

# PROGRAMA DEPORTIVO PARA ADULTOS CURSO 2023-2024

*Ponse en coñecemento que a partires do próximo LUNS día 25 de Setembro abrírase o prazo de inscrición nas actividades para adultos propostas polo Concello de Ferrol. As solicitudes atenderanse por riguroso orden de recepción e ata rematar tódalas prazas.*

## XIMNASIA DE MANTEMENTO PARA ADULTOS EN PAVILLÓNS POLIDEPORTIVOS

XM001	XIMNASIA MANTEMENTO	ESTEIRO	L-X-V	10:00 a 11:00	20 PRAZAS
XM002	XIMNASIA MANTEMENTO 3ª idade	A MALATA	X-V	11:30 a 12:30	20 PRAZAS
XM004	XIMNASIA MANTEMENTO	A MALATA	L-X-V	19:30 a 20:30	20 PRAZAS
XM005	XIMNASIA MANTEMENTO	A MALATA	L-X-V	20:30 a 21:30	20 PRAZAS
XM006	XIMNASIA MANTEMENTO	CARANZA	L-X-V	19:00 a 20:00	20 PRAZAS
XM007	XIMNASIA MANTEMENTO	CARANZA	L-X-V	20:00 a 21:00	20 PRAZAS

*Nota: Os pagos faranse por domiciliación bancaria e deberá constar na propia folla de inscrición o número de conta bancaria así como presentar fotocopia da mesma.*

*As inscricións para as actividades de Ximnasia de Mantemento poderán realizarse nas Recepcións de Caranza en horario de 9:00 a 13:30 e no Pavillón de A Malata en horarios de 8:30 a 13:30 e polas tardes de 16:30 a 20:30*

## ACTIVIDADES NA PISCINA MUNICIPAL DE CARANZA

APRENDIZAJE ADULTOS	L-X-V	9:15 a 10:00	10 PRAZAS	CON MONITOR
APRENDIZAJE ADULTOS	L-X-V	10:00 a 10:45	10 PRAZAS	CON MONITOR
APRENDIZAJE ADULTOS	M-J	9:15 a 10:00	10 PRAZAS	CON MONITOR
APRENDIZAJE ADULTOS	M-J	10:00 a 10:45	10 PRAZAS	CON MONITOR
PERFECCIONAMIENTO ADULTOS	L-X-V	9:15 a 10:00	10 PRAZAS	CON MONITOR
PERFECCIONAMIENTO ADULTOS	L-X-V	10:00 a 10:45	10 PRAZAS	CON MONITOR
PERFECCIONAMIENTO ADULTOS	M-J	9:15 a 10:00	10 PRAZAS	CON MONITOR
PERFECCIONAMIENTO ADULTOS	M-J	10:00 a 10:45	10 PRAZAS	CON MONITOR
NADO LIBRE ADULTOS	L-X-V	8.30 a 9:15	20 PRAZAS	SIN MONITOR
NADO LIBRE ADULTOS	L-X-V	9:15 a 10:00	20 PRAZAS	SIN MONITOR
NADO LIBRE ADULTOS	L-X-V	10:00 a 10:45	20 PRAZAS	SIN MONITOR
NADO LIBRE ADULTOS	L-X-V	10:45 a 11:30	10 PRAZAS	SIN MONITOR
NADO LIBRE ADULTOS	M-J	8.30 a 9:15	20 PRAZAS	SIN MONITOR
NADO LIBRE ADULTOS	M-J	9:15 a 10:00	20 PRAZAS	SIN MONITOR
NADO LIBRE ADULTOS	M-J	10:00 a 10:45	20 PRAZAS	SIN MONITOR
NADO LIBRE ADULTOS	M-J	10:45 a 11:30	10 PRAZAS	SIN MONITOR

*Nota: Os pagos faranse por domiciliación bancaria e deberá constar na propia folla de inscrición o número de conta bancaria así como presentar fotocopia da mesma.*

*As inscricións para as actividades de Natación poderán realizarse na Recepción de Caranza en horario de 09:00 a 13:30.*