



MÁIS 18 ANOS			
Código de clase	Clase	Programa	Quenda
4280	ADESTRAMENTO +18 MOI INT. RIAZOR MA-XO 08:00-09:00	EDM out-xuño +18	Mañá
4285	BADMINTON +18 RIAZOR MA-XO 08:00-09:00		
4293	ESPALDA SANA +18 RIAZOR LU-ME 10:00-11:00		
4826	GAP E BAL +18 INTENSO RIAZOR LU-ME 08:00-08:45		
4296	GAP E BAL +18 INTENSO RIAZOR LU-ME-VE 11:15-12:00		
4838	GAP E BAL +18 INTENSO RIAZOR MA-XO 08:00-08:45		
4298	IOGA +18 ROSALES LU-ME 10:30-11:30		
4297	IOGA +18 TORRE MA-XO 09:15-10:15		
4312	MANTEMENTO +18 RIAZOR LU-ME-VE 09:00-10:00		
4313	MANTEMENTO +18 RIAZOR LU-ME-VE 10:00-11:00		
4314	MANTEMENTO +18 RIAZOR LU-ME-VE 11:00-12:00		
4308	MANTEMENTO +18 RIAZOR MA-XO 10:00-11:00		
4309	MANTEMENTO +18 RIAZOR MA-XO 11:00-12:00		
4837	MANTEMENTO +18 RIAZOR MA-XO 12:00-13:00		
4338	MANTEMENTO +18 ROSALES MA-XO 10:00-11:00		
4301	MANTEMENTO +18 TORRE LU-ME-VE 11:00-12:00		
4830	NATAACION +18 INTENSO RIAZOR LU-ME 11:45-12:30		
4413	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME-VE 08:00-08:45		
4414	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME-VE 08:45-09:30		
4415	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME-VE 09:30-10:15		
4416	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME-VE 10:15-11:00		
4417	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME-VE 11:00-11:45		
4418	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME-VE 12:30-13:15		
4419	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME-VE 13:15-14:00		
4400	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 08:00-08:45		
4401	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 08:45-09:30		
4402	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 09:30-10:15		
4403	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 10:15-11:00		
4404	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 11:00-11:45		
4405	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 11:45-12:30		
4406	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 12:30-13:15		
4407	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 13:15-14:00		
4546	PADEL +18 TORRE LU-ME 10:00-11:00		
4547	PADEL +18 TORRE LU-ME 11:00-12:00		
4549	PADEL +18 TORRE MA-XO 10:00-11:00		
4550	PADEL +18 TORRE MA-XO 11:00-12:00		
4362	PILATES +18 BARRIO LU-ME 10:00-11:00		
4363	PILATES +18 BARRIO MA-XO 09:30-10:30		
4827	PILATES +18 NOVO MESOIRO LU-ME 08:00-09:00		
4368	PILATES +18 ROSALES LU-ME 09:30-10:30		
4369	PILATES +18 ROSALES MA-XO 08:00-09:00		
4364	PILATES +18 TORRE MA-XO 11:00-12:00		
4851	ZUMBA +18 RIAZOR MA-XO 08:00-09:00		
4852	ZUMBA +18 RIAZOR MA-XO 09:00-10:00		
4822	ZUMBA +18 ROSALES MA-XO 11:00-12:00		
4278	ADESTRAMENTO +18 INTENSO RIAZOR MA-XO 17:30-18:30		Tarde
4841	ADESTRAMENTO +18 INTENSO RIAZOR MA-XO 19:15-20:15		
4279	ADESTRAMENTO +18 MOI INT. RIAZOR LU-ME 16:15-17:15		
4288	BAILE DEPORTIVO +18 RIAZOR LU-ME 16:00-17:00		
4289	BAILE DEPORTIVO +18 RIAZOR MA-XO 16:00-17:00		
4835	ESPALDA SANA +18 RIAZOR MA-VE 18:00-19:00		
4836	ESPALDA SANA +18 RIAZOR MA-VE 19:00-20:00		



MÁIS 18 ANOS			
Código de clase	Clase	Programa	Quenda
4840	ESPALDA SANA +18 RIAZOR MA-XO 16:00-17:00	EDM out-xuño +18	Tarde
4294	GAP E BAL +18 INTENSO RIAZOR MA-XO 20:15-21:00		
4295	GAP E BAL +18 INTENSO RIAZOR MA-XO 21:00-21:45		
4331	MANTEMENTO +18 BARRIO LU-ME-VE 20:30-21:30		
4332	MANTEMENTO +18 BARRIO LU-ME-VE 21:30-22:30		
4316	MANTEMENTO +18 RIAZOR LU-ME-XO 21:00-22:00		
4306	MANTEMENTO +18 RIAZOR MA-VE 20:00-21:00		
4307	MANTEMENTO +18 RIAZOR MA-VE 21:00-22:00		
4339	MANTEMENTO +18 ROSALES MA-XO 18:00-19:00		
4343	MANTEMENTO +18 SAN FCO XABIER LU-ME-VE 20:00-21:00		
4344	MANTEMENTO +18 SAN FCO XABIER LU-ME-VE 21:00-22:00		
4420	NATAACION +18 INTENSO RIAZOR MA-XO 21:45-22:30		
4421	NATAACION +18 MOI INTENSO RIAZOR LU-ME 21:45-22:30		
4394	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME 18:00-18:45		
4395	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME 18:45-19:30		
4396	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME 19:30-20:15		
4397	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME 20:15-21:00		
4398	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME 21:00-21:45		
4399	NATAACION +18 RIAZOR LU-ME 21:45-22:30		
4408	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 18:00-18:45		
4409	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 18:45-19:30		
4479	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 19:30-20:15		
4410	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 20:15-21:00		
4411	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 21:00-21:45		
4412	NATAACION +18 RIAZOR MA-XO 21:45-22:30		
4348	PADEL +18 TORRE LU-ME 16:00-17:00		
4349	PADEL +18 TORRE LU-ME 17:00-18:00		
4350	PADEL +18 TORRE LU-ME 19:00-20:00		
4548	PADEL +18 TORRE LU-ME 20:00-21:00		
4845	PADEL +18 TORRE LU-ME 21:00-22:00		
4351	PADEL +18 TORRE MA-XO 16:00-17:00		
4352	PADEL +18 TORRE MA-XO 17:00-18:00		
4353	PADEL +18 TORRE MA-XO 19:00-20:00		
4551	PADEL +18 TORRE MA-XO 20:00-21:00		
4842	PADEL +18 TORRE MA-XO 21:00-22:00		
4365	PILATES +18 RIAZOR LU-ME 18:00-19:00		
4366	PILATES +18 RIAZOR LU-ME-VE 20:00-21:00		
4817	TONIFICACIÓN MÁQUINAS +18 RIAZOR MA-XO 17:00-18:00		
4535	TONIFICACIÓN MÁQUINAS +18 RIAZOR MA-XO 18:00-19:00		
4821	ZUMBA +18 RIAZOR MA-XO 16:00-17:00		
4831	ZUMBA +18 SAN FCO. XABIER LU-ME 18:00-19:00		
4850	ZUMBA +18 SAN FCO. XABIER MA-XO 18:00-19:00		
4833	ZUMBA +18 SAN FRANCISCO XABIER LU-ME 19:00-20:00		
4820	ZUMBA +18 SAN FRANCISCO XABIER MA-XO 19:00-20:00		



MÁIS 18/MÁIS 60 ANOS			
Código de clase	Clase	Programa	Quenda
4346	MARCHA NÓRDICA +18/+60 RIAZOR LU-ME 10:00-11:00	EDM out-xuño +18/+60	Mañá
MÁIS 60 ANOS			
Código de clase	Clase	Programa	Quenda
4537	BADMINTON +60 INTENSO TORRE MA-XO 12:00-13:00	EDM out-xuño +60	Mañá
4813	FLEXIBILIDADE +60 RIAZOR MA-XO 09:00-09:45		
4554	IOGA +60 ROSALES LU-ME 11:30-12:30		
4337	MANTEMENTO +60 BAR MA-XO 12:00-13:00/VE11:00-12:00		
4335	MANTEMENTO +60 BARRIO LU-MA-XO 09:00-10:00		
4336	MANTEMENTO +60 BARRIO LU-MA-XO 11:00-12:00		
4333	MANTEMENTO +60 BARRIO ME-VE 09:00-10:00		
4334	MANTEMENTO +60 INT BARRIO LU-ME-VE 10:00-11:00		
4325	MANTEMENTO +60 INT. RIAZOR LU-ME-VE 12:00-13:00		
4321	MANTEMENTO +60 INTENSO RIAZOR LU-ME 09:00-10:00		
4311	MANTEMENTO +60 INTENSO RIAZOR LU-ME-VE 08:00-09:00		
4324	MANTEMENTO +60 INTENSO RIAZOR LU-ME-VE 08:00-09:00		
4322	MANTEMENTO +60 INTENSO RIAZOR MA-XO 09:00-10:00		
4323	MANTEMENTO +60 INTENSO RIAZOR MA-XO 13:00-14:00		
4302	MANTEMENTO +60 INTENSO TORRE LU-ME-VE 10:00-11:00		
4327	MANTEMENTO +60 RIAZOR LU-ME-VE 10:30-11:15		
4328	MANTEMENTO +60 RIAZOR LU-ME-VE 11:15-12:00		
4329	MANTEMENTO +60 RIAZOR LU-ME-VE 12:00-12:45		
4330	MANTEMENTO +60 RIAZOR LU-ME-VE 12:45-13:30		
4317	MANTEMENTO +60 RIAZOR MA-XO 10:30-11:15		
4318	MANTEMENTO +60 RIAZOR MA-XO 11:15-12:00		
4319	MANTEMENTO +60 RIAZOR MA-XO 12:00-12:45		
4320	MANTEMENTO +60 RIAZOR MA-XO 12:45-13:30		
4303	MANTEMENTO +60 TORRE LU-ME-VE 09:15-10:00		
4304	MANTEMENTO +60 TORRE LU-ME-VE 12:00-12:45		
4305	MANTEMENTO +60 TORRE LU-ME-VE 12:45-13:30		
4347	MARCHA NÓRDICA +60 TORRE LU-ME 11:30-12:30		
4422	NATACION +60 INICIACIÓN RIAZOR LU-ME 10.00-10.45		
4424	NATACION E XIM. AC. +60 RIAZOR MA-XO 09:00-09:40		
4425	NATACION E XIM. AC. +60 RIAZOR MA-XO 09:40-10:20		
4426	NATACION E XIM. AC. +60 RIAZOR MA-XO 10:20-11:00		
4427	NATACION E XIM. AC. +60 RIAZOR MA-XO 11:00-11:40		
4428	NATACION E XIM. AC. +60 RIAZOR MA-XO 11:40-12:20		
4429	NATACION E XIM. AC. +60 RIAZOR MA-XO 12:20-13:00		
4430	NATACION E XIM. AC. +60 RIAZOR MA-XO 13:00-13:40		
4431	NATACION E XIM. AC. +60 RIAZOR MA-XO 13:40-14:20		
4432	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 08:20-09:00		
4433	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 09:00-09:40		
4434	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 09:40-10:20		
4435	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 10:20-11:00		
4436	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 11:00-11:40		
4437	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 11:40-12:20		
4438	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 12:20-13:00		
4439	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 13:00-13:40		
4440	NATACION E XIM. AC. +60 RZR LU-ME-VE 13:40-14:20		
4557	PILATES +60 BARRIO LU-ME 11:00-12:00		



MÁIS 60 ANOS			
Código de clase	Clase	Programa	Quenda
4367	PILATES +60 INTENSO RIAZOR LU-ME-VE 12:00-13:00	EDM out-xuño +60	Tarde
4556	PILATES +60 TORRE MA-XO 10:15-11:00		
4543	ESPALDA SANA +60 RIAZOR MA-XO 16:30-17:30		
4843	ESPALDA SANA +60 RIAZOR ME-VE 16:00-17:00		
4341	MANTEMENTO +60 INT. SAG FAM LU-ME-VE 20:00-21:00		
4342	MANTEMENTO +60 INT. SAG FAM LU-ME-VE 21:00-22:00		
4315	MANTEMENTO +60 INTENSO RIAZOR LU-ME-VE 18:30-19:30		
4326	MANTEMENTO +60 INTENSO RIAZOR LU-ME-XO 20:00-21:00		
4340	MANTEMENTO +60 SAGRADA FAM LU-ME-VE 19:00-20:00		
4423	NATACION +60 INTENSO RIAZOR LU-XO 16:30-17:15		
4555	PILATES +60 RIAZOR LU-ME 19:00-20:00		