

# PLAZAS LIBRES ESCUELAS DE ADULTOS 2023/2024

(Inscripciones a partir del 18 de septiembre de 2023 a las 9:00 h.)

## GAP-TOTAL BODY

<u>Instalación</u>	<u>Edad</u>	<u>Horario</u>	<u>Plazas libres</u>
Sala Polivalente Polideportivo Justo Gómez Salto	15-64 años	M-J 19:00 – 19:45 h.	11
Sala Pabellón Parque Henares	15-64 años	M-J 20:50 – 21:35 h.	2

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

<u>Instalación</u>	<u>Edad</u>	<u>Horario</u>	<u>Plazas libres</u>
Pabellón Polideportivo Justo Gómez	15-64 años	L-X 09:45 – 10:30 h.	27
Pabellón M-3	15-64 años	L-X 19:00 – 19:45 h.	3
		M-J 18:00 – 18:45 h.	12

## GIMNASIA DE MAYORES

<u>Instalación</u>	<u>Edad</u>	<u>Horario</u>	<u>Plazas libres</u>
Pabellón Polideportivo Justo Gómez	+ 65 años	M-J 10:00 – 10:45 h.	8
Sala Polivalente Polideportivo Justo Gómez Santo	+ 65 años	L-X 10:00 – 10:45 h.	15

## PILATES

<u>Instalación</u>	<u>Edad</u>	<u>Horario</u>	<u>Plazas libres</u>
Sala Pabellón Parque Henares	15-64 años	L-X 10:45 – 11:30 h.	1
		L-X 11:45 – 12:30 h.	15
		L-X 18:00 – 18:45 h.	5
		L-X 18:50 – 19:35 h.	5
		L-X 19:40 – 20:25 h.	5
		L-X 20:30 – 21:15 h.	7
		M-J 10:45 – 11:30 h.	4
		M-J 11:45 – 12:30 h.	15
		M-J 20:00 – 20:45 h.	0
		V 18:45 – 19:30 h.	9
		V 19:40 – 20:25 h.	5

**YOGA**

<u>Instalación</u>	<u>Edad</u>	<u>Horario</u>	<u>Plazas libres</u>
Sala Pabellón Parque Henares	15-64 años	L-X 09:45 – 10:30 h.	11
		M-J 09:45 – 10:30 h.	3
Sala Polivalente Polideportivo Justo Gómez Santo	15-64 años	L-X 17:45 – 18:30 h.	7

**ZUMBA**

<u>Instalación</u>	<u>Edad</u>	<u>Horario</u>	<u>Plazas libres</u>
Pabellón M-3	15-64 años	M-J 18:50 – 19:35 h.	1
		M-J 19:40 – 20:25 h.	1
Sala Polivalente Polideportivo Justo Gómez Santo	15-64 años	L-X 18:35 – 19:20 h.	1
		L-X 19:25 – 20:10 h.	12
		L-X 20:15 – 21:00 h.	1
		M-J 11:00 – 11:45 h.	4
		M-J 20:40 – 21:25 h.	15

**CARDIOBOX**

<u>Instalación</u>	<u>Edad</u>	<u>Horario</u>	<u>Plazas libres</u>
Sala Polivalente Polideportivo Justo Gómez Santo	15-64 años	M-J 19:50 – 20:35 h.	15