



HORARIO AADD ADULTOS TEMPORADA 2022 - 2023



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
07:15 - 08:00	LES MILLS BODYPUMP S1	BIKE S1	FULL BODY S1	BIKE SC	BIKE S1	
08:10 - 08:40	HIIT 30 SM	HIIT 30 SM	GAP 30 SM	ABD 30 SM		
09:00 - 09:45	AQUA RITMO VP	AQUA GYM VP	AQUA TRAINING VP	AQUA GYM VP	AQUA GYM VP	
09:30 - 10:15	PILATES (NIVEL BASIC) S1	LES MILLS BODYPUMP S1	LES MILLS BODYATTACK S1	LES MILLS BODYPUMP S1		
	BIKE SC	FULL BODY S2	BIKE SC	GAP S2	BIKE SC	
09:45 - 10:30	AQUA TRAINING VG		AQUA PILATES VG		AQUA TRAINING VG	
10:30 - 11:15	LES MILLS BODYATTACK S1	GAP SM	PILATES (NIVEL ADVANCE) S1	GLOBAL TRAINING SM	GAP 30 SM	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL SM
	BIKE VIRTUAL SC	BIKE SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE SC	STRETCHING S1	
11:00 - 11:45	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL S2	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL S2	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	FULL BODY S2
	BIKE VIRTUAL SC		BIKE VIRTUAL SC		BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC
15:15 - 16:00	BIKE SC	LES MILLS BODYPUMP S1	GLOBAL TRAINING S1	GAP SM	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL S2	
16:15 - 17:00	GAP VIRTUAL S2	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL S2	LES MILLS BODYATTACK VIRTUAL S2	HIIT VIRTUAL S2		
	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	
17:15 - 18:00	PILATES (NIVEL ADVANCE) S1	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	PILATES (NIVEL BASIC) S1	LES MILLS BODYPUMP S1		
	BIKE SC	BIKE SC	BIKE SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE SC	
18:15 - 19:00	FULL BODY S1	PILATES (NIVEL BASIC) S1	LES MILLS BODYPUMP S1		LES MILLS BODYPUMP S1	
	BIKE SC	BIKE SC	BIKE SC	BIKE SC		
19:15 - 20:00	RITMO S1	LES MILLS BODYPUMP S1	RITMO S1	LES MILLS BODYPUMP S1	GAP S1	
		LES MILLS BODYATTACK S2		STRETCHING S2	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL S2	
	BIKE SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE SC	BIKE VIRTUAL SC		
19:30 - 20:15	AQUA TRAINING VP	AQUA GYM VP	AQUA RITMO VP	AQUA GYM VP		
20:15 - 21:00	LES MILLS BODYATTACK S1	LES MILLS BODYPUMP S1	LES MILLS BODYATTACK S1	FULL BODY S1	STRETCHING S1	
	PILATES (NIVEL ADVANCE) S2	PILATES (NIVEL ADVANCE) S2	PILATES (NIVEL ADVANCE) S2			
	BIKE SC	BIKE SC	BIKE SC	BIKE SC	BIKE VIRTUAL SC	
21:15 - 21:45	HIIT 30 SM	ABD 30 SM	HIIT 30 SM	GAP 30 SM		
	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL S2	LES MILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	LES MILLS BODYCOMBAT VIRTUAL S2		

EXTREME
EQUILIBRIO
PARTY
AOSSA VIRTUAL

EXPRESS
PRO-SALUD
AQUA

* Los horarios podrán ser modificados por la Dirección del centro deportivo en función del número de usuarios asistentes a las clases.
 ** Todas las actividades de este cuadrante (edad adulta de 16 a +65 años) están incluidas dentro del Abono Familiar, Abono Individual y Abonado Plus.
 *** Las actividades de la familia Express tienen una duración de 30 minutos, el resto de actividades tienen una duración de 45 minutos.



HORARIO AOSSA KIDS 2022 - 2023



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:15 - 19:00	AOSSA PRE-PÁDEL PP	ACROSPORT KIDS S2	AOSSA PRE-PÁDEL PP	ACROSPORT KIDS S2	CLIMBING KIDS SM
19:15 - 20:00	AOSSA SPORTS S2	AOSSA PARTY S3	AOSSA SPORTS S2	CLIMBING KIDS SM	

* Las actividades que componen el concepto AOSSA KIDS están incluidas exclusivamente dentro del Abonado Familiar.
 ** Las actividades AOSSA KIDS tendrán una edad mínima de acceso estipulada de los 3 años en adelante.



ESCUELA NATACIÓN TEMPORADA 2022 - 2023



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:30 - 17:15	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P
	NAT. INICIACIÓN P		NAT. INICIACIÓN P		P
	ESC. MUNICIPAL P	ESC. MUNICIPAL P	ESC. MUNICIPAL P	ESC. MUNICIPAL P	P
17:30 - 18:15	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P
	NAT. PEQUES P	NAT. INICIACIÓN P	NAT. PEQUES P	NAT. INICIACIÓN P	NAT. PEQUES P
	NAT. BEBÉS P	NAT. NECESIDADES MOTORAS P	NAT. BEBÉS P	NAT. NECESIDADES COGNITIVAS P	P
18:30 - 19:15	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	P
	NAT. INICIACIÓN P	NAT. INICIACIÓN P	NAT. INICIACIÓN P	NAT. INICIACIÓN P	NAT. INICIACIÓN P
	NAT. TECNIFICACIÓN P	NAT. TECNIFICACIÓN P	NAT. TECNIFICACIÓN P	NAT. TECNIFICACIÓN P	NAT. TECNIFICACIÓN P
19:15 - 20:00	AOSSA PRE-COMPETICIÓN P	AOSSA PRE-COMPETICIÓN P	AOSSA PRE-COMPETICIÓN P	AOSSA PRE-COMPETICIÓN P	P
20:00 - 20:45					P
		NAT. ADULTOS P		NAT. ADULTOS P	P

ESCUELA ADULTA
CONVENIOS ESPECIALES
NIVEL BÁSICO
NIVEL INTERMEDIO
NIVEL AVANZADO
EQUIPO COMPETITIVO

* Los horarios podrán ser modificados por la Dirección del centro deportivo en función del número de usuarios asistentes a las clases.

** Los niveles de la Escuela de Natación AOSSA Sports no están incluidos dentro del Abono Familiar, por lo cual tienen un coste adicional, se recomienda preguntar en administración del centro deportivo.



HORARIO PISCINA DEPORTIVA TEMPORADA 2022 - 2023

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES									
	CALLE 1	CALLE 2	CALLE 3	CALLE 4	CALLE 5	CALLE 6	CALLE 7	CALLE 8	PISCINA RECREATIVA
07:15 - 09:00	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
09:00 - 09:45	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	AADD ADULTA
09:45 - 10:30	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	AADD ADULTA
10:30 - 13:30	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
13:30 - 16:30	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
16:30 - 17:15	NATACIÓN PEQUES	NAT. INICIACIÓN	ESC. MUNICIPAL	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	CERRADA
17:30 - 18:15	NATACIÓN PEQUES	NATACIÓN PEQUES	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	BEBES
18:30 - 19:15	NATACIÓN PEQUES	NAT. INICIACIÓN	NAT. TECNIFICACIÓN	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
19:15 - 20:00	AOSSA PRECOMPETICIÓN		CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	AADD ADULTA
20:00 - 20:45	AOSSA PRECOMPETICIÓN		CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
21:00 - 21:45	NADO LIBRE	CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	CERRADA
MARTES Y JUEVES									
	CALLE 1	CALLE 2	CALLE 3	CALLE 4	CALLE 5	CALLE 6	CALLE 7	CALLE 8	PISCINA RECREATIVA
07:15 - 09:00	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
09:00 - 09:45	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	AADD ADULTA
09:45 - 10:30	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
10:30 - 13:30	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
13:30 - 16:30	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
16:30 - 17:15	NATACIÓN PEQUES	ESC. MUNICIPAL	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	CERRADA
17:30 - 18:15	NATACIÓN PEQUES	NAT. INICIACIÓN	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NATACIÓN ESPECIAL
18:30 - 19:15	NATACIÓN PEQUES	NAT. INICIACIÓN	NAT. TECNIFICACIÓN	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
19:15 - 20:00	AOSSA PRECOMPETICIÓN		CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	AADD ADULTA
20:00 - 20:45	AOSSA PRECOMPETICIÓN		NAT. ADULTOS	CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
21:00 - 21:45	NADO LIBRE	CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	CERRADA
SÁBADOS									
	CALLE 1	CALLE 2	CALLE 3	CALLE 4	CALLE 5	CALLE 6	CALLE 7	CALLE 8	PISCINA RECREATIVA
10:00 - 11:00	NADO LIBRE	CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
11:00 - 12:00	NADO LIBRE	CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
12:00 - 13:00	NADO LIBRE	CLUB	CLUB	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE
13:00 - 14:00	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE	NADO LIBRE

* El horario puede verse modificado por la Dirección del centro deportivo en función de la demanda de nuestros socios.

** Los viernes el horario puede verse modificado, comprobar el horario de las actividades en el cuadrante de Actividades Dirigidas (AADD) o en la propia recepción del centro.

*** En el siguiente horario se muestran actividades que van incluidas dentro de la cuota de abonado/a y otras que tienen un coste añadido, se ruega informarse previamente en administración.