



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
"OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA"
CONCEJALIA DE DEPORTES

ACTIVIDADES PROGRAMADAS TEMPORADA 2019/20

Horas	LUNES	Horas	MARTES	Horas	MIERCOLES	Horas	JUEVES	Horas	VIERNES
9:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO Nacho Rodriguez	17:00	GIMNASIA CORRECTIVA Nacho Rodriguez	9:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO Nacho Rodriguez			9:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO Nacho Rodriguez
17'00	BALONCESTO Benjamín /Alevín Nacho Ruiz	17'00	BALONCESTO benjamín/Alevín Nacho Ruiz	17:15	F. SALA benjamín "B" Nacho Rodriguez	17:00	GIMNASIA MANTENIMIENTO Nacho Rodriguez	17:15	F. SALA Alevín "A"
18'00	BALONCESTO Infantil/Cadete Nacho Ruiz	18'00	VOLEYBOL Alevín/Infantil Nacho Ruiz	18:15	F. SALA Alevín "A"	18:15	F. SALA Pre-benjamín	18:15	F. SALA Benjamín "A"



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
"OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA"
CONCEJALIA DE DEPORTES

19'00	BALONCESTO Juvenil Nacho Ruiz	19'00	VOLEY Cadete Nacho Ruiz	19:15	F. SALA FEM. Patricia	19:00	F. SALA Alevín "B"	19:00	F. SALA FEM. Patricia
20'00	BADMINTON ADULTOS Paco	20'20	VOLEY Juvenil Nacho Ruiz	20:00	PREPARACION FISICA PATRICIA		BADMINTON ADULTOS Paco	20:00	PREPARACION FISICA PATRICIA
21'00	CLUB BADMINTON	21:20			Alquiler Pista	21'00	CLUB BADMINTON	20'20	VOLEY Cadete
Horas	LUNES	Horas	MARTES	Horas	MIERCOLES	Horas	JUEVES	Horas	VIERNES
16'30	BADMINTON INF. Nivel iniciación Paco					16'15	BADMINTON INF. Nivel iniciación Paco		
17'30	BADMINTON INF. Nivel avanzado Paco			17:15	F. SALA Benjamín "B" Nacho Rodriguez	17'15	BADMINTON INF. Nivel avanzado Paco	17:15	F. SALA Alevín "A"



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
"OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA"
CONCEJALIA DE DEPORTES

18'00	F. SALA Benjamín "B" Nacho Rodriguez	18:15	F. SALA Pre-Benjamín Nacho Rodriguez	18:15	F. SALA Alevín "A"	18:15	F. SALA Pre-Benjamín Nacho Rodriguez	18:15	F. SALA Benjamín "A"
19'00	F. SALA Alevín "B"	19:00		19:15	F. SALA FEM. Patricia	19:00	F. SALA Alevín "B"	19:00	F. SALA FEM. Patricia
20'00	BADMINTON ADULTOS Paco	20:00	Tenis de Mesa	20:00	PREPARACION FISICA PATRICIA	20'00	BADMINTON ADULTOS Paco	20:00	PREPARACION FISICA PATRICIA
21'00	CLUB BADMINTON	20:20		21:00	Alquiler Pista	21'00	CLUB BADMINTON	21:00	
Horas	<u>LUNES</u>	Horas	<u>MARTES</u>	Horas	<u>MIERCOLES</u>	Horas	<u>JUEVES</u>	Horas	<u>VIERNES</u>
16'30	BADMINTON INF. Nivel iniciación Paco	16:45	G. RITMICA			16:45	G. RITMICA		



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



17'30	BADMINTON INF. Nivel avanzado Paco	17:45	G. RITMICA	17:15	F. SALA Benjamin "A" y "B"	17:45	G. RITMICA	17:15	F. SALA Alevín "A"
18'00	F. SALA Benjamin "B" Nacho Rodriguez	18:45	G. RITMICA	18:15	F. SALA Pre-Benjamin PATRICIA	18:45	G. RITMICA	18:15	F. SALA Pre-Benjamin PATRICIA
19'00	F. SALA Alevín "B"	19:40	G. RITMICA	19:15	F. SALA FEM. PATRICIA	19:40	G. RITMICA	19:00	F. SALA FEM. PATRICIA
20'00	PREPARACION FISICA PATRICIA	20:35	G. RITMICA	20:00	PREPARACION FISICA PATRICIA	20:35	G. RITMICA	20:00	VOLEY Cadete Nacho Ruiz
21'00	CLUB BADMINTON	20:20	VOLEY Cadete	21:00	Alquiler Pista	21'00	CLUB BADMINTON	21:00	VOLEY Juvenil Nacho Ruiz



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
"OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA"
 CONCEJALIA DE DEPORTES

SALA DE AEROBIC

ACTIVIDAD	PRECIO
ZUMBA	15€
AEROBIC	15€
PILATES	15€
YOGA	15€
PSICOMOTRIC.	15€

HORARIO ACTIVIDADES						
HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
MAÑANA						
10:00-10:55	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	PILATES		
11:00-11:55	PILATES	ZUMBA	PILATES	ZUMBA		
11:00-12:55						
TARDE						
HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
17:15-18:00		PRE-DEPORTE		PRE-DEPORTE		
17:15-18:00	PSICOMOTR.	17:30-18:25	PILATES	17:30-18:25	PILATES	PSICOMOTRICIDAD
17:30-18:25	ZUMBA	17:30-18:25	ZUMBA	17:30-18:25	ZUMBA	
18:30-19:25	PILATES	19:30-20:25	PILATES	19:30-20:25	PILATES	
19:30-20:25	AEROBIC		AEROBIC			
20:30-21:25	PILATES	AEROBIC	PILATES	AEROBIC		



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
“OLIMPICOS FERNANDEZ OCHOA”
CONCEJALIA DE DEPORTES



SALA CICLO INDOOR						
HORAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
MAÑANA						
9:45-10:40						
10:00_11:00		Ciclo-indoor		Ciclo-indoor		
11:45-12:40						
11:00-12:20	Tonificación Muscular	Tonificación Muscular	Tonificación Muscular	Tonificación Muscular		
TARDE						
		18:00-18:55	Spinning		18:00-18:55	Spinning
18:00-19:00		19:00-19:55	Spinning	Spinning	Spinning	Spinning
19:00-20:00			Spinning			Spinning
20:00-21:00	Spinning		Spinning			