



ponte  
en forma

CURSO 2023 - 2024

# PONTE EN FORMA

ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTOS



## NATACIÓN ADULTOS

### UNA SESIÓN SEMANAL

**Duración:** 60' sesión

**Días:** Sábado

**Horario:** 12:00

**Precio:** **SOCIO** 36,00 € **NO SOCIO** 55,00 €

### DOS SESIONES SEMANALES

**Duración:** 45' sesión

**Días y horarios:** Lunes - Miércoles: 19:30 / 20:15

Martes - Jueves: 08:00 / 09:00 / 11:00 / 15:30 / 16:15 / 20:15

**Precio:** **SOCIO** 39,00 € **NO SOCIO** 57,00 €

### TRES SESIONES SEMANALES

**Duración:** 45' sesión

**Días:** Lunes - Miércoles - Viernes

**Horario:** 07:00 / 08:00 / 09:00 / 11:00 / 16:15

**Precio:** **SOCIO** 42,00 € **NO SOCIO** 63,00 €



## AQUAGYM

### DOS SESIONES SEMANALES

**Duración:** 45' sesión

**Días y horarios:** Martes - Jueves: 10:00 / 19:30

**Precio:** **SOCIO** 32,00 € **NO SOCIO** 43,00 €

### TRES SESIONES SEMANALES

**Duración:** 45' sesión

**Días y horarios:** Lunes - Miércoles - Viernes: 10:00 / 15:30

**Precio:** **SOCIO** 39,00 € **NO SOCIO** 55,00 €



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### TRES SESIONES SEMANALES

**Duración:** 60' sesión

**Días y horarios:** Lunes - Miércoles - Viernes: 10:00

Lunes - Miércoles 19:30 y Viernes 18:30

**Precio:** **SOCIO** 42,00 € **NO SOCIO** 63,00 €



## PILATES

### DOS SESIONES SEMANALES

**Duración:** 60' sesión

**Días y horario:** Lunes-Miércoles 17:00

Martes-Jueves 08:15 / 09:30

**Precio:** **SOCIO** 63,00 € **NO SOCIO** 80,00 €



## YOGA (Aforo máximo 12 PAX)

### DOS SESIONES SEMANALES

**Duración:** 90' sesión (una hora y media)

**Días y horarios:**

**Grupo avanzado:** Martes-Jueves 17:00 / 18:30

**Grupo iniciación:** Martes-Jueves 18:30 / 20:00

**Precio:** **SOCIO** 63,00 € **NO SOCIO** 85,00 €

**AVISOS:** Los horarios pueden sufrir modificaciones y/o cancelaciones debido a necesidades técnicas y/o logísticas del RCNP.

Las plazas se otorgarán por riguroso orden de inscripción. En el caso de no obtener plaza en el momento de solicitarla, pasará a lista de espera y en el momento en que se produzca una vacante en cualquiera de los horarios se le avisará, aunque no fuera en el horario solicitado.



**ponte**  
en forma

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**

**971 726848**

**[secretaria@rcnp.es](mailto:secretaria@rcnp.es)**

**De lunes a viernes  
de 08:30 a 19:30hrs**

**Sábado  
de 09:00 a 13:30hrs**

**[www.rcnp.es](http://www.rcnp.es)**