

# PROGRAMA A+D TEMPORADA 2022-2023

## A+D SALUD

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					
17:00					TAICHI GRUPO AVANZADO
18:00	ENTRENAMIENTO NORDIC WALKING		BÁDMINTON	BAILE EN LÍNEA	TAICHI GRUPO INICIACIÓN
19:00	CORE		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
20:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
JUAN DE LANUZA					
18:00		CORE			BAILE EN LÍNEA
19:00		ESTIRAMIENTOS		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
20:00		CORE		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	

## A+D TALLERES

JUAN DE LANUZA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:00 - 18:00			TALLER ESCALADA INFANTIL		
17:00 - 21:00	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE		ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE
18:00				NUEVOS TALLERES (8 sesiones)	

- **ESCALADA POR LIBRE:** para poder acceder a este taller es imprescindible estar federado en la Federación por escalada.
- **NUEVOS TALLERES:** Se publicará los tipos de taller y el comienzo de los mismos.

## A+D CHALLENGE

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00	FUNCIONAL CHALLENGE		DEPORTE		
JUAN DE LANUZA					
17:00		TIK TOK CHALLENGE		FUNCIONAL CHALLENGE	
18:00			ESCALADA		

## A+D ADULTOS MAYORES Y MULTIMODAL

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	A+D MULTIMODAL	A+D MULTIMODAL	A+D MULTIMODAL	A+D MULTIMODAL	
10:45	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	ADULTOS MAYORES	CAMINAR Y TALLERES Adultos M. y A+D Multimodal
11:30	A+D MULTIMODAL	A+D MULTIMODAL	A+D MULTIMODAL	A+D 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	

\* Grupo mínimo 10 usuarios

Comienzo del curso : 12 de Septiembre

Final de curso: 9 de Junio

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

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

NUEVOS TALLERES 8 sesiones (tasas: 20 euros)

A+D CHALLENGE 12-18 AÑOS (sin tasas)

A+D ADULTOS MAYORES +65 AÑOS O PENSIONISTA (sin tasas)

A+D MULTIMODAL + 65 AÑOS O PENSIONISTA (sin tasas)

Web: [www.utebo.es/deportes](http://www.utebo.es/deportes)

Instagram: areadeportesutebo

Facebook: Área Deportes Utebo