

DEPORTE para tod@s



TEMPORADA 2026/27



ESCUELAS DEPORTIVAS
MUNICIPALES



ESCUELA DEL DEPORTE
PARA ADULTOS



PROGRAMA ACUÁTICO
PISCINA CUBIERTA



TELÉFONOS:

- OFICINA DE DEPORTES
965 827 316
- PISCINA CUBIERTA
965 828 217



INSCRIPCIONES

2 0 2 6 - 2 0 2 7

EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN PARA LAS ACTIVIDADES A DESARROLLARSE EN LA CIUDAD DEPORTIVA, COMENZARÁ EL **15 DE SEPTIEMBRE**. LAS INSCRIPCIONES DE LAS ACTIVIDADES DE LA PISCINA CUBIERTA SE REALIZARÁN A PARTIR DEL **21 DE SEPTIEMBRE**. DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR:

- BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN.
- DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DE PROTECCIÓN DE DATOS.
- PAR-Q-TEST.
- ACUERDO DE ASUNCIÓN DE RIESGOS.
- ADJUNTAR EL CERTIFICADO PAPAS (PARA LOS NACIDOS EN 2005 Y AÑOS ANTERIORES).
- JUSTIFICANTE PAGO CUOTA DESPLAZAMIENTO (SOLO PARA ALUMNOS DE LAS EDM FÚTBOL).
- CÁRNET DE FAMILIA NUMEROSA (EN EL CASO QUE PROCEDA).
- CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD SUPERIOR AL 33% (EN EL CASO QUE PROCEDA).

DICHA DOCUMENTACIÓN SE PODRÁ ENTREGAR EN LA OFICINA DE DEPORTES O PISCINA CUBIERTA O ENVIAR POR CORREO ELECTRÓNICO (ADMINISTRACION@DEPORTES.CAUDETE.ORG / PISCINACUBIERTA@CAUDETE.ORG). NO SE PROCEDERÁ A LA INSCRIPCIÓN SIN LA PRESENTACIÓN DE TODA LA DOCUMENTACIÓN DEBIDAMENTE **CUMPLIMENTADA Y FIRMADA**.

LAS INSCRIPCIONES REALIZADAS DE FORMA PRESENCIAL TENDRÁN PREFERENCIA A LAS REALIZADAS A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO, DE MANERA, QUE LAS LLEVADAS A CABO POR CORREO ELECTRÓNICO SE GESTIONARAN AL FINAL DE LA MAÑANA Y AL FINAL DE LA TARDE DE CADA DÍA. POR TANTO EL ORDEN DE PRELACIÓN CADA DÍA SERÁ COMO SIGUE: INSCRIPCIONES PRESENCIALES POR LA MAÑANA / CORREOS ELECTRÓNICOS ENVIADOS ANTES DEL MEDIO DÍA / INSCRIPCIONES PRESENCIALES POR LA TARDE / CORREOS ELECTRÓNICOS ENVIADOS DESPUÉS DEL MEDIO DÍA Y ANTES DE LAS 19:00 H.

LOS DOCUMENTOS: BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN, DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DE PROTECCIÓN DE DATOS, PAR-Q-TEST Y ACUERDO DE ASUNCIÓN DE RIESGOS, PUEDEN SER DESCARGADOS A TRAVÉS DE [HTTPS://WWW.CAUDETE.ORG/AYUNTAMIENTO/DEPORTES-INSCRIPCIONES-A-DEPORTE-PARA-TODS/](https://www.caudete.org/ayuntamiento/deportes-inscripciones-a-deporte-para-tods/)

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: CON EL FIN DE FACILITAR UNAS CLASES DE PRUEBA CUALQUIER USUARIO QUE SOLICITE LA BAJA DEL CURSO ANTES DEL **10 DE OCTUBRE**, NO SE LE LIQUIDARÁ CARGO ALGUNO.



@deportescaudete



deportescaudete

TASAS

2 0 2 6 - 2 0 2 7

En la inscripción a cualquier curso se puede escoger entre la opción de un día a la semana o más de un día.

<https://bop.dipualba.es/servicesajax/descargararchivopaginaBOP/165322>

La falta de asistencia superior a un 50% no justificada en cualquier curso podrá suponer la expulsión del mismo.

CATEGORÍAS

2 0 2 6 - 2 0 2 7

QUERUBINES: 2021 y 2022

PREBENJAMÍN: 2019 y 2020

BENJAMÍN: 2017 y 2018

ALEVÍN: 2015 y 2016

INFANTIL: 2013 y 2014

CADETE: 2011 y 2012

JUVENIL: 2008, 2009 y 2010

CATEGORÍAS ATLETISMO

PREBENJAMÍN y BENJAMÍN: 2018 y años posteriores

ALEVÍN: 2016 y 2017

INFANTIL: 2014 y 2015

CADETE: 2012 y 2013

JUVENIL: 2010 y 2011



ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

AJEDREZ

Se trabajará en grupos
según nivel de los alumnos.



HORARIOS

- NIVEL INICIACIÓN:
viernes
17:00 a 18:00 h.
- Nivel medio:
viernes
18:00 a 19:00 h.
- Nivel perfeccionamiento:
viernes
19:00 a 20:15 h.



LUGAR

Centro de Mayores

*«El peón es el más importante
instrumento de la victoria». —
W. Steinitz*



TENIS



HORARIOS

OPCIÓN A

Martes y jueves

NIVEL 1: 16:30 a 17:30 h.

NIVEL 2: 17:30 a 18:30 h.

NIVEL 3: 18:30 a 19:30 h.

NIVEL 4: 19:30 a 20:30 h.

• OPCIÓN B

Se puede elegir un día solo
entre martes o jueves



LUGAR

Pista tenis Ciudad Deportiva
Pabellón de la Cruz



*«El tenis es una combinación perfecta de acción
intensa en un ambiente de total tranquilidad». —*

Billie Jean King

FÚTBOL



HORARIOS

Querubines

Lunes y miércoles de 16:00 a 17:30 h.

Pre-benjamines

Lunes y miércoles de 16:00 a 17:30 h.

Benjamines

Benjamin A Y C Martes de 16:00 a 17:30 y Jueves de 17:30 a 19:00 h.

Benjamin B Martes y jueves de 16:00 a 17:30 h.

Alevines

Alevin A Y D Martes de 17:30 a 19:00 y jueves de 16:00 a 17:30 h.

Alevin B y C Martes y Jueves de 17:30 a 19:00 h.

Infantiles

Infantil A Lunes y miércoles de 19:00 a 20:30 y viernes de 17:30 a 19:00 h.

Infantil B Lunes, miércoles y viernes de 17:30 a 19:00 h.

Infantil C Lunes y miércoles de 17:30 a 19:00 y viernes 16:00 a 17:30 h.

Cadetes

Cadete A Lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:30 h.

Cadete B Martes, jueves y viernes de 19:00 a 20:30 h.



LUGAR

Campo de fútbol Antonio Amorós.

En caso de lluvia se entrenará con total normalidad en el Campo de Fútbol, salvo la activación de alertas meteorológicas.

«La pelota no se mancha». —
Diego Armando Maradona

ATLETISMO

Carreras: Velocidad, vallas, fondo y campo a través.

Saltos: Longitud, altura, triple-salto y pértiga.

Lanzamientos: Peso, disco, jabalina y martillo.



HORARIOS

- NIVEL BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN:

lunes, miércoles y jueves

17:00 a 18:00 h.

- NIVEL ALEVÍN E INFANTIL:

lunes, miércoles y jueves

18:00 a 19:00 h.

- NIVEL CADETE Y JUVENIL:

lunes, martes y jueves

19:00 a 20:00 h.



LUGAR

Pista Atletismo

Ciudad Deportiva Antonio A.

*«Por muy fuertes que sean mis piernas,
es mi mente la que me convierte
en un campeón».-*

Usain Bolt



BALONCESTO



HORARIOS

PEQUE-BASKET (PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN)

Lunes y miércoles de 16:30 a 18:00 h.

ALEVÍN MIXTO

Lunes, miércoles y viernes de 16.30 a 18:00 h.

INFANTIL MASCULINO

Lunes, miércoles 18:00 a 19:30 h Viernes 16:30 h.

INFANTIL FEMENINO

Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:30 h.

CADETE MASCULINO-FEMENINO

Martes y jueves de 17:30 a 19:00 h.

Viernes de 18:00 a 19:30 h.



LUGAR

Cancha baloncesto

Ciudad Deportiva Antonio A.

*"He fallado una y otra vez en mi vida,
y por eso lo consigo." –*

Michael Jordan

PATINAJE ARTÍSTICO



HORARIOS

NIVEL-GRUPO 1 - PATINAJE INICIACIÓN

Martes y jueves:

17:15 a 18:15 h.

NIVEL-GRUPO 2 - PATINAJE BASE

Lunes y miércoles:

17:00 a 18:15 h.

NIVEL-GRUPO 3 - PATINAJE NIVEL I

Lunes y miércoles:

18:15 a 19:30 h.

NIVEL-GRUPO 4 - PATINAJE NIVEL II

Martes y jueves:

18:15 a 19:30 h.

NIVEL-GRUPO 5 - PATINAJE NIVEL III

Lunes y miércoles:

19:00 a 20:30 h.

NIVEL -GRUPO 6 - PERFECCIONAMIENTO

Martes y jueves:

19:30 a 21:00 h.



LUGAR

Pabellón de la Cruz
(pista de fútbol sala)

""El equilibrio no se encuentra quieto, se conquista mientras te mueves.""

Javier Fernández



PATINAJE EN LINEA

Clases de patín recreativo, donde se enseñará a desenvolverte con ellos autónomamente y donde aprenderás las distintas disciplinas que forman parte de este deporte (freesyle, slalom, velocidad...) Unas clases de patines divertidas, en las que la base es aprender jugando.



HORARIOS

Escolares Iniciación: lunes y/o
miércoles: 18:00 a 20:00 h.

Escolares Medio: lunes y/o miércoles:
19:00 a 20:00 h.



LUGAR

Pabellón de la Cruz (pista de
baloncesto)



*"No se trata de patinar rápido
todo el tiempo,
sino de disfrutar cada metro".—*

Javier Fernández

MULTIDEPORTE



HORARIOS

MARTES Y JUEVES	DEPORTE GRUPO ÚNICO	HORA	LUGAR
1 a 29 de Octubre	FÚTBOL	16:30-17:30	CAMPO CÉSPED
3 a 26 de Noviembre	ARTES MARCIALES	17:00-18:00	ALBERGUE
1 de Diciembre. al 14 de Enero	NATACIÓN	16:45-17:30	PISC. CUBIERTA
19 de Enero al 11 de Febrero	MINIVOLEY/TENIS	15:30-16:30	PAB.CRUZ/ CANCHA TENIS
16 de Febrero al 18 de Marzo	BALONCESTO	15:30-16:30	PAB. PRINCIPAL
30 de Marzo al 29 de Abril	TENIS/ MINIVOLEY	15:30-16:30	PAB.CRUZ/ CANCHA TENIS
4 a 27 de Mayo	ATLETISMO	16:00-17:00	PISTAS ATLETISMO

En las modalidades de patinaje y tenis, el grupo se divide en dos subgrupos de manera que en el primer módulo el grupo que haga patinaje hará tenis en el segundo módulo y a la inversa con el otro subgrupo.

*Dirigido a niños y niñas nacidos
en 2020, 2019, 2018 y 2017.*

ARTES MARCIALES -JUDO

El Judo es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés , siendo reconocido por la UNESCO como deporte ideal para la infancia. Durante el curso se trabajará los fundamentos técnicos de la lucha en el judo, tanto de pie como en el suelo, aprendiendo los movimientos básicos de defensa y de inmovilizaciones, así como las técnicas de preparación. Dirección técnica y entrenadora: Vanesa Arenas, cinturón negro 6 dan de judo, maestro nacional judo deportista olímpica.



HORARIOS

Martes y jueves

Judo iniciación / promoción (3 a 10 años):

19:00 horas



LUGAR

Sala 4 albergue

Pabellón La Cruz.



*"Lo importante no es ser mejor que otros,
sino ser mejor que ayer." –
Jigoro Kano*

INICIACIÓN DEPORTIVA

Actividad cuyo objetivo es el desarrollo motor de los/as niños/as mediante las múltiples posibilidades que ofrece el juego.

De los dos días de clase uno de ellos se destinará a la iniciación deportiva a múltiples modalidades deportivas.



HORARIOS

Niños/as nacidos en 2021, 2022 y 2023.
Martes y jueves
17:00 a 18:00 h.



LUGAR

Pabellón La Cruz.



TENIS DE MESA

Para esta temporada se modifica los horarios y se propondrá un nuevo enfoque en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



HORARIOS

Todas las categorías

- Viernes: 19:00 a 20:30 h.
- Sábado: 10:00 a 11:30 h (salvo los sábados que hayan competición provincial en cuyo caso el entrenamiento se suspenderá para poder participar en la competición).



LUGAR

Pabellón de la Cruz

"Un verdadero competidor no teme perder; teme no dar el máximo en cada punto."

Zhang Jike



VOLEIBOL FEMENINO



HORARIOS Y LUGAR

Infantil

Martes y jueves: 16.30 a 18.00 h.

Lugar: Cancha Baloncesto Pabellón La Cruz

Cadete

Martes y jueves: 18.30 a 20.30 h.

Lugar: Pabellón Principal



Los grandes jugadores no nacen, se hacen en la cancha con sudor, esfuerzo y repetición diaria."

Karch Kiraly

PÁDEL

El Pádel está dentro de los denominados deportes de “raqueta”, caracterizándose por su fácil adaptabilidad del jugador a esta modalidad deportiva, para que partiendo de esta base llevar a cabo un aprendizaje más técnico, conociendo los diferentes tipos de golpes y las diversas estrategias del juego, y todo ello en un ambiente distendido y de lo más lúdico.



HORARIOS

Grupo escolares:

Pádel infantil: lunes 16:30 a 17:30

Pádel junior: jueves 17:00 a 18:00



LUGAR

Pista pádel Ciudad Deportiva
“Atleta Antonio Amorós”



El pádel se juega con la cabeza fría y el corazón caliente; si pierdes la calma, pierdes el partido."

Paquito Navarro



ESCUELAS DEPORTIVAS PARA ADULTOS

AJEDREZ

Dirigido a mayores de 16 años



HORARIOS

- NIVEL ALTO:
viernes
20:15 a 21:30 h.



LUGAR

Centro de Mayores

*«El peón es el más importante
instrumento de la victoria». –
W. Steinitz*



PATINAJE EN LINEA

Curso de patinaje en línea cuyo objetivo es aprender y perfeccionar la técnica de patinaje, con especial atención a especialidades del patinaje como Freestyle Slalom. También se llevarán a cabo rutas de patinaje en calle.



HORARIOS

Iniciación y aprendizaje
Lunes: 20:00 a 21:15 h.



LUGAR

Pabellón de la Cruz
(pista de baloncesto)

*"No se trata de patinar rápido
todo el tiempo,
sino de disfrutar cada metro".—*

Javier Fernández



TENIS



HORARIOS

Martes y/o jueves

NIVEL SENIOR: 20:30 a 21:30 h.



LUGAR

Pista tenis Ciudad Deportiva
"Atleta Antonio Amorós"



*«El tenis es una combinación perfecta de acción
intensa en un ambiente de total tranquilidad». –*

Billie Jean King

JUDO

El Judo es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés , siendo reconocido por la UNESCO como deporte ideal para la infancia. Durante el curso se trabajará los fundamentos técnicos de la lucha en el judo, tanto de pie como en el suelo, aprendiendo los movimientos básicos de defensa y de inmovilizaciones, así como las técnicas de preparación. Dirección técnica y entrenadora: Vanesa Arenas, cinturón negro 6 dan de judo, maestro nacional judo deportista olímpica.



HORARIOS

Martes y/ o jueves
20:00 a 21: 00 h.



LUGAR

Sala 4 albergue
Pabellón La Cruz.



*"Lo importante no es ser mejor que otros,
sino ser mejor que ayer." —
Jigoro Kano*

RUNNING AQUARUNNING

Actividad enfocada a la carrera tanto en el medio acuático como terrestre.
Preparación física para su participación en las carreras populares de media distancia hasta maratones.

La metodología personalizada en Piscina Cubierta como en la Ciudad Deportiva Antonio Amorós.



HORARIOS

Running: lunes y miércoles
20:00 a 21:00 en pistas de atletismo

Aquarunning: martes y jueves
20:35 en piscina cubierta.



PÁDEL



HORARIOS

Grupo 1 (adulto iniciación/medio):	lunes 17:30 a 18:30 h.
Grupo 2 (adulto medio/alto):	lunes 18:30 a 19:30 h.
Grupo 3 (adulto alto):	lunes 19:30 a 20:30 h.
Grupo 4 (adulto medio-alto):	lunes 20:30 a 21:30 h.
Grupo 5 (adulto medio/alto):	miércoles 16:30 a 17:30 h.
Grupo 6 (adulto alto):	miércoles 17:30 a 18:30 h.
Grupo 7 (adulto medio):	miércoles 18:30 a 19:30 h.
Grupo 8 (adulto medio/alto):	miércoles 19:30 a 20:30 h.
Grupo 9 (adulto iniciación/medio):	miércoles 20:30 a 21:30 h.
Grupo 10 (adulto iniciación):	jueves 16:00 a 17:00 h.
Grupo 11 (adulto iniciación/medio):	jueves 18:00 a 19:00 h.
Grupo 12 (adulto medio):	jueves 19:00 a 20:00 h.
Grupo 13 (adulto alto):	jueves 20:00 a 21:00 h.
Grupo 14 (adulto iniciación):	viernes 15:30 a 16:30 h.
Grupo 15 (adulto iniciación/alto):	viernes 16:30 a 17:30 h.
Grupo 16 (adulto alto):	viernes 17:30 a 18:30 h.



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE CON MAYORES

Organizado por la Concejalía de Bienestar Social
y la Concejalía de Deportes. Destinado para
mayores de 60 años.



HORARIOS Y LUGAR

Martes y Jueves

9:10 a 10:00 h.

10:00 a 10:50 h.

11:10 a 12:00 h.

12:00 a 12:50 h.



LUGAR

Pabellón La Cruz y
Pabellón Principal
Ciudad Deportiva Antonio Amorós



*"El secreto del genio es llevar el espíritu
del niño a la vejez..."*
— Aldous Huxley



PROGRAMA ACUÁTICO PISCINA CUBIERTA

PROGRAMA ACUÁTICO PISCINA CUBIERTA

Información general:

Teléfono Piscina Cubierta: 965 828 217

Fecha apertura: 1 de octubre

Fecha de cierre: 30 de mayo



HORARIO INSCRIPCIONES

del 21 al 30 de septiembre de lunes a viernes

8:30 a 14:00 h.

16:30 a 20:30 h.

HORARIO INSTALACIONES

Lunes a jueves: 7:30 a 12:00 y 15:30 a 22:00 h.

Viernes: 7:30 a 12:00 y 15:30 a 21:00 h.

Sábados: 9:00 a 13:00 y 16:00 a 19:00 h.

Domingos: 9:30 a 12:30 h.

El Ayuntamiento se reserva el derecho a no recuperar aquellas clases que por problemas técnicos de la instalación no se puedan desarrollar en la fecha programada.



NATACIÓN ADULTOS

NIVEL INICIACIÓN

Grupo 1: lunes y miércoles 9:30 h.
Grupo 1: martes y jueves 19:55 h.

NIVEL MEDIO

Grupo 1: lunes y miércoles 8:45 h.
Grupo 2: lunes y miércoles 20:35 h.
Grupo 3: martes y jueves 20:35 h.

NIVEL AVANZADO

Grupo 1: lunes y miércoles 20:35 h.

NATACIÓN INFANTIL

GRUPO BURBUJITA (Bebés)

(Deberá estar presente una persona adulta con el bebé)

(Duración de la sesión 30 mín)

Burbujita 1: viernes - 18:00 h.

Burbujita 2: viernes - 18:30 h.

Burbujita 3: sábado - 11:30 h.

GRUPO MEDUSA (2-3 años)

Medusa 1: lunes y miércoles - 16:45 h.

Medusa 2: martes y jueves - 16:45 h.

Medusa 3 (avanzado): martes y jueves - 17:30 h.

Medusa 4: viernes - 17:45 h.

Medusa 5 (avanzado): 16:30 h.

Medusa 6: sábado - 12:00 h.

GRUPO TORTUGA (4-5 años)

Tortuga 1: lunes y miércoles - 17:35 h.

Tortuga 2 (avanzado): martes y jueves - 16:45 h.

Tortuga 3 viernes - 17:00 h.

Tortuga 4 (avanzado): viernes - 17:45 h.

Tortuga 6: sábado - 10:45 h.





NATACIÓN INFANTIL

GRUPO PECECITOS (6-8 años)

- Pececitos 1: lunes y miércoles - 18:20
- Pececitos 2 (avanzado): lunes y miércoles - 18:20
- Pececitos 3 (avanzado): martes y jueves - 18:20
- Pececitos 4: martes y jueves - 18:20
- Pececitos 5: viernes 17:00
- Pececitos 6: sábado 10:00

GRUPO TIBURONES (9-11 años)

- Tiburones 1 (avanzado): lunes y miércoles - 19:05
- Tiburones 2: lunes y miércoles - 19:05
- Tiburones 3 (avanzado): martes y jueves - 19:05

GRUPO DELFINES (12-15 años)

- Delfines 1 (avanzado): lunes y miércoles - 19:50
- Delfines 2: martes y jueves - 16:00

NATACIÓN INFANTIL COMPETICIÓN

Actividad enfocada para participar en las competiciones de natación de deporte en edad escolar. Aunque lo ideal para la competición es realizar un entrenamiento de tres días, existe la posibilidad para quien no pueda de realizar dos sesiones a la semana.

GRUPO A

(prebenjamines, benjamines y alevines):

martes y jueves (17:30) y viernes (16:00)

GRUPO B

(infantiles y juniors):

martes y jueves (19:05) y viernes (16:00)



A photograph of a middle-aged man with grey hair, smiling and looking towards the right. He is in a swimming pool, with his head and shoulders above water. The water is a vibrant blue-green color. The background is a dark blue gradient.

NATACIÓN GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Entrenamientos y ejercicios adaptados al medio acuático, cuyo fin es la mejora del rendimiento físico corporal de “adultos mayores”.



HORARIOS

Martes y jueves - 10:45 h.

ADULTOS MAYORES ACUÁTICOS

Actividades acuáticas dirigidas a personas adultas mayores con el objetivo de contribuir a la mejora y conservación de las capacidades físicas y la salud.



HORARIOS

Lunes y miércoles - 10:15 h.
Martes y jueves - 10:00 h.



AQUARRITMOS

Al realizar la actividad de “Aquarritmos”, se podrá disfrutar de distintas formas de hacer actividad física, donde la mezcla de la música y el agua hacen que la práctica en el medio acuático sea todavía más divertida.



HORARIOS

Lunes y miércoles: 18:20 h.

Lunes y miércoles: 20:25 h.

Martes y jueves: 9:15 h.

ENTRENAMIENTO ACUÁTICO

Usando el medio acuático principalmente como canal de entrenamiento, esta actividad tiene como objetivo mejorar nuestra condición física, a la vez que se lleva a cabo un entrenamiento físico de bajo impacto, alternando actividades en agua y en seco.



HORARIOS

Martes y jueves - 19:50 h.

WATER-FITNESS

Ejercicio físico, deporte y agua se combinan para ofrecerte la mejor fórmula de estar en forma.



HORARIOS

Martes y jueves: 16:00 h.

AQUAFITMAT

AquaFitMat es una disciplina que se trabaja en una colchoneta sobre el agua, desafiando tu equilibrio, coordinación y fuerza, a la vez que se fortalece todos los músculos del cuerpo. Se llevan a cabo ejercicios de propiocepción, flexibilidad y coretraining (trabajo abdominal), además de existir la posibilidad de combinarlo con coreografías o ejercicios con series de repetición. De principio a fin, es una actividad llena de desafío y diversión.



HORARIOS

Lunes y miércoles - 16:00 h.

Lunes y miércoles - 19:45 h.



PILATES

LUNES Y MIÉRCOLES

Nivel medio / avanzado 8:15 h.

Nivel iniciación 19:15 h.

MARTES Y JUEVES

Nivel avanzado 9:30 h.

Nivel avanzado 16:00 h.

Nivel medio 17:00 h.

Nivel medio/avanzado 18:30 h.

Nivel medio/avanzado 20:45 h.

PILATES AÉREO



HORARIOS

LUNES Y MIÉRCOLES

Nivel medio 9:30 h.

Nivel avanzado 15:55 h.

Nivel medio 6:55 h.

MARTES Y JUEVES

Nivel medio/avanzado 08:15 h.



ADAPTIV PILATES

Este curso está destinado a aquellas personas que busquen una mejora de las cualidades físicas a través de la combinación de diferentes métodos de entrenamiento basados en el pilates.

LUNES Y MIÉRCOLES
18:00 Nivel medio.

MARTES Y JUEVES
19:45 Nivel avanzado

PILATES TERAPÉUTICO



HORARIOS

LUNES Y MIÉRCOLES: 11:00 h.



CARDIO FITNESS

Espacio equipado con la siguiente maquinaria para el uso autónomo de los interesados (sin monitor).

Elípticas.
Bicicleta sentada
Cinta de correr
Bicicletas de spinning
Remo

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Buscando ofrecer el mayor abanico de actividades y servicios posible, este nuevo curso estrenamos NUEVA SALA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL AUTÓNOMO.

Una nueva sala para poder entrenar sin horarios establecidos, por libre y sin monitor. Pero que con el fin de intentar ayudar y guiarte en tus entrenamientos, mediante dibujos, infografías y gráficos, iremos dejando rutinas de ejercicios y entrenamientos.

La sala cuenta con colchonetas, combas, gomas elásticas, saco de boxeo, TRX, mancuernas y pesas, banco de musculación, bosu, barra de dominadas...