

Programa de Cursos adultos

Del 1 de septiembre de 2026 al 31 de julio de 2027

Parc Central

POLIDEPORTIVO

Inicio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15		NATACIÓN ADULTOS		NATACIÓN ADULTOS	
08:00		NATACIÓN 3º EDAD		NATACIÓN 3º EDAD	
08:45	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN ADULTOS
09:00					HYROX
09:30	HYROX	NATACIÓN POST-PARTO		NATACIÓN POST-PARTO	
10:15	NATACIÓN TERAPÉUTICA		NATACIÓN TERAPÉUTICA		NATACIÓN TERAPÉUTICA
10:30			HYROX		
11:00		AQUAPILATES		AQUAPILATES	
11:30	ESPALDA SANA	HIPOPRESIVOS		ESPALDA SANA	HIPOPRESIVOS
12:00	AQUAPILATES		AQUAPILATES		AQUAPILATES
14:00		HYROX			
14:15	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN ADULTOS
15:00		AQUAPILATES		AQUAPILATES	
16:45	NATACIÓN ADAPTADA		NATACIÓN ADAPTADA		
18:00			HYROX		
18:30	HYROX				
19:00		HYROX			
19:00	HIPOPRESIVOS	ESPALDA SANA	HIPOPRESIVOS	ESPALDA SANA	
19:45	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS
19:45	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN TERAPÉUTICA	NATACIÓN TERAPÉUTICA
20:00				HYROX	
20:30	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS	NATACIÓN ADULTOS
20:30		NATACIÓN TERAPÉUTICA		NATACIÓN TERAPÉUTICA	

Los cursos que tienen hora de inicio antes de las 9:00 h tienen fecha de inicio a partir del 1 de octubre del 2026.
Actividades no incluidas en la cuota, abiertas a abonados y no-abonados.
Duración de las sesiones de sala : 55' Duración de las sesiones de piscina : 45'