



aossasport.es



deportesdehesaboyal
vinafitness



Deportesdehesaboyal



Aossa Sport Vive el deporte



ACTIVIDADES CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

CENTROS

POLIDEPORTIVO DEHESA BOYAL

Avda. Navarrondán, S.N.
28702 San Sebastián de los Reyes
Teléfono: 91.659.29.23
Email: info.dehesa@aossa.es

CENTRO SOCIOCULTURAL CLAUDIO RODRÍGUEZ

Av. de Maximiliano Puerro del Tell, O,
28701 San Sebastián de los Reyes, Madrid
Email: info.dehesa@aossa.es

EDUARDO LÓPEZ MATEO

Av. de Aragón, 2
28701 San Sebastián de los Reyes
Email: info.dehesa@aossa.es

MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO (VIÑA FITNESS)

Av. de la Sierra, 24,
28701 San Sebastián de los Reyes
Teléfono: 91.651.93.61
Email: info@vinafitness.es

CURSO 2022/23 PROGRAMA ADULTOS SENIOR

Vive el deporte



AYUNTAMIENTO DE
San Sebastián
de los Reyes



AOSSA
DEHESA BOYAL

PROGRAMA ADULTOS SENIOR

CENTRO SOCIOCULTURAL
CLAUDIO RODRÍGUEZ

CUERPO Y MENTE

PILATES:

lunes y miércoles - 9:30 a 10:20 horas
lunes y miércoles - 10:30 a 11:20 horas
martes y jueves - 8:30 a 9:20 horas
martes y jueves - 13:00 a 13:50 horas

HATHA YOGA:

lunes y miércoles - 12:00 a 12:50 horas
martes y jueves - 9:30 a 10:20 horas

YOGA + PILATES:

martes y jueves - 14:00 a 14:50 horas

ESTIRAMIENTOS:

viernes - 9:00 a 9:50 horas

ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL



lunes y miércoles - 8:30 a 9:20 horas
lunes y miércoles - 10:30 a 11:20 horas
lunes y miércoles - 12:00 a 12:50 horas
lunes y miércoles - 13:00 a 13:50 horas

martes y jueves - 8:30 a 9:20 horas
martes y jueves - 9:30 a 10:20 horas
martes y jueves - 10:30 a 11:20 horas
martes y jueves - 12:00 a 12:50 horas
martes y jueves - 13:00 a 13:50 horas
viernes - 11:00 horas

ZUMBA SENIOR

lunes y miércoles
8:30 a 9:20 horas



CENTRO EDUARDO LÓPEZ MATEO

ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL

Viernes - 10:00 a 10:50 horas
11:00 a 11:50 horas

POLIDEPORTIVO DEHESA BOYAL
MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO (VIÑA FITNESS)

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

HORARIOS DEHESA BOYAL

AQUA GYM:

lunes y miércoles - 10:30 a 11:15 horas
lunes y miércoles - 11:15 a 12:00 horas

martes y jueves - 10:30 a 11:15 horas
martes y jueves - 11:15 a 12:00 horas

ACTIVIDAD ADAPTADA NADO:

jueves - 10:30 a 11:15 horas
jueves - 11:15 a 12:00 horas

ACTIVIDAD ADAPTADA:

viernes - 11:15 a 12:00 horas / Vaso deportivo
viernes - 11:15 a 12:00 horas / Vaso de enseñanza
viernes - 12:45 a 13:30 horas

HORARIOS VIÑA FITNESS

ACTIVIDAD FÍSICA ACUÁTICA:

lunes, martes, miércoles, jueves y viernes:
12:00 A 13:00 horas
martes y jueves - 11:00 a 11:45 horas



ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE VIÑA FITNESS

lunes y miércoles
12:00 A 12:45 horas

