

# ACTIVIDADES ADULTOS

Acceso a partir de 14 años

## PROGRAMACIÓN DEPORTIVA



1. ESCUELA DE ESPALDA	10. FULLBODY	18. TAEKWONDO
2. YOGA	11. ZUMBA (BAILE QUEMACALORIAS)	19. FULLCONTACT
3. PILATES	12. CORE	20. BOXEO
4. TAICHI	13. CROSS TRAINING	21. PÁDEL
5. ESCUELA ANTIESTRÉS	14. HIPOPRESIVOS O HIP. + YOGA	22. TENIS
6. GIMNASIA CORRECTIVA	15. PATINAJE	23. TIRO CON ARCO
7. CICLOINDOOR	16. FUTBOL	24. ESCALADA
8. TOTAL TRAINING	17. JUDO	25. SENDERISMO
9. ENTR. FUNCIONAL		26. TIRO CON CARABINA

### 1. ESCUELA DE ESPALDA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	M-J	18.00 - 18.50	Sala Bienestar	EMP. 17,40€   NO EMP. 21,70€

### 2. YOGA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	L-X	11.15 - 12.35	Sala Bienestar	EMP. 26€   NO EMP. 32,50€
G2	Adultos	M-J	19.30 - 20.50	Sala Bienestar	EMP. 26€   NO EMP. 32,50€
G3	Adultos	X	20.30 - 21.50	Sala Bienestar	EMP. 13€   NO EMP. 16,25€
G4	Adultos	V	20.30 - 21.50	Sala Bienestar	EMP. 13€   NO EMP. 16,25€
G5	Adultos	X-V	19.30 - 20.20	Sala Bienestar	EMP. 17,40€   NO EMP. 21,70€

### 3. PILATES

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	L-X	09.15 - 10.05	Sala Bienestar	EMP. 17,40€   NO EMP. 21,70€
G2	Adultos	M-J	21.00 - 21.50	Sala Bienestar	EMP. 17,40€   NO EMP. 21,70€
G3	Adultos	X-V	18.00 - 18.50	Sala Bienestar	EMP. 17,40€   NO EMP. 21,70€
G4	Adultos	L-V	17.00 - 17.50	Sala Naranja	EMP. 17,40€   NO EMP. 21,70€

### 4. TAICHI

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	Lunes	18.30 - 19.50	Sala Bienestar	EMP. 14,20€   NO EMP. 17,80€
G2	Adultos	Lunes	20.00 - 21.20	Sala Bienestar	EMP. 14,20€   NO EMP. 17,80€

### 5. ESCUELA ANTIESTRÉS

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	X - V	17.00 - 17.50	Sala Bienestar	EMP. 17,40€   NO EMP. 21,70€

### 6. GIMNASIA CORRECTIVA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	Lunes	18.00 - 18.50	Sala Naranja	EMP. 8,70€   NO EMP. 10,80€



## 7. CICLOINDOOR

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	L-X	09.15 - 10.05	Sala Ciclo	EMP. 24€   NO EMP. 30€
G2	Adultos	L-X	20.00- 20.45	Sala Ciclo	EMP. 24€   NO EMP. 30€
G3	Adultos	L-X	21.00 - 21.45	Sala Ciclo	EMP. 24€   NO EMP. 30€
G4	Adultos	M-J	19.00 - 19.45	Sala Ciclo	EMP. 24€   NO EMP. 30€
G5	Adultos	V	09.15 - 10.05	Sala Ciclo	EMP. 12€   NO EMP. 15€
G6	Adultos	V	19.00 - 19.50	Sala Ciclo	EMP. 12€   NO EMP. 15€

## 8. TOTALTRAINING

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	M-J	09.15 - 10.05	Sala Gris	EMP. 19€   NO EMP. 23,75€
G2	Adultos	L-X	18.00 - 18.50	Sala Gris	EMP. 19€   NO EMP. 23,75€
G3	Adultos	M-J	18.00 - 18.50	Sala Gris	EMP. 19€   NO EMP. 23,75€
G4	Adultos	L-X	19.00 - 19.50	Pista	EMP. 19€   NO EMP. 23,75€
G5	Adultos	M-J	21.00 - 21.50	Sala Gris	EMP. 19€   NO EMP. 23,75€

## 9. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	L-X	20.00 - 20.50	Sala Naranja	EMP. 19€   NO EMP. 23,75€
G2	Adultos	M-J	19.00 - 19.50	Sala Naranja	EMP. 19€   NO EMP. 23,75€

## 10. FULL BODY

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	Viernes	09.15 - 10.35	Sala Gris	EMP. 14,25€   NO EMP. 17,90€
G2	Adultos	Viernes	19.00 - 20.20	Sala Gris	EMP. 14,25€   NO EMP. 17,90€

## 11. ZUMBA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G2	Adultos	M-J	20.00 - 20.50	Sala Gris	EMP. 30€   NO EMP. 37,50€

## 12. CORE

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS		
G1	>16 AÑOS	LUNES	20.00-20.30H	SALA VERDE	<p>EMP. 19€ NO EMP. 23,75€</p> <p>*Existe la posibilidad de abonar un suplemento cuando estés inscrito en otra actividad:</p> <table border="1"> <tr> <td>EMP. 6€</td> </tr> <tr> <td>NO EMP. 7,50€</td> </tr> </table>	EMP. 6€	NO EMP. 7,50€
EMP. 6€							
NO EMP. 7,50€							
G2	>16 AÑOS	LUNES	21.00-21.30H	SALA VERDE			
G3	>16 AÑOS	MARTES	10.15-10.45H	SALA VERDE			
G4	>16 AÑOS	MARTES	17.15-17.45H	SALA VERDE			
G5	>16 AÑOS	MIÉRCOLES	21.00-21.30H	SALA VERDE			
G6	>16 AÑOS	JUEVES	10.05-10.35H	SALA VERDE			
G7	>16 AÑOS	JUEVES	17.15-17.45H	SALA VERDE			
G8	>16 AÑOS	VIERNES	17.15-17.45H	SALA VERDE			



### 13. CROSS TRAINING

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Adultos	M-J	18.00 - 18.50	Cubo Sala Naranja	EMP. 24€   NO EMP. 30€
G2	Adultos	M-J	20.00 - 20.50	Cubo Sala Naranja	EMP. 24€   NO EMP. 30€
G3	Adultos	V	18.00 - 18.50	Cubo Sala Naranja	EMP. 12€   NO EMP. 15€

### 14.1 HIPOPRESIVOS

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1 NOVEDAD	Adultos	M-J	17.00 - 17.45	Sala Naranja	EMP. 24€   NO EMP. 30€
G2 NOVEDAD	Adultos	Lunes	11.15 - 12.00	Sala Naranja	EMP. 12€   NO EMP. 15€

### 14.1 HIPOPRESIVOS + YOGA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G3 NOVEDAD	Adultos	Sábado	10.00 - 11.30	Sala Bienestar	EMP. 24€   NO EMP. 30€

### 15 PATINAJE

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
Iniciación	Adultos	Sábados	10.00 - 11.30	Pista Exterior	EMP. 22,50€   NO EMP. 28,10€
Avanzado A	Adultos	Sábados	11.30- 13.00	Pista Exterior	EMP. 22,50€   NO EMP. 28,10€
Patinaje Adultos NOVEDAD	Adultos	Sábados	13.00 - 14.00	Pista Exterior	EMP. 15€   NO EMP. 18,75€
Avanzado B	Adultos	Domingos	10.30 - 12.00	Pista Exterior	EMP. 22,50€   NO EMP. 28,10€
Competición	Prueba de nivel	Domingos	12.00 - 14.00	Pista Exterior	EMP. 30€   NO EMP. 37,50€

### 16 FUTBOL

GRUPO	COMP./SIN COMP.	FECHA NAC.	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS	
<b>Categoría Masculina</b>						
Juvenil A - B	Competición	2005 2006 2007	L-X	20.30 - 22.00	Campo de Fútbol	EMP. 15€   NO EMP. 18,75€
Aficionado	Competición	≥ 2004	M-J	20.30 - 22.00	Campo de Fútbol	EMP. 15€   NO EMP. 18,75€
<b>Categoría Femenina</b>						
Juvenil Femenino	Competición	2005 2006 2007	M-J	18.45- 20.15	Campo de Fútbol	EMP. 15€   NO EMP. 18,75€
Tecnificación Masc. Fem.	Sin competición	Consultar	V	18.00 - 19.00	Campo de Fútbol	Consultar
Porter@s	Sin competición	Consultar	V	17.00 - 19.00	Campo de Fútbol	Consultar

### 17. JUDO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G3	≥ 14 años y Adultos	L-X	20.30 - 21.45	Tatami	EMP. 23,75€   NO EMP. 29,70€
G4	≥ 14 años y Adultos	M-J	09.30 - 10.45	Tatami	EMP. 23,75€   NO EMP. 29,70€



## 18. TAEKWONDO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G4	≥ 14 años y Adultos	M-J	20.30 - 21.30	Tatami	EMP. 19€   NO EMP. 23,75€

## 19. FULLCONTACT

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Mayores de 14 años	L-X	20.30 - 21.50	Sala Gris	EMP. 28,50€   NO EMP. 35,60€

## 20. BOXEO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	Mayores de 14 años	L-X	19.00 - 20.20	Sala Gris	EMP. 28,50€   NO EMP. 35,60€
G2	Mayores de 14 años	Sábados	10.30 - 12.00	Sala Gris	EMP. 14,25€   NO EMP. 17,80€

## 21. PÁDEL

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
Según Nivel	Gupos por edad	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 39€   NO EMP. 48,75€
Según Nivel	Gupos por edad	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 39€   NO EMP. 48,75€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1.5h semanales / 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 29,25€   NO EMP. 36,60€ EMP. 19,50€   NO EMP. 24,40€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 29,25€   NO EMP. 36,60€ EMP. 19,50€   NO EMP. 24,40€
Según Nivel	Gupos por edad	D 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 29,25€   NO EMP. 36,61€ EMP. 19,50€   NO EMP. 24,41€

## 22. TENIS

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
Según Nivel	Gupos por edad	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 30€   NO EMP. 37,50€
Según Nivel	Gupos por edad	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 30€   NO EMP. 37,50€
Según Nivel	Gupos por edad	V 1.5h semanales / 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	EMP. 22,50€   NO EMP. 28,10€ EMP. 15€   NO EMP. 18,75€
Según Nivel	Gupos por edad	S 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 22,50€   NO EMP. 28,10€ EMP. 15€   NO EMP. 18,75€
Según Nivel	Gupos por edad	D 1.5h semanales / 1h semanal	Mañana	Pistas Exteriores	EMP. 22,50€   NO EMP. 28,10€ EMP. 15€   NO EMP. 18,75€

## 23. TIRO CON ARCO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	A partir de 2015 y Adultos	Viernes	18.00 - 19.00	Pabellón Pista Multiusos	EMP. 15€   NO EMP. 18,75€
G2	A partir de 2015 y Adultos	Viernes	19.00 - 20.00	Pabellón Pista Multiusos	EMP. 15€   NO EMP. 18,75€

## 24. ESCALADA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G3	Mayores de 14 años aprox. y Adultos	M-J	19.00 - 20.00	Pabellón Rocodromo	EMP. 30€   NO EMP. 37,50€

## 25. SENDERISMO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
Consultar Adultos Insantil	Último sábado de cada mes		Todo el día en función de la ruta	Zona norte de Madrid	CON C.U. 6€   SIN C.U. 8€

## 26. TIRO CON CARABINA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	CUOTAS
G1	De 2007 en adelante	V	19.00 - 19.45	Pabellón	EMP. 15€   NO EMP. 18,75€