

PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDAD PARA ABONADOS TRES CANTOS DEPORTE

desde el lunes día 16 de septiembre de 2024, excepto festivos, según calendario EEDMM



Ciudades Amigas de la Infancia

AYUNTAMIENTO TRES CANTOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
08:00		NATACIÓN 3 GP 08:10-09:00		NATACIÓN 3 GP 08:10-09:00				
09:00	SALA FITNESS – MUSCULACIÓN GABRIEL PARELLADA 09:00-14:00							
10:00	ENT. FUNCIONAL EM 09:50-10:40	NATACIÓN 3 ISL 09:50-10:40	ENT. FUNCIONAL EM 09:50-10:40	NATACIÓN 3 ISL 09:50-10:40	ENT. FUNCIONAL EM 09:50-10:40	SALA FITNESS – MUSCULACIÓN G. PARELLADA 10:00-14:00		10:00
	ACOND. FÍSICO La Luz 10-10:50	PILATES EM 09:50-10:40	ACOND. FÍSICO La Luz 10-10:50	PILATES EM 09:50-10:40	ACOND. FÍSICO La Luz 10-10:50			
	AQUAFITNESS ISL 09:50-10:40	ACOND. FÍSICO La Luz 10-10:50	AQUAFITNESS ISL 09:50-10:40	ACOND. FÍSICO La Luz 10-10:50	AQUAFITNESS ISL 09:50-10:40			
	NATACIÓN 3 GP 10:00-10:50	* PUNTO ACTIVO 10:00-10:50 *	NATACIÓN 3 GP 10:00-10:50	* PUNTO ACTIVO 10:00-10:50 *	NATACIÓN 3 GP 10:00-10:50		PILATES ISL 10:30-11:20	
11:00	PILATES EM 11:00-11:50	PILATES La Luz 11-11:50	PILATES EM 11:00-11:50	PILATES La Luz 11-11:50	PILATES EM 11:00-11:50			11:00
	AQUAFITNESS GP 11:00-11:50	NATACIÓN 2 GP 13:00-13:50	AQUAFITNESS GP 11:00-11:50	NATACIÓN 2 GP 13:00-13:50	ENT. FUNCIONAL La Luz 11-11:50			
	ACOND. FÍSICO La Luz 11-11:50	AQUAFITNESS ISL 11:00-11:50	ACOND. FÍSICO La Luz 11-11:50	AQUAFITNESS ISL 11:00-11:50	AQUAFITNESS GP 11:00-11:50	AQUAFITNESS ISL 11:30-12:20	AQUAFITNESS ISL 11:30-12:20	
12:00	AQUAFITNESS ISL 12:10-13:00	NATACIÓN I GP 12:00-12:50	AQUAFITNESS ISL 12:10-13:00	NATACIÓN I GP 12:00-12:50	AQUAFITNESS ISL 12:10-13:00	PILATES ISL 11:30-12:20		12:00
	NATACIÓN II GP 12:00-12:50	PILATES EM 12:10-13:00	NATACIÓN II GP 12:00-12:50	PILATES EM 12:10-13:00	NATACIÓN II GP 12:00-12:50	AQUAFITNESS GP 12:30-13:20	AQUAFITNESS GP 12:30-13:20	
13:00	NATACIÓN 3 GP 13:00-13:50	NATACIÓN 2 ISL 13:10-14:00	NATACIÓN 3 GP 13:00-13:50	NATACIÓN 2 ISL 13:10-14:00	NATACIÓN 3 GP 13:00-13:50	SÁBADO	DOMINGO	13:00
		NATACIÓN 1 GP 13:00-13:50		NATACIÓN 1 GP 13:00-13:50				
16:00	SALA FITNESS – MUSCULACIÓN G. PARELLADA 16:00-17:00					VIERNES		16:00
17:00	SALA FITNESS – MUSCULACIÓN GABRIEL PARELLADA 17:00-22:00							17:00
19:00	PILATES ISL 19:15-20:05	* PUNTO ACTIVO 18:30-19:20 *	PILATES ISL 19:15-20:05	* PUNTO ACTIVO 18:30-19:20 *	PILATES ISLAS 19-19:50			19:00
	AQUAFITNESS ISL 19:15-20:05	ENT. FUNCIONAL ISL 19:15-20:05	AQUAFITNESS ISL 19:15-20:05	ENT. FUNCIONAL ISL 19:15-20:05				
	PILATES LA LUZ 19:30-20:20	AQUAFITNESS ISL 19:15-20:05	PILATES LA LUZ 19:30-20:20	AQUAFITNESS ISL 19:15-20:05				
20:00	ACOND. FÍSICO La Luz 20-20:50	AQUAFITNESS GP 20:00-20:50	ACOND. FÍSICO La Luz 20-20:50	AQUAFITNESS GP 20:00-20:50	AQUAFITNESS ISLAS 20-20:50			20:00
	AQUAFITNESS ISL 20:15-21:05	PILATES ISL 20:15-21:05	AQUAFITNESS ISL 20:15-21:05	PILATES ISL 20:15-21:05	ACOND. FÍSICO La Luz 20-20:50			
	PILATES ISL 20:15-21:05	AQUAFITNESS ISL 20:15-21:05	PILATES ISL 20:15-21:05	AQUAFITNESS ISL 20:15-21:05				

DESDE LOS 16 AÑOS DE EDAD, 14 Y 15 AÑOS EN COMPAÑÍA DE UN ADULTO RESPONSABLE (≥ 18 AÑOS), E INSCRIPCIÓN 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	SALA POLIV. ESPACIO E. MAS	SALA FITNESS MUSCULACIÓN	PISCINA GRANDE piscina pequeña
			SALA UNO O EXTERIOR	Pza. Pablo Iglesias y Parque Central