



HORARIO AADD ADULTOS TEMPORADA 2023



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
07:15 - 08:00	LESMILLS BODYPUMP S1	BIKE SC	FULL BODY S1	LESMILLS BODYATTACK S1	BIKE VIRTUAL SC	
08:15 - 08:45	HIIT SM	WEIGHT TRAINING SM	GAP SM	ABD SM	WEIGHT TRAINING SM	
09:00 - 09:45	AQUA RITMO VP	AQUA GYM VP	AQUA TRAINING VP	AQUA GYM VP	AQUA GYM VP	
09:30 - 10:15	FULL BODY S1	LESMILLS BODYPUMP S1	WEIGHT TRAINING SM	LESMILLS BODYPUMP S1		
	BIKE SC	PILATES (NIVEL BASIC) S2	BIKE SC	PILATES (NIVEL ADVANCE) S2	BIKE SC	
09:45 - 10:30	AQUA TRAINING VG		AQUA PILATES VG		AQUA TRAINING VG	
10:30 - 11:15	STRETCHING S1		STRETCHING S1		GAP SM	
		BIKE SC		BIKE SC	STRETCHING S1	GAP
11:15 - 11:45	WEIGHT TRAINING SM	ABD SM	ABD SM	GAP SM	HIIT SM	FULL BODY
	BIKE VIRTUAL SC	LESMILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	BIKE VIRTUAL SC	LESMILLS BODYATTACK VIRTUAL S2	LESMILLS BODYCOMBAT VIRTUAL S2	
12:00 - 12:30	LESMILLS BODYCOMBAT VIRTUAL S2	BIKE VIRTUAL SC	LESMILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE 30
15:15 - 16:00	BIKE SC	LESMILLS BODYPUMP S1	BIKE SC	FULL BODY SM		
	CLUB SWIMMERS VG	CLUB SWIMMERS VG		CLUB SWIMMERS VG		
16:15 - 17:00	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE VIRTUAL SC	
17:15 - 18:00	PILATES (NIVEL ADVANCE) S1	WEIGHT TRAINING SM	STRETCHING S1	LESMILLS BODYPUMP S1		
	BIKE SC	BIKE SC	BIKE SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE SC	
18:15 - 19:00	FULL BODY S1	LESMILLS BODYATTACK S1	LESMILLS BODYPUMP S1		LESMILLS BODYPUMP S1	
	BIKE SC	BIKE SC	BIKE SC	BIKE SC		
19:15 - 20:00	RITMO S1	LESMILLS BODYPUMP S1	RITMO S1	LESMILLS BODYPUMP S1	GAP S1	
		PILATES (NIVEL BASIC) S2		PILATES (NIVEL ADVANCE) S2	LESMILLS BODYCOMBAT VIRTUAL S2	
19:30 - 20:15	BIKE SC	BIKE VIRTUAL SC	BIKE SC	BIKE VIRTUAL SC		
		CLUB SWIMMERS VG		CLUB SWIMMERS VG		
20:15 - 21:00	AQUA TRAINING VP	AQUA GYM VP	AQUA RITMO VP	AQUA GYM VP		
	LESMILLS BODYATTACK S1	LESMILLS BODYPUMP S1	LESMILLS BODYATTACK S1	FULL BODY S1	STRETCHING S1	
21:15 - 21:45	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 SM	ABD SM	WEIGHT TRAINING SM	HIIT SM		
	LESMILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	LESMILLS BODYATTACK VIRTUAL S2	LESMILLS BODYPUMP VIRTUAL S2	LESMILLS 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.



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		
	ESC. MUNICIPAL P	ESC. MUNICIPAL P	ESC. MUNICIPAL P	ESC. MUNICIPAL 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	
18:30 - 19:15	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES P	NAT. PEQUES 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	
20:00 - 20:45					
		NAT. ADULTOS P		NAT. ADULTOS 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 cuál tienen un coste adicional, se recomienda preguntar en administración del centro deportivo.



HORARIO AOSSA KIDS 2022 - 2023

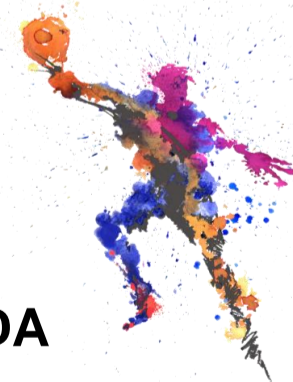


HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:15 - 19:00	AOSSA PRE-PÁDEL PP	ACROSPORT KIDS S2	AOSSA PRE-PÁDEL PP	ACROSPORT KIDS S1	CLIMBING KIDS SM
19:15 - 20:00	AOSSA SPORTS S2	AOSSA PARTY S3	AOSSA SPORTS S2	CLIMBING KIDS SM	

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

* 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.



HORARIO ESCUELA PÁDEL TEMPORADA 2022 - 2023

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18:15 - 19:00	AOSSA PRE-PÁDEL PP		AOSSA PRE-PÁDEL PP		
19:15 - 20:00		PÁDEL ADULTOS PP		PÁDEL ADULTOS PP	

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

** El Pádel Adultos no está incluido dentro del Abono Individual y/o Familiar, por lo cuál tienen un coste adicional, se recomienda preguntar en administración del centro deportivo.