



AGENDA DE ACTIVIDADES SEMANALES EN MUNICIPIOS DE LA COMARCA DE LAS CINCO VILLAS CON PERIODICIDAD DE OCTUBRE A MAYO***

LUNES

- SÁDABA. De 11.00 a 12.00 horas, spinning; de 18.30 a 20 horas, actividades programadas en el gimnasio municipal.
- UNCASTILLO. De 16.00 a 17.00 horas. Combo fit.
- ERLA. 16.45 horas, curso de iniciación deportiva y, a las 20.15 horas, de cubba.
- LUNA. 19.00 horas, gimnasia de mantenimiento.
- BIOTA. De 20.30 a 21.30 horas, escuela deportiva de fútbol.

MARTES

- BIOTA. De 10.00 a 11.00 horas, gimnasia de mantenimiento; de 15.30 a 16.30 horas, pilates.
- VALPALMAS/PIEDRATAJADA. 10.15 horas, clases de gimnasia de mantenimiento. Las clases 'rotan' al mes de localidad.
- SÁDABA. De 11.00 a 12.00 horas, spinning; de 16.00 a 17.00 horas, pilates; de 20.00 a 21.00 horas, combo fit.
- UNCASTILLO. De 11,15 a 12.15 horas, actividad física para adultos.
- CASTILISCAR. 18.30 a 19.30 horas, Combo fit.

MIÉRCOLES

- BIEL. A las 15,15 horas, gimnasia de mantenimiento.
- BIOTA. De 15.30 a 16.30 horas, multideporte; de 16.30 a 17.30 horas, actividades guiadas en el gimnasio municipal; de 20.30 a 21.30 horas, escuela de fútbol.
- LUESIA. A las 16.30 horas, gimnasia de mantenimiento.
- UNCASTILLO. De 17.30 a 18.30 horas. Patinaje.
- LUNA. 19.00 horas, clases de cubba.
- CASTEJÓN DE VALDEJASA. 20.15 horas, curso de pilates (3 veces al mes) y gimnasia de mantenimiento (una al mes).
- SÁDABA. De 20.00 a 21.00 horas, spinning.

JUEVES

- VALPALMAS. 9.15 horas, Valpalmas pilates.
- BIOTA. De 10.00 a 11.0 horas, gimnasia de mantenimiento; de 15.30 a 16.30 horas, pilates.
- ARDISA. A las 10,30 horas, gimnasia de mantenimiento.
- UNCASTILLO. De 11,15 a 12.15 horas, actividad física para adultos.
- LAS PEDROSAS. A las 12.00 horas, gimnasia de mantenimiento.
- UNCASTILLO. De 16.45 a 17.45 horas, pilates; de 17.15 a 18.15 horas, combo fit.
- LUNA. A las 19.00 horas, pilates.
- ERLA. A las 20.15 horas, cubba.
- SÁDABA. De 20.00 a 21.00 horas, spinning.

VIERNES

- LUESIA. A las 9.15 horas, gerontogimnasia en la residencia municipal.
- ORÉS. A las 10.30 horas, gerontogimnasia en la residencia municipal.
- ASÍN. A las 11.30 horas, gerontogimnasia en la residencia municipal.

--SÁDABA. De 16.00 a 17.00 horas, pilates; de 19.00 a 20.00 horas, cubba kids (para niños) y de 20.00 a 21.00 horas, spinning.

--UNCASTILLO. De 16.45 a 17.45 horas, pilates.

--CASTILISCAR. De 17.30 A 18.30 horas, combo fit.

--LUNA. A las 19.00 horas, clase de cubba.

***Estas actividades cambiarán durante el periodo estival