

PISCINA CUBIERTA PUENTE GENIL 2022

HORARIOS CURSOS DE NATACIÓN

LUNES - MIÉRCOLES

NIVELES	EDAD	HORARIOS
Matronación	Embarazadas	11:00 - 11:45h
Iniciación 1	3 - 4 años	16:00 - 16:45h
Iniciación 2	5 - 6 años	17:00 - 17:45h

MARTES - JUEVES

NIVELES	EDAD	HORARIOS
Adultos	A partir de 14 años	10:15 - 11:00h
Perfeccionamiento	7 - 10 años	16:00 - 16:45h
Bebés	8 - 35 meses	17:00 - 17:45h

NIVELES DE NATACIÓN

Matronatación embarazadas: ejercicios físicos en la piscina que estimulan al bebé dentro del agua, dirigido a embarazadas a partir de 9 semanas de gestación.

Bebés: alumnos/as menores de 3 años que precisan de un periodo de adaptación y especial atención para iniciarse en el medio acuático.

Iniciación 1: alumnos/as mayores de 3 años que no han tenido contacto con el medio acuático, que no nadan solos y precisan material auxiliar de flotación.

Iniciación 2: alumnos/as que tienen cierta flotabilidad, realizan desplazamientos de 1-2 metros, pero no tienen técnica en el estilo de nado.

Iniciación 3: alumnos/as que realizan propulsiones, flotaciones, saltos y desplazamientos de 3-5 metros, técnica de primer estilo de nado.

Aprendizaje: alumnos/as que dominan dos estilos de nado.

Perfeccionamiento: alumnos/as que una vez adquiridas las habilidades técnicas básicas desean

MATERIAL NECESARIO



Horario de la instalación: de lunes a viernes de 9:00 a 22:00 horas y sábados de 10:00 a 13:30 horas.

Email: piscinapuentegenil@uniges3.net

Teléfono: 644 290 461 / 957 607 858

Dirección: Elio Antonio de Nebrija s/n, 14500 Puente Genil

PISCINA CUBIERTA PUENTE GENIL 2022

HORARIO CLASES DIRIGIDAS

● SALA COLECTIVA - Duración 50 min.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15h		9:15h		TONIFICACIÓN
21:00h		21:00h		19:00h

PILATES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:15h		10:15h		10:15h
20:00h	18:00h	20:00h	18:00h	

BODYPUMP

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:15h	9:15h	11:15h	9:15h	11:15h
18:00h	21:00h	18:00h	21:00h	

YOGA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10:15h		10:15h	

ZUMBA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	11:15h		11:15h	
19:00h	20:00h	19:00h	20:00h	

● SALA SPINNING - Duración 50 min.

SPINNING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15h	9:15h	9:15h	9:15h	9:15h
19:00h	19:00h	19:00h	19:00h	

● PISCINA - Duración 45 min.

AQUAGYM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:15h	10:15h	10:15h	10:15h	10:15h
20:00h	20:00h	20:00h	20:00h	

● SALA DE ENTRENAMIENTO - Duración 50 min.

FIOSIPIILATES - Realizar reserva en recepción

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:15h	9:15h	10:15h	9:15h	9:15h
	17:00h		17:00h	
19:00h		19:00h	19:00h	

Será necesaria la valoración por parte del fisioterapeuta

TABATA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	19:00h		19:00h	18:00h

NADO LIBRE: 9:00 - 21:40h

Podrán acceder tantos usuarios como aforo haya disponible por hora

● ACTIVIDADES FUERA DE LA TARIFA DE ABONADO

ESPALDA SANA - Duración de la clase 50 min.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00h	11:00h	11:00h	11:00h	
12:00h	12:00h	12:00h	12:00h	
16:00h	16:00h	16:00h	16:00h	
18:00h	18:00h	18:00h	18:00h	
20:00h	20:00h	20:00h	20:00h	

MATRONATACIÓN

Duración de la clase 45 min.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11:00h		11:00h		

NATACIÓN BEBÉS

8-35 meses. Duración de la clase 45 min.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	17:00h		17:00h	

NATACIÓN INFANTIL

Iniciación 1 (3-4 años). Duración de la clase 45

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:00h		16:00h		

NATACIÓN INFANTIL

Iniciación 2 (5-6 años). Duración de la clase 45

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:00h		17:00h		

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO

(7-10 años). Duración de la clase 45 min.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	16:00h		16:00h	

NATACIÓN ADULTOS

(A partir de 14 años). Duración de la clase 45 min.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	11:00h		11:00h	



Horario de la instalación: de lunes a viernes de 9:00 a 22:00 horas y sábados de 10:00 a 13:30 horas

Email: piscinapuentegenil@uniges3.net

Teléfono: 644 290 461

Dirección: Elio Antonio de Nebrija s/n, 14500 Puente Genil