



AYUNTAMIENTO DE  
SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS

# ACTIVIDADES TEMPORADA 08/09

## ADULTOS



PATRONATO MUNICIPAL  
DE DEPORTES

ACTIVIDADES		GRUPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	AÑOS	Nº MIN	Nº MAX
AEROBIC	MAÑANAS			10 A 10:45		10 A 10:45		MAS DE 16	8	35
	TARDE			19:45 A 20:30		19:45 A 20:30		MAS DE 16	8	35
GIMNASIA MANTEN.	MAÑANA		10:00 A 10:45		10:00 A 10:45		10:00 A 10:45	MAS DE 16	8	35
	MEDIO DIA		15:30 A 16:15		15:30 A 16:15		15:30 A 16:15	MAS DE 16	8	35
	TARDE		20:00 A 20:45		20:00 A 20:45		20:00 A 20:45	MAS DE 16	8	35
GIMNASIA 3ª EDAD	MANANA		11 A 11:45		11 A 11:45		11 A 11:45	PENSIONISTA		
PILATES	MANANA			11 A 11:45		11 A 11:45		MAS DE 16	8	20
	TARDE			20:00 A 20:45		20:00 A 20:45		MAS DE 16	8	20
DEFENSA PERSONAL	MANANAS		10 A 11		10 A 11			MAS DE 16	4	15
DEPORTES	PADEL	I	19 A 20		19 A 20			MAS DE 16	4	5
		II	20 A 21		20 A 21			MAS DE 16	4	5
		III	21 A 22		21 A 22			MAS DE 16	4	5
		IV		19 A 20		19 A 20		MAS DE 16	4	5
		V		20 A 21		20 A 21		MAS DE 16	4	5
		VI		20 A 21		20 A 21		MAS DE 16	4	5
	TENIS ADULTOS	I	19 A 20		19 A 20		19 A 20	MAS DE 16	4	8
		II	20 A 21		20 A 21		20 A 21	MAS DE 16	4	8
		III	20 A 21		20 A 21		20 A 21	MAS DE 16	4	8
		IV	21 A 22		21 A 22		21 A 22	MAS DE 16	4	8
	KEMPO-THAY ADULTOS		21 A 22:15		21 A 22:15			MAS DE 16	4	15
	ATLETISMO (CLUB)		20:30 A 22		20:30 A 22		20:30 A 22	MAS DE 16		
	BALONCESTO ADULTOS				20 A 21		20 A 21	MAS DE 16	6	16
	GIMNASIO	MANANA LUNES A SABADO DE 11 A 14 TARDES LUNES A VIERNES 17 A 22							MAS DE 16	
BODY-COMBAT	MEDIO DIA		15:30 A 16:30		15:30 A 16:30		15:30 A 16:30	MAS DE 16	8	35
	TARDE		20 A 21		20 A 21		20 A 21	MAS DE 16	8	35
YOGA	MAÑANA			9:45 A 10:45		9:45 A 10:45		MAS DE 16	8	20
	TARDE		20 A 21		20 A 21			MAS DE 16	8	20
ESCALADA Y SENDERISMO	CLUB MONTANA					20:30 A 21:30		MAS DE 16		
PISCINA CLIMATIZADA	VER FOLLETO DE INFORMACION ESPECIFICO PISCINA									