

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
CURSOS UMA NATACIÓN ADULTOS (NIVELES 1 A 3)	8:30-9:30	L-X-V L-X M-J	21,33 € 15,22 €	33,19 € 24,14 €	42,67 € 31,03 €	47,41 € 34,48 €
	9:30-10:30					
	10:30-11:30					
	14:30-15:30					
	15:30-16:30					
	19:30-20:30					
	20:30-21:30					
CURSO UMA WATERPOLO ADULTOS	20:30-21:30 (L-X) 12:00-14:00 (S)	L-X-S	21,33 €	33,19 €	42,67 €	47,41 €
APRENDE EN LA UMA NATACIÓN ADULTOS	15:30-16:30	L-X-V	21,33 €	33,19 €	42,67 €	47,41 €
AQUAPOWER	20:30-21:30	M-J	13,96 €	21,72 €	27,93 €	31,03 €

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
AQUAFITNESS	11:30 -12:30	L-X-V M-J	17,85 € 15,52 €	27,76 € 24,14 €	35,69 € 31,03 €	39,66 € 34,48 €
	17:30-18:30 18:30-19:30	L-X M-J	15,52 €	24,14 €	31,03 €	34,48 €
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 55 AÑOS	11:30-12:30	L-X-V M-J	15,52 € 10,86 €	24,14 € 16,90 €	31,03 € 21,73 €	34,48 € 24,14 €
AQUACROSS	16:30-17:30	V	7,20 €	11,20 €	14,40 €	16,00 €
AQUARUNNING 30'	09:30-10:00	L-X	7,02 €	10,92 €	14,04 €	15,60 €
	09:30-10:00 20:30-21:00	M-J	7,02 €	10,92 €	14,04 €	15,60 €
	17:00-17:30	V	3,60 €	5,60 €	7,20 €	8,00 €

## ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y READAPTACIÓN FÍSICA

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
<b>ESCUELA TERAPÉUTICA DE ESPALDA</b> (Requisito saber nadar)	08:30-09:30	L-X M-J	24,44 €	38,02 €	48,88 €	54,31 €
	09:30-10:30					
	13:30-14:30					
	16:30-17:30					
	19:00-20:00	L-X				
	12:00-13:00	M-J				
<b>AQUATERAPIA</b>	12:30-13:30	L-X-V	21,33 €	33,19 €	42,67 €	47,41 €
		M-J	15,52 €	24,14 €	31,03 €	34,48 €
<b>ESCUELA TERAPÉUTICA DE ESPALDA EN SECO</b>	11:15-12:00	M-J	15,52 €	24,14 €	31,03 €	34,48 €
	18:30-19:15					
<b>NATACIÓN PARA EMBARAZADAS</b>	12:30-13:30	L-X	15,52 €	24,14 €	31,03 €	34,48 €

## ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
<b>ESCUELA ATLETISMO</b> (Nacidos entre 2009 -2018)	17:00-18:00 (Nacidos entre 2014-2018)	M-J	-	14,00 €	18,00 €	20,00 €
	18:00-19:00 (Nacidos entre 2009-2013)					
<b>ESCUELA NATACION INFANTIL</b> (Nacidos entre 2009 -2019) (Prueba de nivel)	17:30-18:30 18:30-19:30	L-V M-J L-X X-V M-V	-	23,33 €	30,00 €	33,33 €
<b>ESCUELA PADEL</b> (Nivel Iniciación) (Nacidos entre 2009-2016)	17:00-18:00 18:00-19:00	V	-	19,83 €	25,50 €	28,33 €

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
BODYFITNESS	17:00-18:00	X- V	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €
	14:30-15:30	L-X	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €
FUNCTIONAL	09:30-10:30	L-X-V	17,07 €	26,55 €	34,14 €	37,93 €
		M-J	13,96€	21,72 €	27,93 €	31,03 €
	12:30-13:30	M-J	13,96 €	21,72 €	27,93 €	31,03 €
	14:30-15:30	L-X-V	17,07 €	26,55 €	34,14 €	37,93 €
	18:30-19:30	L-X-V	17,07 €	26,55 €	34,14 €	37,93 €
		M-J	13,96€	21,72 €	27,93 €	31,03 €
	19:30-20:30	L-J M-V	13,96 €	21,72 €	27,93 €	31,03 €
CORE	10:30-11:00	M-J	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
<b>GAP</b> (Acondicionamiento físico localizado en glúteos, abdominales y piernas)	20:15-21:00	L-X	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €
	9:30-10:15	M-J	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €
	15:30-16:15	L-X-V	15,51 €	24,12 €	31,01 €	34,46 €
	16:15-17:00	M-J-V	15,51 €	24,12 €	31,01 €	34,46 €
<b>PILATES</b>	15:00-16:00	M-J	15,52 €	24,14 €	31,03 €	34,48 €
	9:30-10:30	L-X	15,52 €	24,14 €	31,03 €	34,48 €
	17:30-18:30	M-J-V	21,60 €	33,60 €	43,20 €	48,00 €
	17:30-18:30	L-X	15,52 €	24,14 €	31,03 €	34,48 €
	18:30-19:30					

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
CICLO UMA	12:00-13:00 14:30-15:30	L-X-V		33,60 €	43,20 €	48,00 €
	13:00-14:00 16:00-17:00 18:30-19:30	M-J	15,52 €	24,14 €	31,03 €	34,48 €
CICLO POWER	13:00-14:00 19:00-20:00	X L-X-V	8,10 € 21,60 €	12,60 € 33,60 €	16,20 € 43,20 €	18,00 € 48,00 €
	14:30-15:30 19:30-20:30	M J	8,10 €	12,60 €	16,20 €	18,00 €
RUNNING UMA	19:00-20:30	M-J	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €
UMA LATINO	18:00-19:00	L-X	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €
	18:30-19:30	M-J				
UMA LATINO BAJA INTENSIDAD +55 AÑOS	10:30-11:30	V	6,75 €	10,50 €	13,50 €	15,00 €

## CURSOS DEPORTIVOS

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
<b>ACTIVIDAD FÍSICA +55 AÑOS</b>	11:30-12:30	M-J	9,31 €	14,48 €	18,62 €	20,69 €
<b>CURSOS DE PADEL</b>  NIVELES INICIACION, MEDIO y PERFECCIONAMIENTO  (Prueba previa nivel medio y perfeccionamiento)	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	L-X	27,00 €	42,00 €	54,00 €	60,00 €
	19:00-20:00	V	13,50 €	21,00 €	27,00 €	30,00 €
	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	M-J	27,00 €	42,00 €	54,00 €	60,00 €
<b>CALISTENIA</b>	19:30-20:30	L-X M-J	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €



## CURSOS DEPORTIVOS

ACTIVIDAD	HORARIOS	DÍAS	TARIFA A	TARIFA B	TARIFA C	TARIFA D
<b>CARDIOVASCULAR</b> (Suplemento 10 €/mes Análisis Tanita y Plan entrenamiento personalizado)	08:30-10:00	L-X-V M-J	15,75 € 12,60 €	24,50 € 19,60 €	31,50 € 25,20 €	35,00 € 28,00 €
	10:00-11:30					
	11:30-13:00					
	13:00-14:30					
	14:30-16:00					
	16:00-17:30					
	17:30-19:00					
	19:00-21:30					
<b>OPOSITORES</b>	08:30-10:30	L-X-V	15,51 €	24,12 €	31,01 €	34,46 €
		M-J	11,64 €	18,10 €	23,27 €	25,86 €