



Club del Mar de San Amaro

Escuelas Deportivas.
Temporada 2011 - 2012.

ACTIVIDADES PARA ADULTOS DE DURACION ANUAL (De Octubre a Junio): AEROBIC - STEP - CYCLING, ETC:

Actividades para personas a partir de los 16 años hasta los 59 años.

El horario de acceso es de libre elección, solo limitado por la capacidad de la instalación.

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES			
Horario	Sala 1	Sala 3	Piscina	Horario	Sala 1	Sala 3	Piscina	Horario	Sala 1	Sala 3	Piscina
08:45				08:45			Fit acuatico	08:45			
10:00		Cycling		10:00	Aerobic	Cycling		10:00		Cycling	
11:00				11:00	Tonificacion			11:00			
18:00				18:00	Batuka/Lat.	Cycling		18:00			
18:30	Aerobic	Cycling		18:45	Tonificacion	Cycling		18:30	Step	Cycling	
19:30	Adb. y Esti.	Cycling		19:30		Cycling		19:30	Aerobic	Cycling	
20:00	Aerobox			20:00				20:00			
20:30	Step	Cycling		20:30		Cycling		20:30	Adb. y Esti.	Cycling	
21:00				21:00				21:00	Aerobox		
21:30	Aerobic			21:30	Tono + GAP	Cycling		21:30	Step		
21:45			Fit acuatico	21:45				21:45			Fit acuatico
JUEVES				VIERNES				SABADO			
Horario	Sala 1	Sala 3	Piscina	Horario	Sala 1	Sala 3	Piscina	Horario	Sala 1	Sala 3	Piscina
08:45			Fit acuatico	08:45				11:00	Cycling		
10:00	Aerobic	Cycling		10:00		Cycling		12:00	Cycling		
11:00	Tonificacion			11:00		Gap					
18:00	Fitball	Cycling		18:00							
18:45	Tonificación	Cycling		18:45							
19:30		Cycling		19:30	Aerobic						
20:30		Cycling		20:30		Cycling					
21:30	Tono + GAP	Cycling		21:45			Fit acuatico				

Monitores que desarrollarán la actividad:

EVA	EVE	INES
DANIEL	MARISOL	Sin determinar

FECHAS DE INSCRIPCION:

SOCIOS: A partir del 15 de Septiembre de 2011

Precios para Socios del Club del Mar: 80,00 €.

NOTA: Los precios de estos cursos son por año.