



**SMDG**  
Sociedad Municipal de Deportes  
de Santa María de Guía, S.L.

# Horarios Instalación Deportiva

- **Piscina y Musculación**
  - Lunes a Viernes: 8 a 22 horas
  - Sábados: 9 a 14 horas
  
- **Campos de fútbol, pistas de tenis, padel y pabellón**
  - Lunes a Viernes: 9 a 24 horas
  - Sábados: 9 a 20 horas
  - Domingos: 10 a 14 horas

## *Oficina / Información*

Lunes a Viernes de 8 a 22 horas  
Sábados de 9 a 14 horas  
Tlf.: 928.551.141 / 663.382.739  
Fax: 928.896.712

## CURSOS DE NATACIÓN 2010

### ➤ *Bebes (6 meses a 3 años)*

**Martes y Jueves:**  
16:00 – 16:45

### ➤ *Niños (de 3 a 14 años)*

**Tardes:**

Lunes, Miércoles y Viernes

Lunes y Miércoles

Martes y Jueves

**En horarios:**

16.00 – 16.45

17.00 – 17.45

18.00 – 18.45

### ➤ *Adultos (a partir de 15 años)*

**Elige entre:**

➤ Lunes, Miércoles y Viernes

➤ Martes y Jueves

**En horarios:**

8.00 – 8.45 (LXV)

9.00 – 9.45 (LXV ó MJ)

19.00 – 19.45 (LXV ó MJ)

20.00 – 20.45 (LXV ó MJ)

21.00 – 21.45 (LXV ó MJ)

**Nota:** Para acceder a alguno de los cursillos para niños, se debe hacer una prueba de nivel, cualquier día de la semana a las 16.45, 17.45 ó 18.45 horas

## CURSOS DE NATACIÓN 2010

➤ **Mayores (a partir de 65 años):**

Lunes, Miércoles y Viernes:  
11:00-11:45

➤ ***Natación Embarazada:***

Martes y jueves:  
20:00 – 20:45

➤ **Aquaerobic**

Lunes, Miércoles y Viernes:  
17:00 – 17:45

➤ **FITNES ACUATICO**

Lunes, Miércoles y Viernes:  
19:00 – 19:45

Martes y Jueves:  
19:00-19:45

## **ACTIVIDADES DIRIGIDAS**

### **CICLISMO INDOOR:**

Lunes, Miércoles y Viernes:

10:00 – 10:45

19:00 – 19:45

21:00 – 21:45

Martes y Jueves:

20:00 – 20:45

### **TONIFICACIÓN**

Lunes, Miércoles y Viernes:

18:00 – 18:45

20:00 – 20:45

Martes y Jueves:

18:00 – 18:45

20:00 – 20:45

### **AEROBIC**

Lunes, Miércoles y Viernes:

19:00 – 19:45

### **G.A.P.**

Martes y Jueves:

19:00 – 19:45

### **AEROSTEP**

Lunes, Miércoles y Viernes:

21:00 – 21:45

## **AQUAEROBIC**

Lunes, Miércoles y Viernes:  
17:00 – 17:45

## **FITNES ACUATICO**

Lunes, Miércoles y Viernes:  
19:00 – 19:45  
Martes y Jueves:  
19:00-19:45