

ADULTOS

| | | | ESPARTALES | | | JUNCAL | | | | VAL | | | | | | | |
|----------|--------|---|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|--|--|------------|---|---|--|----------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|
| NATACIÓN | AD | Familiarización y adaptación al medio acuático. | L-J 09:45 11:15 19:30 | M-V 09:45 10:30 19:30 | X 10:30 11:15 19:30 | L-J 09:45 10:30 15:45 16:30 19:30 20:15 | M-V 09:00 11:15 15:45 16:30 20:15 | X 09:00 15:45 16:30 19:30 20:15 21:00 | S | L-J 09:00 09:45 10:30 11:15 12:00 16:00 16:45 19:45 | M-V 09:00 09:45 10:30 11:15 16:00 16:45 21:45 | X 09:00 09:45 10:30 16:00 16:45 19:45 | S 13:00 | | | | |
| | AF1 | Adquisición de habilidades acuáticas específicas I. | 09:45 19:30 20:15 | 10:30 11:15 19:30 | 10:30 20:15 | 09:00 09:45 10:30 11:15 15:45 16:30 20:15 21:00 | 09:00 09:45 10:30 11:15 15:45 16:30 20:15 21:00 | 09:00 15:45 16:30 20:15 21:00 | | 09:00 09:45 10:30 11:15 12:00 16:00 16:45 19:45 20:30 21:15 | 09:45 10:30 11:15 12:00 16:00 16:45 19:45 20:30 | 09:00 09:45 10:30 16:00 16:45 19:45 | 10:00 11:30 13:00 | | | | |
| | AF2 | Adquisición de habilidades acuáticas específicas II | 10:30 20:15 | 09:45 20:15 | 11:15 19:30 | 09:00 09:45 10:30 15:45 16:30 20:15 21:00 | 09:45 10:30 11:15 15:45 16:30 19:30 20:15 21:00 | 09:45 15:45 16:30 20:15 21:00 | 13:00 | 09:00 09:45 11:15 16:00 20:30 | 09:00 09:45 10:30 11:15 12:00 16:00 16:45 19:45 20:30 | 09:45 10:30 16:00 20:30 | 10:45 12:15 | | | | |
| | GFD | Entrenamiento. Mejora y evolución de la técnica de nado. | 11:15 | 20:15 | 09:45 20:15 | 09:00 09:45 10:30 11:15 15:45 16:30 20:15 21:00 | 09:00 10:30 15:45 16:30 20:15 21:00 | 09:00 16:30 20:15 21:00 | | 09:00 10:30 19:45 21:15 | 16:45 21:15 | 16:45 20:30 | | | | | |
| AQUA_GYM | AQGYM1 | Mantenimiento y mejora de la condición física general (Orientado a la mejora de la salud) | L 10:30 20:15 | M 11:15 | X 9:45 | J 10:30 | V 11:15 20:15 | L 11:15 12:00 16:30 | M 12:00 | X 9:00 | J 11:15 12:00 16:30 20:15 | V 12:00 20:15 | L 12:00 19:45 | M 12:00 12:45 16:00 | X 09:00 09:45 10:30 19:45 | J 12:00 16:00 | V 12:00 12:45 16:00 19:45 |
| | AQGYM2 | Ejercicios para la mejora de la condición física (Orientado al entrenamiento). | | | 20:15 | | | 20:15 | 20:15 | 20:15 | | | | 19:45 | | 19:45 | |