



EXCMO.
AYUNTAMIENTO
MAIRENA DEL ALCOR

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

PISCINA MUNICIPAL Y GIMNASIO

MARZO 2016

Horas	SALA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
9:30h- 10:15h	SALA 2	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING LIBRE
9:30h- 10:15h	SALA 1		RITMOS				
10:00h-11:00h	PISCINA	ADULTOS	FISIOTERAPIA	ADULTOS	FISIOTERAPIA	ADULTOS	
10:00h-11:00h	PISCINA	FISIOTERAPIA	MAYORES	FISIOTERAPIA	MAYORES	FISIOTERAPIA	
10:30h-11:00h	SALA 1		GAP			ABDOMEN	
10:00h-11:00h	PISCINA	MAYORES		MAYORES		MAYORES	
10:15h-11:00h	SALA 1	BODY-SYSTEM		E.FUNCIONAL	CORE/E. SANA		
11:00h-12:00h	PISCINA	ADULTOS	FISIOTERAPIA	ADULTOS	FISIOTERAPIA	ADULTOS	
11:00h-12:00h	PISCINA	MAYORES		MAYORES		MAYORES	
11:30h-12:00h	PISCINA		BEBES		BEBES		
12:00h-13:00h	PISCINA	MAYORES		MAYORES		MAYORES	
12:00h-13:00h	PISCINA		P. AL PARTO		P. AL PARTO	P. AL PARTO	
16:00h-16:40h	PISCINA	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	
16:40h-17:20h	PISCINA	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	
17:20h-18:00h	PISCINA	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	PEQUES 3 AÑOS	
16:00h-17:00h	PISCINA	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	
17:00h-18:00h	PISCINA	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	
17:20h-17:50h	PISCINA		BEBES		BEBES		
17:00h-18:00h	PISCINA		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA		
18:00h-18:30h	PISCINA		BEBES		BEBES		
18:20h-18:50h	PISCINA	BEBES		BEBES			
18:00h-19:00h	PISCINA	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	DE 4 A 16 AÑOS	
18:00h-18:30h	PISCINA		BEBES		BEBES	HIIT	
18:30h-19:00h	PISCINA		BEBES		BEBES		
18:00h-19:00h	PISCINA	FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA	
18:30h-18:45h	SALA 1		ABDOMEN		ABDOMEN	ABDOMEN	
18:00h-18:45h	SALA 2	SPINNING		SPINNING			
18:00h-19:00h	SALA 2		BODY-SPINNING		BODY-SPINNING		
19:00h-19:30h	SALA 1			HIIT			
19:30h-20:00h	SALA 1			GAP			
19:00h-19:45h	SALA 2	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
19:00h-20:00h	PISCINA	P. AL PARTO		P. AL PARTO		P. AL PARTO	
19:00h-19:45h	SALA 1	BODY-SYSTEM			BODY-SYSTEM		
19:00h-20:00h	SALA 1		PILATES				
19:00h-20:00h	PISCINA	MENORES ND	MENORES ND	MENORES ND	MENORES ND	MENORES ND	
19:00h-20:00h	PISCINA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	
20:00h-21:00h	SALA 1	PILATES	LATINO	PILATES	CARDIO STEP		
20:00h-20:45h	SALA 2	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
20:00h-21:00h	PISCINA	ADULTOS	ADULTOS	ADULTOS	ADULTOS	ADULTOS	
20:00h-21:00h	PISCINA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	FISIOTERAPIA	
21:00h-22:00h	SALA 1	BODY-SPINNING					
21:00h-22:00h	SALA 1			BODY-SYSTEM			
21:15h-22:00h	SALA 2		SPINNING		SPINNING		
21:00h-22:00h	SALA 1				SEVILLANAS		
21:00h-22:00h	PISCINA		FISIOTERAPIA		FISIOTERAPIA		
21:00h-22:00h	PISCINA	FISIOTERAPIA	ADULTOS	FISIOTERAPIA	ADULTOS	FISIOTERAPIA	

PISCINA NADO LIBRE L-X-V DE 11H- 18H Y DE 20H A 22H.
M-J DE 10H-17H Y DE 20H A 22H.
SÁBADOS 9H-13H
PISCINA NADO LIBRE MENORES L-M-X-J-V DE 13H-16H
SÁBADOS 9H-13H

SALA DE MUSCULACIÓN DE LUNES A VIERNES DE 8:30H A 22:30H.
SALA DE MUSCULACIÓN SÁBADOS DE 9H A 13H.
El color de la actividad indica la sala donde se imparte

PISCINA
GYM SALA 1
GYM SALA 2





