

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS ADULTOS

**HORARIO: del 17 de junio al 28 de julio**

### Instalación Deportiva Universitaria PISCINA (Rabanales)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
MEDIODÍA		NATACIÓN DEPORTIVA 14:00 A 15:00		NATACIÓN DEPORTIVA 14:00 A 15:00
		NATACIÓN FITNESS 15:00 A 16:00		NATACIÓN FITNESS 15:00 A 16:00
TARDE	NATACIÓN FITNESS 19:00 A 20:00	NATACIÓN DEPORTIVA 19:00 A 20:00	NATACIÓN FITNESS 19:00 A 20:00	NATACIÓN DEPORTIVA 19:00 A 20:00
	NATACIÓN DEPORTIVA 20:00 A 21:00	NAT. ESPALDA-SALUD 20:00 A 21:00	NATACIÓN DEPORTIVA 20:00 A 21:00	NAT. ESPALDA-SALUD 20:00 A 21:00

Para realizar las actividades de Natación Fitness y Espalda - Salud, es REQUISITO OBLIGATORIO "SABER NADAR" = ser capaz de desplazarse de forma autónoma una distancia mínima de 25 metros en posición ventral, 15 metros en posición dorsal y mantenerse en flotación dorsal 15 seg.

### Instalación Deportiva Universitaria MONTE CRONOS (Rabanales)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
MEDIODÍA	PILATES M.A.T 14:00 A 15:00		PILATES M.A.T 14:00 A 15:00	
	PILATES M.A.T 15:00 A 16:00		PILATES M.A.T 15:00 A 16:00	

### USO LIBRE DEPORTIVO

LUNES a VIERNES	09:30 a 21:00 hs
SÁBADO, DOMINGO y FESTIVOS	10:00 a 21:00 hs

### CONDICIONES ESPECIFICAS DEL SERVICIO DE USO LIBRE DEPORTIVO

EL ACCESO A LA INSTALACIÓN será en los 15 minutos previos al horario de reserva

#### REQUISITOS:

**EDAD MÍNIMA** - 16 años (14 años para nadadores federados, presentando licencia federativa vigente).

**NIVEL DE NATACIÓN** - capacidad para nadar de forma autónoma, sin apoyo de elementos de flotación, una distancia mínima de 50 metros.

**BOLSOS Y MOCHILAS** - quedarán en taquillas.