

## ACTIVIDADES/CLASES:

- **Aeróbic:** Entrenamiento cardiovascular a ritmo de música. **!!NOVEDAD!!**
  - **Lunes, miércoles y viernes a las 9:15 h.**
  - **Lunes, miércoles a las 20:30 h.**
- **Aeróbic-Dance:** Entrenamiento cardiovascular con mucho ritmo.
  - **Martes y jueves a las 9:15 h.**
  - **Martes y jueves a las 20:00 h.**
- **Wellness-Fitness:** Trabajo de fuerza, flexibilidad, respiración y relajación. **!!NOVEDAD!!**
  - **Lunes, miércoles y viernes a las 10:15 h.**
  - **Lunes, miércoles a las 21:30 h.**
- **Body-Pump:** Entrenamiento de fuerza y tonificación a ritmo de música. **!!NOVEDAD!!**
  - **Martes y jueves a las 19 h.**
- **Ciclo:** Entrenamiento cardiovascular a ritmo de música en bicicleta. **!!NOVEDAD!!**
  - **Martes y jueves a las 10:15 h.**
  - **Lunes, miércoles a las 19 h.**
  - **Martes y jueves a las 20 h.**
- **Abd-Flex:** Fortalecimiento del cinturón abdominal y trabajo de la flexibilidad general. **!!NOVEDAD!!**
  - **Lunes, miércoles a las 20 h.**

## TARIFAS:

Consultar tarifas en la web [www.masdeportelibrilla.com](http://www.masdeportelibrilla.com)



# ACTIVIDADES Y ESCUELAS

## 2013-2014

## PUERTAS ABIERTAS:

DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE PRUEBA  
**GRATIS** TODAS LAS ACTIVIDADES Y  
ESCUELAS.

# ESCUELAS

## 2013-2014

### DANZA



De lunes  
a viernes

A partir  
de 3 años

### Multideporte

Lunes y miércoles  
De 17 a 18 h.



A partir de 6 años



### Patinaje

Lunes y miércoles  
De 18 a 19 h.

A partir de 6 años

### Triatlón

A partir de 6 años



Martes y jueves  
De 17 a 18 h.



### Multidisciplinar

### MONTAÑA

Jueves  
De 16 a 19 h.

A partir de 12 años

TARIFAS:

- 10 € Danza, Multideporte, Triatlón y Patinaje.
- 25 € Montaña.