

PROGRAMA A+D TEMPORADA 2021-2022

A+D SALUD (tasas: 22,70 matrícula y 45 euros/trimestre)

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ESTIRAMIENTOS	DEPORTE
JUAN DE LANUZA					
9:30	CORE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	DEPORTE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ESTIRAMIENTOS

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00					TAICHI Comienza en octubre
18:00	ENTRENAMIENTO NORDIC WALKING		BÁDMINTON	BAILE EN LINEA Comienza en octubre	
18:00	FRONTENIS (FRONTBALL)				
19:00	CORE		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
20:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ESTIRAMIENTOS		
JUAN DE LANUZA					
18:00		CORE			BAILE EN LINEA Comienza en octubre
19:00		ESTIRAMIENTOS		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
20:00		CORE		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	

A+D TALLERES (tasas: 22,70 matrícula y 15 euros/trimestre) y

NUEVOS TALLERES (tasas: 8 sesiones:20 euros)

JUAN DE LANUZA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
18:00						TALLER AQUAPLAY EN FAMILIA (8 sesiones)
16:00-18:00				TALLER ESCALADA INFANTIL Comienza en octubre		
17:00-21:00	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE		ESCALADA POR LIBRE	
18:00				TALLERES (8 sesiones) Escalada para familias Nordic Walking Mobility		

- *ESCALADA POR LIBRE: para poder acceder a este taller es imprescindible estar federado en la Federación por escalada.*
- *NUEVOS TALLERES : pueden variar de ubicación y se avisará al comienzo de los mismos.*

PROGRAMA A+D TEMPORADA 2021-2022

A+D CHALLENGE 12-18 AÑOS (sin tasas)

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
17:00	FRONTBALL O CALISTENIA Comienza en octubre		BÁDMINTON		BMX Comienza en octubre	AQUAPLAY Comienza en enero
JUAN DE LANUZA						
17:00		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
18:00				ESCALADA Comienza en octubre		

A+D ADULTOS MAYORES (sin tasas) *Nuevo horario: 16:00 horas lunes y miércoles

A+D MULTIMODAL (sin tasas)

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30	MULTIMODAL	MULTIMODAL	MULTIMODAL	MULTIMODAL	
10:45	MULTIMODAL	MULTIMODAL	MULTIMODAL	MULTIMODAL	CAMINAR Y TALLERES Adultos M.y Multimodal
10:45	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	
11:45	MULTIMODAL	MULTIMODAL	MULTIMODAL	MULTIMODAL	
11:45	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	
*16:00	*ADULTOS MAYORES		*ADULTOS MAYORES		
JUAN DE LANUZA					
10:45	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	CAMINAR Y TALLERES
11:45	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	