

COMPLEJO DEPORTIVO LA DEHESA

TEMPORADA 2023/24

LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	8:15 - 09:00 ENTRENAMIENTO		
9:15 - 10:00 AQUA RUNNING	9:15 - 10:00 CICLO ACUÁTICO	9:00 - 09:45 ENTRENAMIENTO	9:15-14:00 CLASES DE NATACIÓN Iniciación. Aprendizaje. Perfeccionamiento.
10:00 - 10:45 AQUA GYM	10:00 - 10:45 AQUA GYM	10:00 - 10:45 AQUA GYM	
10:15 - 12:30 CLASES NATACIÓN 3ª Edad. Adultos	10:15 - 12:30 CLASES NATACIÓN 3ª Edad. Adultos		
11:00 - 11:45 AQUA GYM	11:00 - 11:45 AQUA GYM		
12:00 - 12:45 AQUA RUNNING	12:00 - 12:30 BEBÉS		
12:30 - 13:15 PREMAMÁ	12:30 - 13:15 TERAPEÚTICA	13:00 - 13:45 AQUA RUNNING	
14:00 - 14:45 CICLO ACUÁTICO	14:00 - 14:45 AQUA RUNNING	14:00 - 14:45 CICLO ACUÁTICO	
	15:30 - 16:15 CICLO ACUÁTICO		
16:15-20:45 CLASES DE NATACIÓN Bebés. Iniciación. Perfeccionamiento. Adultos	16:30-20:45 CLASES DE NATACIÓN Bebés. Iniciación. Perfeccionamiento. Adultos	16:30-21:30 CLASES DE NATACIÓN Bebés. Iniciación. Perfeccionamiento. Adultos	
20:00 - 20:45 AQUA GYM	20:00 - 20:45 CICLO ACUÁTICO		
21:00 - 21:45 CICLO ACUÁTICO			

- Imprescindible **prueba de nivel** en escuelas.
- Consulta horarios escuelas en recepción.
- Uso obligatorio de **gorro, chanclas y toalla**.
- Aforo mínimo 3 personas para actividades dirigidas.

Actividades acuáticas dirigidas
 Cursos

CONTACTO:

COMPLEJO DEPORTIVO LA DEHESA
 C/ Madrid, 31, 28939 Arroyomolinos, Madrid
 Telf.: 916 899 271
infodehesa@emugesa.com
 L-V 07:30 - 22:30 h.
 S 9:00 a 21:00 h D 9:00 a 15:00 h

CENTRO DE PÁDEL LAS MATILLAS
 C/ La Guardia, 3, 28939 Arroyomolinos, Madrid
 Telf.: 658 442 241
administracion.matillas@emugesa.com
 L-V 9:00 a 23:00 h.
 S 9:00 a 15:30 h D 9:00 a 14:00 h.

NATACIÓN

