



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS AYUNTAMIENTO DE UCEDA TEMPORADA 2023/24

ACTIVIDAD	GRUPO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	EMP/NO EMP
PILATES	Mañanas	Martes y Jueves	11:00h-12:00h	Cobertizo	20€/25€
	Tardes	Martes y Jueves	20:00h-21:00h		20€/25€
STRONG	Tardes	Martes y Jueves	21:00h-22:00h		20€/25€
ACONDICI. FÍSICO	Mañanas	Lunes y Miércoles	11:00h-12:00h		20€/25€
ZUMBA	Tardes	Miércoles	20:00h-21:00h		10€/15€
P13 DANCE	Tardes	Miércoles	21:00h-22:00h		10€/15€
BALANCE CORPORE (Cuerpo y mente)	Tardes	Lunes	21:00h-22:00h		10€/15€
P13 HIT	Tardes	Lunes	20:30h-21:00h		10€/15€
	Fines de semana	Domingos	11:00h-11:30h		10€/15€
AEROFITNESS	Fines de semana	Domingos	11:30h-12:30h		10€/15€
YOGA TERAPÉUTICO	Mañanas	Miércoles	10:00h-11:00h	Casa Cultura	10€/15€
YOGA (Caraquiz)	Mañanas: Martes y Viernes (Casa Cultura) 10:00h - 11:00h				20€/25€
	Tardes: Martes (Casa Cultura) y Viernes (Cobertizo) 20:00h - 21:15h				20€/25€
HIPOPRESIVOS	Mañanas: Martes y Viernes (Casa Cultura) 11:00h - 11:30h				20€/25€
	Tardes: Martes (Casa Cultura) y Viernes (Cobertizo) 19:30h - 20:00h				20€/25€
BOXEO	Tardes	Lunes 19:30h y Viernes 18:30h		Cobertizo	20€/25€
TIRO CON ARCO	Fines de semana	Domingos	11:00h-13:00h	Pabellón Uceda	20€/25€
KARATE (CARAQUIZ)	Pequeños	Jueves	17:00h-18:00h	Cobertizo	10€/15€
	Medianos	Martes y Jueves	18:00h-19:00h		20€/25€
	Mayores	Martes y Jueves	19:00h-20:00h		20€/25€
KARATE (UCEDA)	Pequeños	Martes y Jueves	15:20h-15:50h	Gimnasio Colegio Uceda	10€/15€
	Mayores	Martes y Jueves	16:00h-17:00h		20€/25€
PILATES TERAPÉUTICO	Mañanas	Martes	09:30h-10:30h	Salón del Sindicato	20€/25€
	Tardes	Jueves	19:00h-20:00h		20€/25€
SUELO PÉLVICO	Mañanas	Lunes	09:30h-10:30h		20€/25€
YOGA (Uceda)	Mañanas	Martes	10:30h-11:30h		20€/25€
TRX-GAP	Mañanas	Viernes	19:30h-20:30h	Gimnasio Colegio Uceda	20€/25€
GIMNASIA MAYORES	Tardes	Martes y Jueves	17:30h-18:30h	Uceda	20€/25€
GIMNASIA RÍTMICA	Pequeñas	Martes y Jueves	16:00h-17:00h	Gimnasio Colegio Uceda	20€/25€
	Mayores	Martes y Jueves	17:00h-18:00h	Uceda	20€/25€
PADEL UCEDA / CARAQUIZ	Formación de grupos por nivel, contactar con Julio Tfno: 659 652 873				35 €
TAI CHI	CARAQUIZ	Lunes y Miércoles	18:30h-19:30h	Cobertizo	20€/25€
MINDFULNESS (Meditación/Gestión emocional)	CARAQUIZ	Viernes	17:15h-18:30h	Cobertizo	12€/17€
RESTAURATIVO (Físico-Terapéutico)	CARAQUIZ	Martes y Jueves	09:15h-10:15h		20€/25€
	CARAQUIZ	Sábados	10:15h-11:30h		12€/17€
SOMÁTICA (Movimiento consciente)	CARAQUIZ	Martes	17:00h-18:00h		10€/15€