

# Actividades Deportivas 2017/2018



## ¿estás preparad@?

**CARDIO** - Aeróbic / Step

**TONIFICACION** - Mantenimiento (GAP, Fitball, Kettlebell, Body bars, Bandas elásticas...)

- Actividad Física Juvenil **13-17 años**

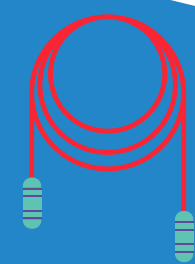
**CUERPO Y MENTE** - Yoga

**ACTIVIDAD FISICA PARA MAYORES** - Gerontogimnasia

▪ Matriculas:  
desde el 5 de septiembre  
a partir de las 9:30 horas

▪ Comienzo de las clases:  
Lunes 18 de septiembre

INSCRIPCIONES EN  
POLIDEPORTIVO PIEDRAS BLANCAS:  
985 53 06 53



INSCRIPCIONES EN LA  
PISCINA MUNICIPAL:  
985 53 20 11



## PILATES & CICLO INDOOR

▪ Inscripciones: Lunes 25 de de septiembre en la Piscina Municipal,  
a partir de las 10:00 horas.

▪ Comienzo de las actividades: 2 de octubre.

## CURSOS DE NATACIÓN

- Renovaciones: del 4 al 13 de septiembre
- Cambios por edad: jueves 14 de septiembre
- Resto de cambios: viernes 15 de septiembre
- Nuevas inscripciones: a partir del lunes 18 de septiembre



Comienzo  
CURSILLOS  
1 Octubre

INSCRIPCIONES EN LA  
PISCINA MUNICIPAL  
(desde las 10 horas): 985 53 20 11

+INFO:

[www.ayto-castrillon.es/deporte/actividades-deportivas](http://www.ayto-castrillon.es/deporte/actividades-deportivas)