AYUNTAMIENTO TRES CANTOS
CONCEJALÍA DE DEPORTES

TRES CANTOS Ciudad Europea del Deporte 2023

DESDE EL DÍA 16 DE SEPTIEMBRE DE 2023, EXCEPTO FESTIVOS, SEGÚN CALENDARIO EEDDMM

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDAD PARA ABONADOS TRES CANTOS DEPORTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
08:00		NATACIÓN N3 GP | 08:10-09:00		NATACIÓN N3 GP | 08:10-09:00				08:00
09:00	ASESORAMIENTO SALA FITNESS – MUSCULACIÓN C. D. GABRIEL PARELLADA | 09:00-14:00							09:00
10:00	* ENTR. FUNCIONAL ISLAS | 09:50-10:40	NATACIÓN N3 ISLAS | 09:50-10:40	* ENTR. FUNCIONAL ISLAS | 09:50-10:40	NATACIÓN N3 ISLAS | 09:50-10:40	* ENTR. FUNCIONAL ISLAS | 09:50-10:40	SALA FITNESS – MUSCULACIÓN G. PARELLADA | 10:00-14:00		10:00
	ACOND. FÍSICO La Luz | 10:00-10:50	* PILATES ISLAS | 09:50-10:40	ACOND. FÍSICO La Luz | 10:00-10:50	* PILATES ISLAS | 09:50-10:40	ACOND. FÍSICO La Luz | 10:00-10:50			
	AQUAFITNESS ISLAS | 09:50-10:40	ACOND. FÍSICO La Luz | 10:00-10:50	AQUAFITNESS ISLAS | 09:50-10:40	ACOND. FÍSICO La Luz | 10:00-10:50	AQUAFITNESS ISLAS | 09:50-10:40			
	NATACIÓN N3 GP | 10:00-10:50	** PUNTO ACTIVO 10:00-10:50 **	NATACIÓN N3 GP | 10:00-10:50	** PUNTO ACTIVO 10:00-10:50 **	NATACIÓN N3 GP | 10:00-10:50		PILATES ISLAS | 10:30-11:20	
11:00	* PILATES ISLAS | 11:00-11:50	PILATES La Luz | 11:00-11:50	* PILATES ISLAS | 11:00-11:50	PILATES La Luz | 11:00-11:50	* PILATES ISLAS | 11:00-11:50			11:00
	ACOND. FÍSICO La Luz | 11:00-11:50	AQUAFITNESS ISLAS | 11:00-11:50	ACOND. FÍSICO La Luz | 11:00-11:50	AQUAFITNESS ISLAS | 11:00-11:50	ENTR. FUNCIONAL La Luz | 11:00-11:50			
	AQUAGYM GP | 11:00-11:50		AQUAGYM GP | 11:00-11:50		AQUAGYM GP | 11:00-11:50	AQUAFITNESS ISLAS | 11:30-12:20	AQUAFITNESS ISLAS | 11:30-12:20	
12:00	AQUAFITNESS ISLAS | 12:10-13:00	NATACIÓN NII GP | 12:00-12:50	AQUAFITNESS ISLAS | 12:10-13:00	NATACIÓN NII GP | 12:00-12:50	AQUAFITNESS ISLAS | 12:10-13:00	PILATES ISLAS | 11:30-12:20		12:00
	NATACIÓN NII GP | 12:00-12:50	* PILATES ISLAS | 12:10-13:00	NATACIÓN NII GP | 12:00-12:50	* PILATES ISLAS | 12:10-13:00	NATACIÓN NII GP | 12:00-12:50			
		NATACIÓN N2 ISLAS | 13:10-14:00		NATACIÓN N2 ISLAS | 13:10-14:00		AQUAFITNESS GP | 12:30-13:20	AQUAFITNESS GP | 12:30-13:20	
13:00	NATACIÓN N3 GP | 13:00-13:50	NATACIÓN N1 GP | 13:00-13:50	NATACIÓN N3 GP | 13:00-13:50	NATACIÓN N1 GP | 13:00-13:50	NATACIÓN N3 GP | 13:00-13:50			13:00

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
16:00	ASESORAMIENTO SALA FITNESS – MUSCULACIÓN C. D. GABRIEL PARELLADA | 16:00-17:00							16:00
17:00	ASESORAMIENTO SALA FITNESS – MUSCULACIÓN C. D. GABRIEL PARELLADA | 17:00-21:00							17:00
		** PUNTO ACTIVO 18:30-19:20		** PUNTO ACTIVO 18:30-19:20				
19:00	AQUAFITNESS ISLAS | 19:15-20:05	ENTR. FUNCIONAL ISLAS | 19:15-20:05	AQUAFITNESS ISLAS | 19:15-20:05	ENTR. FUNCIONAL ISLAS | 19:15-20:05				19:00
	PILATES ISLAS | 19:15-20:05	AQUAFITNESS ISLAS | 19:15-20:05	PILATES ISLAS | 19:15-20:05	AQUAFITNESS ISLAS | 19:15-20:05	PILATES ISLAS | 19:00-19:50			
	PILATES La Luz | 19:30-20:20		PILATES La Luz | 19:30-20:20					
	AQUAFITNESS ISLAS | 20:15-21:05	AQUAFITNESS GP | 20:00-20:50	AQUAFITNESS ISLAS | 20:15-21:05	AQUAFITNESS GP | 20:00-20:50	AQUAFITNESS ISLAS | 20:00-20:50			
20:00	ACOND. FÍSICO La Luz | 20:00-20:50	PILATES ISLAS | 20:15-21:05	ACOND. FÍSICO La Luz | 20:00-20:50	PILATES ISLAS | 20:15-21:05	ACOND. FÍSICO La Luz | 20:00-20:50			20:00
	PILATES ISLAS | 20:15-21:05	AQUAFITNESS ISLAS | 20:15-21:05	PILATES ISLAS | 20:15-21:05	AQUAFITNESS ISLAS | 20:15-21:05				

	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.

CENTRO DEPORTIVO ISLAS		ENRIQUE MAS	C. D. GABRIEL PARELLADA		LA LUZ	** PUNTO ACTIVO
* SALA POLIV. O EXTERIOR	PISCINA GRANDE PISCINA PEQUEÑA	* ALTERNATIVA COND. CLIMÁTICAS	SALA FITNESS MUSCULACIÓN	PISCINA GRANDE PISCINA PEQUEÑA	SALA UNO O EXTERIOR	Pza. Pablo Iglesias y Parque Central