

PROGRAMA A+D TEMPORADA 2024-2025

A+D SALUD (18 a 65 años)

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ESTIRAMIENTOS	DEPORTE
17:00				ESPALDA SANA	TAICHI GRUPO AVANZADO
18:00	NORDIC WALKING		DEPORTE	BAILE EN LÍNEA	TAICHI GRUPO INICIACIÓN
19:00	CORE		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
20:00	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
JUAN DE LANUZA					
9:30	CORE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	DEPORTE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ESTIRAMIENTOS
17:00 - 21:00	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE	ESCALADA POR LIBRE
17:00			ESPALDA SANA		
18:00		CORE			BAILE EN LÍNEA
19:00		ESTIRAMIENTOS		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	
20:00		CORE		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	

- **ESCALADA POR LIBRE:** para poder acceder a este taller es imprescindible estar federado en la Federación de Montaña.
- **PLAN CONCILIA:** para adultos cuyos hij@s estén inscritos a cualquier modalidad deportiva en este mismo horario, podrá realizar la actividad sin tasas durante 1 trimestre.
- **ESPALDA SANA** de Complejo Las fuentes será en el Gimnasio de Piscina

12 de Septiembre presentación de programas

16 de Septiembre comienzo de inscripciones

**23 - 30 de Septiembre - Semana Europea del Deporte:
Mediciones y Puertas Abiertas A+D Salud**

CLUB CHALLENGE (12 a 18 años)

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		CLUB CHALLENGE	

A+D ADULTOS MAYORES Y MULTIMODAL (+65 años)

COMPLEJO LAS FUENTES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30	TALLERES MULTIMODAL B/D/E	TALLERES MULTIMODAL A/C/F	TALLERES MULTIMODAL B/D/E	TALLERES MULTIMODAL A/C/F	CAMINAR
10:30	MULTIMODAL A GYM	MULTIMODAL B GYM	MULTIMODAL A GYM	MULTIMODAL B GYM	TALLER DEPORTE
	GRUPO 1 CORE - DE PIE	GRUPO 1 FUERZA MUSCULAR	GRUPO 1 DEPORTE	GRUPO 1 FUERZA MUSCULAR	
11:30	MULTIMODAL C GYM	MULTIMODAL D GYM	MULTIMODAL C GYM	MULTIMODAL D GYM	
	GRUPO 2 CORE - SUELO	GRUPO 2 FUERZA MUSCULAR	GRUPO 2 DEPORTE	GRUPO 2 FUERZA MUSCULAR	
12:30	MULTIMODAL F GYM	MULTIMODAL E GYM	MULTIMODAL F GYM	MULTIMODAL E GYM	
	GRUPO 3 CORE - SUELO	GRUPO 3 FUERZA MUSCULAR	GRUPO 3 DEPORTE	GRUPO 3 FUERZA MUSCULAR	
18:00					TAICHÍ
JUAN DE LANUZA					
10:30	GRUPO 1 CORE - DE PIE	GRUPO 1 FUERZA MUSCULAR	GRUPO 1 DEPORTE	GRUPO 1 FUERZA MUSCULAR	
11:30	GRUPO 2 CORE - SUELO	GRUPO 2 FUERZA MUSCULAR	GRUPO 2 DEPORTE	GRUPO 2 FUERZA MUSCULAR	
12:30	GRUPO 3 CORE - SUELO	GRUPO 3 FUERZA MUSCULAR	GRUPO 3 DEPORTE	GRUPO 3 FUERZA MUSCULAR	

Grupo mínimo 10 usuarios en cualquier actividad

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

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

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)