



Velilla de San Antonio

Deportes

| ACTIVIDADES COLECTIVAS | | |
|--|--|--------------------------------|
| ACTIVIDAD | DIAS y HORARIO (comienzo) | PLAZAS |
| AEROBIC | Lunes – Miércoles 10:00 | 18 |
| CARDIO-BOX | Lunes - Miércoles 18:15 | 18 |
| CICLO INDOOR | VIERNES 20:00 | 12 |
| GERONTOGIMNASIA Ejercicio físico para mayores | Martes -Jueves 09:30 | 30 |
| GERONTOGIMNASIA Ejercicio físico para mayores | Martes -Jueves 10:30 | 30 |
| GIMNASIA DE MANTENIMIENTO | Martes – Jueves 10:30 | 20 |
| FUNCTIONAL TRAINING (entrenamiento funcional) | Lunes – Miércoles 20:15 | 20 |
| GAP Tonificación específica GLUTEOS-ABDOMEN y PIERNAS | Martes-Jueves G- 1 17:15 G – 2 20:15 G – 3 21:15 | 45 18 X grupo |
| PILATES Ejercitar el cuerpo y la mente mediante la actividad deportiva (mejora control y la concentración) | G1 Lunes – Miércoles G1 - 09:30 G2 - 10:30 G3 - 16:15 G4 - 19:15 | 126 18 x grupo |
| | Martes y Jueves G5 - 09:30 G6 - 18:15 G7 - 19:15 | |
| STRECHING | Lunes - Miércoles 17:15 | 15 |
| YOGA | Lunes - Miércoles 18:15 | 15 |
| TAICHI Aprender a manejar tu propia energía, ayuda a mejorar la calidad de vida física y mental PROGRAMA DE MAYORES | Lunes – Miercoles G-1 09:30 G-2 10:30 | 50 25 x grupo |
| TONIFICACIÓN | Viernes – 09:30 OPCION 3º DIA | 18 |
| ZUMBA | Lunes- Miércoles 11:30 | 93 |
| | Martes y Jueves G1 18:15 G2 19:15 G3 20:15 | L-X 18 M-J 25 x grupo |



Velilla de San Antonio
Deportes

| ACTIVIDAD | DIAS y HORARIO (comienzo) | Plazas | |
|---------------------|---------------------------|--------|-------|
| BALONCESTO | MARTES y JUEVES | 96 | |
| | PREBENJAMIN MIXTO 17:15 | | |
| | BENJAMIN MIXTO 17:15 | | |
| | ALEVIN "A" 18:15 | | |
| | ALEVIN "B" M-J 18:15 | 12 | |
| | INF/CAD/JUV FEM 19:15 | | |
| | INFANTIL MASC 18:15 | | X |
| | CADETE MASC 19:15 | | GRUPO |
| | JUV SUB22 MASC 20:15 | | |
| FUTBOL 7 | LUNES y MIERCOLES | 105 | |
| | PREBENJAMIN "A" 17:00 | | |
| | BENJAMIN "A" 17:00 | | |
| | ALEVIN "B" 18:00 | | |
| | ALEVIN "A" 18:00 | 15 | |
| | BENJAMIN "B" 18:00 | | |
| | MARTES y JUEVES | X | |
| | PREBENJAMIN "B" 17:00 | GRUPO | |
| ALEVIN "C" 17:00 | | | |
| FUTBOL SALA | LUNES y MIERCOLES | 132 | |
| | CHUPETE "A" 16:15 | | |
| | PREBENJAMIN "A" 16:15 | | |
| | PREBENJAMIN "B" 17:15 | | |
| | F.S ALEV M-J 17:15 | 12 | |
| | MARTES y JUEVES | | |
| | CHUPETE "B" 16:15 | | |
| | PREBENJAMIN "C" 16:15 | | |
| | PREBENJAMIN "D" 18:15 | | |
| | BENJAMIN "A" 18:15 | | |
| INFANTIL MASC 19:15 | X | | |
| CADETE MASC 20:15 | GRUPO | | |
| SUB-19 MASC 21:15 | | | |



Velilla de San Antonio
Deportes

| ACTIVIDAD | DIAS y HORARIO (comienzo) | Plazas |
|-------------------------|---------------------------------|--------|
| VOLEIBOL | MARTES y JUEVES | 45 |
| | VOLEI INF/CAD MIXTO 18:15 | 15 |
| | VOLEI JUV/SENIOR FEM 18:15 | X |
| | VOLEI PREB/BEN/ALEV MIXTO 18:15 | GRUPO |
| JUDO | LUNES y MIERCOLES | 80 |
| | JUDO + 14 L-X 19:30 | |
| | JUDO 03-05 L-X 16:15 | 20 |
| | JUDO 06-09 L-X 17:15 | X |
| | JUDO 10-13 L-X 18:15 | GRUPO |
| KARATE | MARTES y JUEVES | 125 |
| | KARATE 13-16 M-J 19:15 | |
| | KARATE 17+ M-J 20:30 | 25 |
| | KARATE 4-5 M-J 16:15 | X |
| | KARATE 6-8 M-J 17:15 | GRUPO |
| | KARATE 9-12 M-J 18:15 | |
| PATINAJE | LUNES y MIERCOLES | |
| | PATI G1 INICIAC ESC L-X 16:15 | 105 |
| | PATI G2 MEDIO ESC L-X 17:15 | |
| | PATI G3 AVANZADO ESC L-X 18:15 | 25 |
| | PATI G4 FED, A L-X 19:15 | X |
| | PATI G5 FED. B L-X 20:15 | GRUPO |
| GIMNASIA RITMICA | LUNES y MIERCOLES | 100 |
| | G.RIT G1 INIC L-X 16:15 | |
| | G.RIT G2 AVAN L-X 17:15 | 25 |
| | G.RIT G3 INIC L-X 18:15 | X |
| | G.RIT G4 PERF & COMP L-X 19:15 | GRUPO |
| CICLISMO | MARTES y JUEVES | |
| | CICLISMO 17:00 | 30 |
| TENIS PADEL | TODOS LOS NIVELES | 200 |