIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
18:00		RELAJACIÓN	BADMINTON	NW/CAMINAR ESTIRAMIENTOS	17:00-18:00 *TAICHI
19:00	PILATES	F.MUSC		ESTIRAMIENTOS	BAILE LINEA
20:00	TABATA	TABATA	BODYTONO	INTERVAL	
LANUZA					
17:00	PILATES		HIPOPRESIVOS		RELAJACIÓN
18:00	ESTIRAMIENTOS	ESTIRAMIENTOS	HIPOPRESIVOS		RELAJACIÓN
19:00	ABDOMINAL	PILATES	F. MUSC	18.30 BAILE LINEA	
20:00	PILATES	INTERVAL	BODYTONO		

A+D TALLERES ESPECIAL BOULDER PARA FEDERADOS EN ESCALADA

LANUZA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00- 21:00	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE

A+D CHALLENGE

PALACIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00			BADMINTON	TABATA	BMX
LANUZA					
17:00	BODYTONO	INTERVAL			

A+D ADULTOS MAYORES

PALACIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	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

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