



PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDAD PARA ABONADOS TRES CANTOS DEPORTE

DESDE EL 11 DE ABRIL HASTA EL 15 DE JUNIO DE 2023, EXCEPTO FESTIVOS, SEGÚN CALENDARIO EEDMM

PUNTO ACTIVO		CENTRO DEPORTIVO ISLAS		C. D. GABRIEL PARELLADA		POLIDEPORTIVO DE LA LUZ	
Pza. Pablo Iglesias y Parque Central		PISCINA GRANDE	SALA POLIVALENTE	PISCINA GRANDE	SALA FITNESS	SALA UNO	SALA DOS
		PISCINA PEQUEÑA	O EXTERIOR	PISCINA PEQUEÑA	(MUSCULACIÓN)	O EXTERIOR	O EXTERIOR
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
09:00	ASESORAMIENTO SALA FITNESS – STRETCHING – MUSCULACIÓN GABRIEL PARELLADA DE 9:00 A 14:00						09:00
	ENTR. FUNCIONAL ISLAS 10:00-10:50	Natación 3 Adultos ISLAS 10:00-10:50	ENTR. FUNCIONAL ISLAS 10:00-10:50	Natación 3 Adultos ISLAS 10:00-10:50	ENTR. FUNCIONAL ISLAS 10:00-10:50	SALA FITNESS – MUSCULACIÓN G. PARELLADA DE 10:00 A 14:00	
10:00	Aquafitness ISLAS 10:00-10:50	PILATES ISLAS 10:00-10:50	Aquafitness ISLAS 10:00-10:50	PILATES ISLAS 10:00-10:50	Aquafitness ISLAS 10:00-10:50		10:00
	Natación 3 Adultos G. P. 10:00-10:50	Acond. Físico La Luz 10:00-10:50	Natación 3 Adultos G. P. 10:00-10:50	Acond. Físico La Luz 10:00-10:50	Natación 3 Adultos G. P. 10:00-10:50		
	Acond. Físico La Luz 10:00-10:50	PUNTO ACTIVO 10:00-11:00	Acond. Físico La Luz 10:00-10:50	PUNTO ACTIVO 10:00-11:00	Acond. Físico La Luz 10:00-10:50		PILATES ISLAS 10:30-11:20
11:00	PILATES ISLAS 11:00-11:50	Aquafitness ISLAS 11:00-11:50	PILATES ISLAS 11:00-11:50	Aquafitness ISLAS 11:00-11:50	PILATES ISLAS 11:00-11:50		11:00
	AQUAGYM G. P. 11:00-11:50	Ac. Físico Mayores La Luz 11:00-11:50	AQUAGYM G. P. 11:00-11:50	Ac. Físico Mayores La Luz 11:00-11:50	AQUAGYM G. P. 11:00-11:50	Aquafitness ISLAS 11:30-12:20	
	PILATES La Luz 11:00-11:50	Natación 2 Adultos G. P. 11:00-11:40	PILATES La Luz 11:00-11:50	Natación 2 Adultos G. P. 11:00-11:40	GAP La Luz 11:00-11:50	PILATES ISLAS 11:30-12:20	Aquafitness ISLAS 11:30-12:20
12:00	Nat. 2 Mayores G. P. 12:00-12:50	PILATES ISLAS 12:00-12:50	Nat. 2 Mayores G. P. 12:00-12:50	PILATES ISLAS 12:00-12:50	Nat. 2 Mayores G. P. 12:00-12:50		12:00
	Aquafitness ISLAS 12:00-12:50	Nat. 2 Mayores G. P. 12:00-12:50	Aquafitness ISLAS 12:00-12:50	Nat. 2 Mayores G. P. 12:00-12:50	Aquafitness ISLAS 12:00-12:50		
13:00	Natación 3 Adultos G. P. 13:00-13:40	Nat. 2 Mayores ISLAS 13:00-13:50	Natación 3 Adultos G. P. 13:00-13:40	Nat. 2 Mayores ISLAS 13:00-13:50	Natación 3 Adultos G. P. 13:00-13:40		13:00
		Natación 1 Adultos G. P. 13:00-13:40		Natación 1 Adultos G. P. 13:00-13:40			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
16:00	ASESORAMIENTO SALA FITNESS – STRETCHING – MUSCULACIÓN GABRIEL PARELLADA DE 16:00 A 21:00						16:00
17:00				SALA FITNESS MUSCULACIÓN			17:00
18:00			PUNTO ACTIVO 18:30-19:30	PUNTO ACTIVO 18:30-19:30	G. PARELLADA DE 17:00 A 21:00		
19:00	Aquafitness ISLAS 19:15-20:05	ENTR. FUNCIONAL ISLAS 19:00-19:50	Aquafitness ISLAS 19:15-20:05	ENTR. FUNCIONAL ISLAS 19:00-19:50			19:00
	PILATES ISLAS 19:00-19:50	Aquafitness ISLAS 19:15-20:05	PILATES ISLAS 19:00-19:50	Aquafitness ISLAS 19:15-20:05	PILATES ISLAS 19:00-19:50		
20:00	Aquafitness ISLAS 20:15-21:05	PILATES ISLAS 20:00-20:50	Aquafitness ISLAS 20:15-21:05	PILATES ISLAS 20:00-20:50	Aquafitness ISLAS 20:00-21:05		20:00
	Acond. Físico La Luz 20:00-20:50	PILATES La Luz 20:00-20:50	Acond. Físico La Luz 20:00-20:50	PILATES La Luz 20:00-20:50	Acond. Físico La Luz 20:00-20:50		
	PILATES ISLAS 20:00-20:50	Aquafitness ISLAS 20:15-21:05	PILATES ISLAS 20:00-20:50	Aquafitness ISLAS 20:15-21:05	ENTR. FUNCIONAL ISLAS 20:00-20:50		
21:00		GAP ISLAS 21:00-21:50		GAP ISLAS 21:00-21:50			21:00
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	

DESDE LOS 16 AÑOS DE EDAD, 14 Y 15 AÑOS EN COMPAÑÍA DE UN ADULTO RESPONSABLE (≥ 18 AÑOS). INSCRIPCIÓN PREVIA DESDE MEDIA HORA ANTES DEL INICIO DE CADA SESIÓN EN LA INSTALACIÓN CORRESPONDIENTE HASTA COMPLETAR AFORO. SIN LÍMITE DE AFORO EN EL EXTERIOR "AL AIRE LIBRE. NO ESTÁ PERMITIDA LA INSCRIPCIÓN DE TERCERAS PERSONAS NI LA INSCRIPCIÓN EN DOS ACTIVIDADES CONSECUTIVAS HASTA LA HORA DE COMIENZO DE LA SEGUNDA SESIÓN.