

# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO DE ADULTOS

# MN ASIA DE M ANTEI ADULTOS

## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "EL ROMERAL"

Lunes, Miércoles y Viernes, de 10:20 a 11:20 h. (Hasta el 30 de junio de 2010)  
 Lunes y Miércoles, de 9:00 a 10:00 h. (Hasta el 31 de mayo de 2010)  
 Martes y Jueves, de 9:00 a 10:00 h. (Hasta el 30 de junio de 2010)  
 Lunes y Miércoles, de 20:30 a 21:30 h. (Hasta el 30 de junio de 2010)

### Aerobic:

Martes y Jueves, de 10:30 a 11:30 h.

## PABELLON SERRERÍAS

### Aerobic:

Lunes, Miércoles y Viernes de 10:20 a 11:20 h. (Hasta el 30 de junio de 2010)

## GIMNASIOS I.E.S. VEGA DEL THADER

### Mantenimiento:

Lunes y Miércoles, de 17:30 a 18:30 h. (Hasta el 31 de mayo de 2010)

### Aerobic:

Lunes y Miércoles, de 20:30 a 21:30 h. (Hasta el 30 de junio de 2010)

### Pilates:

Martes y Jueves, de 20:00 a 21:00 h. (Hasta el 30 de junio de 2010)

Martes y Jueves, de 21:00 a 22:00 h. (Hasta el 31 de mayo de 2010)

## PABELLÓN ANTONIO PEÑALVER

### Aerobic:

Martes y Jueves.- De 20:00 a 21:00 y de 21:00 a 22:00 h. (hasta el 30 de junio de 2010)

## LLANO DE MOLINA

(C.P. La Purísima)

Lunes y Miércoles de 20:30 a 21:30 h. (Hasta el 31 de mayo de 2010).

## RIBERA DE MOLINA

(C.P. Vega del Segura)

Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 h. (Hasta el 31 de mayo de 2010).

## FENAZAR

(C.P. Centro Rural Agrupado)

Lunes y Miércoles, de 19:00 a 20:00 h. (Hasta el 31 de mayo de 2010).

## LA ALCAYNA

(Colegio San Jorge)

Lunes y Miércoles, de 19:40 a 20:40 h. (Hasta el 31 de mayo de 2010)

## LOS VALIENTES

(Centro Social de Los Valientes)

Lunes y Miércoles, de 18:00 a 19:00 h. (Hasta el 31 de mayo de 2010)

## CURSOS PARA ADULTOS DE REHABILITACIÓN DE ESPALDA

### POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Lunes, Miércoles y Viernes.- de 9:15 a 10:00 horas.

Martes y Jueves.- de 9:30 a 10:15 horas.

## SERVICIO DE ORIENTACIÓN TÉCNICA DE MUSCULACIÓN

(Para usuarios Sala de Musculación, desde Septiembre de 2009 a Junio de 2010)

**PABELLÓN SERRERÍAS:** (Servicio gratuito).

De Lunes a Viernes, de 17:30 a 22:30 h.

## GERONTOGIMNASIA

### POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Lunes, Miércoles y Viernes, de 11:30 a 12:30 h.

Martes y Jueves, de 11:30 a 12:30 horas.

### CENTRO SOCIAL RIBERA DE MOLINA

Lunes, Miércoles y Viernes, de 9:15 a 10:15 horas.

### CEIP SAGRADO CORAZÓN

Lunes, Miércoles y Viernes, de 18:30 a 19:30 horas..

### CENTRO SOCIAL BARRIO DE SANTA RITA

Martes y Jueves, de 10:00 a 11:00 horas.

	MANTENIMIENTO, AEROBIC Y PILATES	REHABILITACIÓN DE ESPALDA	GERONTOGIMNASIA
<b>COMIENZO:</b>	1 de octubre de 2009	1 de octubre de 2009	1 de octubre de 2009
<b>EDAD:</b>	De 15 años en adelante	De 15 años en adelante	De 60 años en adelante
<b>INSCRIPCIÓN:</b>	A partir del 9 de septiembre en el PABELLÓN SERRERÍAS, HORARIO: de 8:00 a 14:00 h.	A partir del 9 de septiembre en el PABELLÓN SERRERÍAS, HORARIO: de 8:00 a 14:00 h.	A partir del 9 de septiembre en el PABELLÓN SERRERÍAS, HORARIO: de 8:00 a 14:00 h.
<b>PRECIO:</b>	3 sesiones / semana: 17,60 € 2 sesiones / semana: 12,20 €	3 sesiones / semana: 20 € 2 sesiones / semana: 14 €	3 sesiones / semana: 6 € 2 sesiones / semana: 4 €

*Nota:* Los cursos que no tengan, al menos 15 alumnos inscritos, no se pondrá en marcha.