

# PROGRAMAS DUO

**DUO**- UNA ACTIVIDAD + GIMNASIO DE MUSCULACIÓN + NATACIÓN OCIO

**DUO PLUS**- UNA ACTIVIDAD + MUSCULACIÓN + SPINNING + SAUNA +

**GAP** (Glúteos, abdominales y piernas) + NATACIÓN OCIO + ATLETISMO DE ADULTOS

## **SPINNING:**

Martes y jueves de 19:30 A 20:30H (Reserva de plaza con 24 horas)

EN EL PABELLÓN DE SANTA M<sup>ª</sup> DE BENQUERENCIA

## **SAUNA:**

Lunes y miércoles (hombres), Martes y jueves (mujeres). Previa reserva.

EN EL PABELLÓN DE SANTA M<sup>ª</sup> DE BENQUERENCIA

## **GIMNASIO** (Mayores de 16 años)

De lunes a viernes, en horario de mañana de 09:30 A 12:30H.

en horario de tarde de 20:30 A 22:00H.

EN EL PABELLÓN DE SANTA M<sup>ª</sup> DE BENQUERENCIA

## **GAP**

Lunes y miércoles de 18:30 A 19:00H

Lunes y miércoles de 19:00 A 19:30H

EN EL PABELLÓN DEL COLEGIO ALFONSO VI

Martes y jueves de 17:30 A 18:00H

Martes y jueves de 18:00 A 18:30H

EN EL PABELLÓN STA. M<sup>ª</sup> de BENQUERENCIA

## **NATACIÓN OCIO:**

De lunes a viernes, en horario de mañana de 8:00 A 16:00H.

EN CUALQUIERA DE LAS TRES PISCINAS CUBIERTAS DEL P.D.M.

## **ATLETISMO ADULTOS:**

Lunes y miércoles de 18:30 A 19:30H.

ó Martes y jueves de 17:30 A 18:30H.

EN LA PISTA DE ATLETISMO DE LA ESCUELA DE GIMNASIA.

El programa incluye los periodos vacacionales y festivos, de lunes a viernes  
(en actividades sin profesor).

(La piscina cubierta del Casco Histórico permanecerá cerrada durante las vacaciones de Navidad y Semana Santa).

**PROGRAMA DÚO: 5 €/mes (pago cuatrimestral)**

**PROGRAMA DÚO PLUS: 10 €/mes (pago cuatrimestral)**

**Este suplemento no está sujeto a devolución.**