



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