



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

Curso 2026 - 2027

Programa Semanal de Actividad para Abonados Tres Cantos Deporte

desde el día 16 de septiembre de 2026, excepto festivos, según Calendario de las Escuelas Deportivas Municipales

MAÑANAS 08:00-15:00

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sala Fitness 08:00-15:00 G. Parellada	Natación Avanzada 08:10-09:00 G. Parellada	Sala Fitness 08:00-15:00 G. Parellada	Natación Avanzada 08:10-09:00 G. Parellada	Sala Fitness 08:00-14:00 G. Parellada	Sala Fitness 10:00-14:00 G. Parellada	Sala Fitness 10:00-14:00 G. Parellada
Ent. Funcional 09:50-10:40 Enrique Mas	Sala Fitness 09:15-13:45 G. Parellada	Ent. Funcional 09:50-10:40 Enrique Mas	Sala Fitness 09:15-13:45 G. Parellada	Ent. Funcional 09:50-10:40 Enrique Mas	Pilates 11:30-12:20 Islas	Pilates 10:30-11:20 Islas
Aquagym 09:50-10:40 Islas	Natación Avanzada 09:50-10:40 Islas	Aquagym 09:50-10:40 Islas	Natación Avanzada 09:50-10:40 Islas	Aquagym 09:50-10:40 Islas	Aquagym 11:30-12:20 Islas	Aquagym 11:30-12:20 Islas
Acond. Físico 10:00-10:50 La Luz	Ent. Funcional 10:00-10:50 La Luz	Acond. Físico 10:00-10:50 La Luz	Ent. Funcional 10:00-10:50 La Luz	Acond. Físico 10:00-10:50 La Luz	Aquagym 12:00-12:50 G. Parellada	Aquagym 12:00-12:50 G. Parellada
Natación Avanzada 10:00-10:50 G. Parellada	Pilates 10:00-10:50 Islas	Natación Avanzada 10:00-10:50 G. Parellada	Pilates 10:00-10:50 Islas	Natación Avanzada 10:00-10:50 G. Parellada		
Aquagym 11:00-11:50 G. Parellada	Punto Activo 10:00-10:50 Pz. Pablo Iglesias	Aquagym 11:00-11:50 G. Parellada	Punto Activo 10:00-10:50 Pz. Pablo Iglesias	Aquagym 11:00-11:50 G. Parellada		
Pilates 11:00-11:50 Enrique Mas	Acond. Físico 11:00-11:50 La Luz	Pilates 11:00-11:50 Enrique Mas	Acond. Físico 11:00-11:50 La Luz	Pilates 11:00-11:50 Enrique Mas		
Pilates 11:00-11:50 La Luz	Natación N. Medio 11:00-11:50 G. Parellada	Pilates 11:00-11:50 La Luz	Natación N. Medio 11:00-11:50 G. Parellada	Pilates 11:00-11:50 La Luz		
Natación Mayores 12:00-12:50 G. Parellada	Aquagym 11:00-11:50 Islas	Natación Mayores 12:00-12:50 G. Parellada	Aquagym 11:00-11:50 Islas	Natación Mayores 12:00-12:50 G. Parellada		
Aquagym 12:10-13:00 Islas	Natación Mayores 12:00-12:50 G. Parellada	Aquagym 12:10-13:00 Islas	Natación Mayores 12:00-12:50 G. Parellada	Aquagym 12:10-13:00 Islas		
Natación Avanzada 13:00-13:50 G. Parellada	Pilates 12:00-12:50 Enrique Mas	Natación Avanzada 13:00-13:50 G. Parellada	Pilates 12:00-12:50 Enrique Mas	Natación Avanzada 13:00-13:50 G. Parellada		
	Aquagym 12:00-12:50 Islas		Aquagym 12:00-12:50 Islas			
	Aprender a Nadar 13:00-13:50 G. Parellada		Aprender a Nadar 13:00-13:50 G. Parellada			
	Natación N. Medio 13:10-14:00 Islas		Natación N. Medio 13:10-14:00 Islas			



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

Curso 2026 - 2027

Programa Semanal de Actividad para Abonados Tres Cantos Deporte

desde el día 16 de septiembre de 2026, excepto festivos, según Calendario de las Escuelas Deportivas Municipales

TARDES 16:00-22:00

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Natación Avanzada 16:00-16:50 📍 G. Parellada	Sala Fitness 17:00-21:45 📍 G. Parellada	Natación Avanzada 16:00-16:50 📍 G. Parellada	Sala Fitness 17:00-21:45 📍 G. Parellada	Natación Avanzada 16:00-16:50 📍 G. Parellada
Sala Fitness 17:00-22:00 📍 G. Parellada	Punto Activo 18:30-19:20 📍 Pz. Pablo Iglesias	Sala Fitness 17:00-22:00 📍 G. Parellada	Punto Activo 18:30-19:20 📍 Pz. Pablo Iglesias	Sala Fitness 17:00-21:00 📍 G. Parellada
Ent. Funcional 18:00-18:50 📍 La Luz	Ent. Funcional 19:15-20:05 📍 Islas	Ent. Funcional 18:00-18:50 📍 La Luz	Ent. Funcional 19:15-20:05 📍 Islas	Pilates 19:00-19:50 📍 Islas
Pilates 19:00-19:50 📍 La Luz	Aquagym 19:15-20:05 📍 Islas	Pilates 19:00-19:50 📍 La Luz	Aquagym 19:15-20:05 📍 Islas	Aquagym 20:00-20:50 📍 Islas
Pilates 19:15-20:05 📍 Islas	Pilates 20:15-21:05 📍 Islas	Pilates 19:15-20:05 📍 Islas	Pilates 20:15-21:05 📍 Islas	Acond. Físico 20:00-20:50 📍 La Luz
Aquagym 19:15-20:05 📍 Islas	Aquagym 20:00-20:50 📍 G. Parellada	Aquagym 19:15-20:05 📍 Islas	Aquagym 20:00-20:50 📍 G. Parellada	
Acond. Físico 20:00-20:50 📍 La Luz	Aquagym 20:15-21:05 📍 Islas	Acond. Físico 20:00-20:50 📍 La Luz	Aquagym 20:15-21:05 📍 Islas	
Pilates 20:15-21:05 📍 Islas	Natación Avanzada 20:00-20:40 📍 G. Parellada	Pilates 20:15-21:05 📍 Islas	Natación Avanzada 20:00-20:40 📍 G. Parellada	
Aquagym 20:15-21:05 📍 Islas		Aquagym 20:15-21:05 📍 Islas		

📄 INSCRIPCIÓN ONLINE

Reserva a través de la web de deportes, app ó en el mostrador de la instalación con 24 horas de antelación del inicio de la clase hasta completar aforo.

A partir de 16 años: Acceso libre.

14 y 15 años: Acompañados de un un adulto responsable (>18 años).

💧 HIDRATACIÓN E HIGIENE

Recomendado una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad.

Obligatorio el uso de toalla en la sala como medida de higiene personal.

El Área de Deportes se reserva el derecho a modificar la programación

INFORMACIÓN

Tfno. 912938070 | www.trescantosdeporte.es | info.deportes@trescantos.es