

## HORARIOS ACTIVIDADES PISCINA CLIMATIZADA MUNICIPAL

CURSO 2019 - 2020

### CURSOS DE NATACIÓN

Inicio 1 de outubro

CATEGORÍA	LU	MA	ME	XO	VE	HORARIO
Bebés (de 6 meses a 3 anos)						19:30 h.
						17:15 h.
						18:00 h.
Infantil (de 3 a 5 anos)						18:00 h.
						18:45 h.
						18:00 h.
Nenos/as (de 6 a 12 anos)						18:45 h.
						19:30 h.
						18:45 h.
Xóvenes e Adultos/as (a partir de 12 anos)						19:30 h.
						8:15 h.
						10:15 h.
Xóvenes e Adultos/as (a partir de 12 anos)						16:30 h.
						20:30 h.
						21:15 h.
						8:15 h.
						9:15 h.
						20:30 h.
						21:30 h.
						8:15 h.
						9:15 h.
						20:30 h.
					21:15 h.	

### ACTIVIDADES DIRIXIDAS

Inicio 16 de setembro

ACTIVIDADE	LU	MA	ME	XO	VE	HORARIO
Aerobike						10:15 h.
						19:00 h.
						20:00 h.
Ximnasia de Mantemento						20:00 h.
						8:00 h.
Body - Training						12:15 h.
						21:15 h.
Pilates						08:00 h.
						15:15 h.
Aero - Step						21:00 h.
Ximnasia Acuática						9:45 h.
						10:00 h.
En Forma						10:30 h.

#### PRAZOS DE INSCRICIÓN:

- CURSOS DE NATACIÓN:
  - Socios/as: a partir do 19 de setembro
  - No Socios/as: a partir do 23 de setembro
- ACTIVIDADES DIRIXIDAS:
  - Socios/as: a partir do 9 de setembro
  - No Socios/as: a partir do 11 de setembro

Máis información e inscricións nas instalacións da Piscina Climatizada Municipal (R/ Estrada de Sober s/n). Tf. 982403809 - E-mail: infomonforte@alacerocio.com