

## ESCUELA DE NATACIÓN

### INFANTIL de 4 a 15 años

#### Iniciación (30 minutos)

DIAS	HORAS	DIAS	HORAS	DIAS	HORAS
LUNES Y MIERCOLES	16:00 16:45 17:30 18:00 18:15	MARTES Y JUEVES	16:00 16:45 17:30 18:00 18:15	VIERNES	17:40

#### Perfeccionamiento (45 minutos)

DIAS	HORAS	DIAS	HORAS	DIAS	HORAS
LUNES Y MIERCOLES	16:00 17:00 19:00	MARTES Y JUEVES	16:00 17:00 18:00	VIERNES	16:45 18:20

### ADULTOS de 16 años en adelante

#### Iniciación (45 minutos)

DÍAS	HORAS
LUNES Y MIERCOLES (*) MARTES Y JUEVES	11:00 (*) 10:00 19:00

#### Perfeccionamiento (45 minutos)

DIAS	HORAS	DIAS	HORAS	DIAS	HORAS
LUNES Y MIERCOLES	10:00 19:00	MARTES Y JUEVES (*) JUEVES	11:00 (*) 19:00	VIERNES	19:00

#### Jueves 19:00h.

Entrenamiento natación (posibilidad de combinar como tercer día con perfeccionamiento)

### WATERPOLO

	DÍAS	HORAS
INFANTIL (45 MINUTOS)	MARTES Y VIERNES	19:15
ADULTO DESDE 16 AÑOS	LUNES MARTES Y JUEVES	21:00 20:00

#### Jueves 19:00h.

Entrenamiento natación (posibilidad de combinar como tercer día con waterpolo)

CLASES INDIVIDUALES DE NATACIÓN DESDE 0 AÑOS (previa cita).

## ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS
AEROBIC	LUNES Y MIÉRCOLES LUNES Y MIÉRCOLES	10:00 20:00
COMBINADA (Gimnasia y natación)	LUNES – MIÉRCOLES y opcional VIERNES (solo mañanas) LUNES Y MIÉRCOLES	10:15 18:00 Y 20:00
KARATE	LUNES Y JUEVES	17:00, 18:00 19:00 Y 20:00
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	MARTES Y JUEVES LUNES Y MIÉRCOLES	9:15 17:00 Y 19:00
GIMNASIA RÍTMICA	MARTES Y JUEVES	17:00
BOXEO	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	20:00
FISIOTERAPIA	DE LUNES A VIERNES	DE 10:00 A 14:00 y DE 15:00 A 19:00
HIDROTERAPIA	DE LUNES A VIERNES	11:00 Y 15:00
JIU JITSU (D.P.)	2 DÍAS	TARDES

## DEPORTES DE EQUIPO

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS
ESCUELA DE FUTBOL SALA	MARTES Y VIERNES	DE 16:00 A 20:00
ESCUELA DE BALONCESTO	LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES	DE 17:00 A 20:00
WATERPOLO	MARTES Y VIERNES LUNES MARTES Y JUEVES	19:15 21:00 20:00

**MUSCULACIÓN:** Por libre en horarios del Polideportivo

**SAUNA:** Previa cita

**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "ANTONIO MARTÍN". TORRELAGUNA (MADRID).**

Teléfono: 91 843 14 45 // Correo Electrónico: [polideportivoam@torrelaguna.es](mailto:polideportivoam@torrelaguna.es)