

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8.15-9.00		TONO Dolo	SPIN BIKE Fran	TONO Dolo		
9.30-10.15	Spin – bike Fran	Spin – bike Isa	Spin – bike Fran	Spin – bike Isa	Spin – bike Fran	
	TONIFICACION Sonia	Step Dolo	TONIFICACION Sonia	Step Dolo	TONIFICACION Dolo	10.00 Spin Bike 60' Joan
10.30-11.15	PILATES Fran		PILATES Fran		PILATES Fran	
	AQUAGYM Sonia		AQUAGYM Sonia		AQUAGYM Dolo	
14.30-15.15	Spin – bike Fran	Spin – bike jackes	Spin – bike Fran	Spin – bike jackes	Spin – bike jackes	
15.15-16.00	DANZAVIENTRE Mayen	GAP Fran	DANZA VIENTRE Mayen	GAP Fran		
17.15-18.00			Aerobic infantil Sonia		Aerobic infantil Sonia	
18.00-18.45	AQUAGYM Arantxa		AQUAGYM Arantxa			
18.00-18.45	BODY POWER Sonia	Spin – bike 60' Fran	BODY POWER Sonia	Spin – bike60' Fran		
19.00-19.45	Aerobic-step Sonia		ESTILOS Sonia		batuka Sonia	
19.15 -20.00		BODY POWER Fran		BODY POWER Fran		
19.30-20.15		AQUAGYM dolo		AQUAGYM dolo	AQUAGYM Tere	
20.00-20.30	ABDOMINALES Monitor sala	ABDOMINALES Monitor sala	ABDOMINALES Monitor sala	ABDOMINALES Monitor sala	ABDOMINALES Monitor sala	ABDOMINALES Monitor sala
20.00-20.45	DANZA VIENTRE Mayen	PILATES Alicia	DANZA VIENTRE Mayen	PILATES Alicia		
20.15-21.00	AQUAGYM Sonia		AQUAGYM Sonia			
20.30-21.15	Spin – bike 60' jackes		Spin – bike60' jackes		SPIN.BIKE 60' Joan	
21.00-21.45		Spin – bike Fran		Spin – bike Fran		
21.00-21.45		Cardio box Alicia		Cardio box Alicia		



LA NUCIA



ALTIUS LEVANTE



AJUNTAMENT de LA NUCIA

www.lanucia.es

PISCINA CLIMATIZADA MUNICIPAL CAMILO CANO LANUCIA

A partir del 28 de septiembre

HORARIO INSTALACION

Lunes a viernes de 7.00-23.00

Sábados 9.00-21.00

Domingos 9.00-14.00

Este año arrancamos con mas actividad,mas variedad de horario y como novedad los talleres cerrados de aerobic infantil y aquaterapia, la primera va dirigida a aquellos niños y niñas que quieran emular a sus mayores desarrollando todo tipo de bailes y estilos como pueden ser ritmos latinos y mas urbanos como hip-hop y funky, la segunda es para todos aquellos que quieran disfrutar del agua en todas sus facetas, actividad fisica y relajamiento en un medio como el agua con tantas opciones que no entiende ni de edad ni condicion fisica.

De igual forma durante esta temporada se desarrollaran una seria de talleres como pueden ser nutricion, defensa personal, danzas orientales y nordic walking que esperamos que cubran la demanda y las expectativas que nuestros socios requieren.