

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA MAYORES

DEL 1 AL 31 DE JULIO DE 2019

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO EN PLAYAS Y PARQUES

GIMNASIA PLAYA POSTIGUET (junto hotel Meliá) MARTES Y JUEVES

- De 8:30 a 9:15 (1º Grupo)
- De 9:20 a 10:05 h (2º Grupo)
-

PILATES PLAYA POSTIGUET (Zona del Cocó) LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

- De 8:30 a 9:20 (1º Grupo)
- De 9:30 a 10:20 h (2º Grupo)

GIMNASIA PLAYA LA ALBUFERA MARTES Y JUEVES

- De 9:00 a 9:45 (1º Grupo)
- De 9:45 a 10:30 h (2º Grupo)

GIMNASIA PLAYA DE SAN JUAN LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

- De 8:30 a 9:30 (1º Grupo)
- De 9:30 a 10:30 h (2º Grupo)

PILATES PARQUE LO MORANT

Martes y Jueves de 8:30 A 9:15 h

GIMNASIA PARQUE LO MORANT

Martes y Jueves de 10:30 A 11:15 h

GIMNASIA EN PISCINAS

(Para esta actividad es imprescindible saber nadar)

GIMNASIA EN PISCINA MONTE TOSSAL

- **GRUPO DE INICIACIÓN DE 11:00 A 11:45 H.**
- Lunes, Miércoles y Viernes (Grupo 1)
- Martes y Jueves (Grupo 2)
- **GRUPO PERFECCIONAMIENTO DE 12:00 A 12:45 H.**
- Lunes, Miércoles y Viernes (Grupo 1)
- Martes y Jueves (Grupo 2)



GIMNASIA EN CENTROS MUNICIPALES MAYORES

CMM FLORIDA.- Lunes – Miércoles y Viernes

- De 8:30 h a 9:15 h (1º grupo)
- De 9:30 h. a 10:15 h. (2º grupo)

CMM CISNE.- Lunes – Miércoles y Viernes de 10:30 h a 11:15 h.

CMM CISNE.- Martes y Jueves de 10:30 h a 11:15 h.

CMM URBANOVA.- Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 a 11:30 h.

CMM TÓMBOLA.- Martes y Jueves de 9:30 a 10:20 h

CMM LOS ANGELES.- Martes y Jueves de 11:00 a 12:00 h.

CMM PLAYAS.- Lunes, Miércoles y Viernes

- De 11:00 a 12:00 h. (Grupo 1)
- De 12:00 a 13:00 h. (Grupo 2)

CMM SAN GABRIEL.- Lunes, Miércoles y Viernes de 8:30 a 9:30 h

CMM PLÁ-CAROLINAS.- Lunes y Miércoles 12:20h-13:10h

YOGA Y DANZA YOGA

YOGA EN PLAYA DEL POSTIGUET (frente pasarela)

DE LUNES A VIERNES

- De 8:15 a 9:00 h (1º grupo)
- De 9:15 a 10:00 h (2º grupo)

CMM GASTÓN CASTELLÓ.- Martes y Jueves 10:30 -11:45h

CMM PLÁ-CAROLINAS.- Miércoles 10:30h -11:50h

**Para su realización será imprescindible
inscribirse a las actividades
en su Centro de Mayores.
Del 3 al 20 de Junio de 2019, de 9 a 12h.
Más información en el telf. 965149469.**



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
Concejalía de Acción Social



Centros de Mayores