# TARIFA PLANA - CURSO 26/27
# HORARIO ACTIVIDADES DIRIGIDAS Y ESCUELAS DEPORTIVAS

| | LUNES | | MARTES | | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | | VIERNES | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:30<br>11:30 | BODYFITNESS | | | | | BODYFITNESS | | | | | | |
| 11:30<br>12:30 | FUNCTIONAL | | FUNCTIONAL | PILATES | BODYFITNESS<br>(CAMPUS EJIDO) | FUNCTIONAL | | FUNCTIONAL | PILATES | BODYFITNESS<br>(CAMPUS EJIDO) | FUNCTIONAL | |
| 12:30<br>13:15 | | | GAP | | GAP<br>(CAMPUS EJIDO) | | | GAP | | GAP<br>(CAMPUS EJIDO) | | |
| 12:30<br>13:30 | PILATES | | FUNCTIONAL | | | PILATES | | FUNCTIONAL | | | PILATES | |
| 13:30<br>14:30 | | | | | PILATES<br>(CAMPUS EJIDO) | | | | | PILATES<br>(CAMPUS EJIDO) | | |
| 14:30<br>15:30 | BODYFITNESS | FUNCTIONAL | BODYFITNESS | FUNCTIONAL | | BODYFITNESS | FUNCTIONAL | BODYFITNESS | FUNCTIONAL | | FUNCTIONAL | |
| 15:30<br>16:30 | GAP<br>15:30-16:15 | | | | BODYFITNESS<br>(CAMPUS EJIDO) | GAP<br>15:30-16:15 | | | | BODYFITNESS<br>(CAMPUS EJIDO) | GAP<br>15:30-16:15 | |
| 16:30<br>17:30 | FUNCTIONAL | PILATES | CICLO UMA | PILATES | GAP<br>(CAMPUS EJIDO)<br>16:30-17:15 | FUNCTIONAL | PILATES | CICLO UMA | PILATES | GAP<br>(CAMPUS EJIDO)<br>16:30-17:15 | FUNCTIONAL | PILATES |
| 17:30<br>18:30 | PILATES | | BODYFITNESS | | PILATES<br>(CAMPUS EJIDO) | PILATES | | BODYFITNESS | | PILATES<br>(CAMPUS EJIDO) | PILATES | |
| 18:30<br>19:30 | ZUM UMA<br>DANCE | FUNCTIONAL | | | | ZUM UMA<br>DANCE | FUNCTIONAL | | | | | |
| 19:30<br>20:30 | FUNCTIONAL | AIKIDO | FUNCTIONAL | | | FUNCTIONAL | AIKIDO | FUNCTIONAL | | | | |
| 20:30<br>21:30 | | | IAIDO<br>20:00 – 21:30 | | | | | IAIDO<br>20:00 – 21:30 | | | | |

Horario de CARDIOVASCULAR (1h.30m.) - NADO LIBRE (1 hora) - PISTA DE ATLETISMO-CIRCUITO NATURAL-GIMNASIO EXTERIOR-CALISTENIA (1 hora).

De 08:30 a 21:30, de lunes a viernes; de 09:00 a 14:00, los sábados.

Horario de CURSO UMA NATACIÓN ADULTOS (1 hora)

08:30-09:30, 09:30-10:30, 10:30-11:30, 14:30-15:30, 15:30-16:30, 19:30-20:30, 20:30-21:30, de lunes a viernes.

IMPORTANTE: Duración efectiva de las sesiones: Aunque la mayoría de **"ACTIVIDADES DIRIGIDAS"** aparecen programadas en franjas horarias de una hora (por ejemplo, de 18:30 a 19:30), el tiempo efectivo de práctica será de 50 minutos. Los minutos restantes se destinan al acceso y salida de los participantes, así como a la preparación de la instalación para el correcto desarrollo de la siguiente actividad. Igualmente, en las sesiones de la actividad **"CARDIOVASCULAR"**, que aparecen programadas en franjas horarias de una hora y media (90 minutos), el tiempo efectivo de práctica será de 85 minutos, por el mismo motivo.