

SEMANA DE PUERTAS ABIERTAS

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

del 23 al 30 de septiembre

NATACIÓN DEPORTIVA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00 a 09:30 Nivel: I - II	08:00 a 09:30 Nivel: II - III	08:00 a 09:30 Nivel: I - II	08:00 a 09:30 Nivel: II - III		
	14:00 a 15:00 Nivel: I - II		14:00 a 15:00 Nivel: I - II		
15:00 a 16:00 Nivel: II - III		15:00 a 16:00 Nivel: II - III			
19:30 a 20:30 Nivel: I - II	19:30 a 20:30 Nivel: II - III	19:30 a 20:30 Nivel: I - II			
20:30 a 21:30 Nivel: III	20:30 a 21:30 Nivel: I - II		20:30 a 21:30 Niveles I - II / III	20:30 a 21:30 Nivel: I - II	

Niveles:

I - Iniciados, II - Medio, III - Avanzados./Máster

NATACIÓN FITNESS *

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:30 a 10:30		09:30 a 10:30			
	15:00 a 16:00		15:00 a 16:00		
19:30 a 20:30	20:30 a 21:30	19:30 a 20:30	19:30 a 20:30	19:30 a 20:30	

REQUISITO OBLIGATORIO "SABER NADAR" = ser capaz de desplazarse de forma autónoma una distancia mínima de 25 metros en posición ventral y 15 metros en posición dorsal y de mantenerse en flotación dorsal 15 seg.

NATACIÓN ESPALDA - SALUD *

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	09:30 a 10:30		09:30 a 10:30		
14:00 a 15:00		14:00 a 15:00			
	19:30 a 20:30		19:30 a 20:30	19:30 a 20:30	
20:30 a 21:30		20:30 a 21:30			

REQUISITO OBLIGATORIO "SABER NADAR" = ser capaz de desplazarse de forma autónoma una distancia mínima de 25 metros en posición ventral y 15 metros en posición dorsal y de mantenerse en flotación dorsal 15 seg.

TENIS

Instalación MONTE CRONOS - RBN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
18:00 a 19:00 DEBUTANTES		18:00 a 19:00 DEBUTANTES			
19:00 a 20:00 INICIADOS		19:00 a 20:00 INICIADOS			
20:00 a 21:00 AVANZADOS		20:00 a 21:00 AVANZADOS			
	16:00 a 17:00 AVANZADOS		16:00 a 17:00 AVANZADOS		
	19:30 a 20:30 DBT / INIC		19:30 a 20:30 DBT / INIC		
	20:30 a 21:30 AVANZADOS		20:30 a 21:30 AVANZADOS		

Instalación MENÉNDEZ PIDAL - MPD

PILATES MAT

Instalación LA ARETÉ - RBN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
14:00 a 15:00 INICIADOS		14:00 a 15:00 INICIADOS			
15:00 a 16:00 AVANZADOS		15:00 a 16:00 AVANZADOS			
	17:15 a 18:15 INICIADOS		17:15 a 18:15 INICIADOS		
	18:15 a 19:15 AVANZADOS		18:15 a 19:15 AVANZADOS		

Campus Menéndez Pidal. Avd San Alberto Magno s/n 14004. Córdoba.
Edificio Gestión Deportiva UCO. Tfno. 957 21 89 67

Web: www.uco.es/empresa/ucodeporte

Campus Rabanales. Ctra. Madrid - Cádiz, Km 396 A 14071 Córdoba.

Zona Deportiva "La Areté" Tfno. 957 21 25 24
Zona Deportiva Instalaciones Acuáticas. Tfno. 957 21 25 31
Zona Deportiva Monte "Cronos". Tfno. 957 21 25 15

Correo información: deporte@uco.es

Twitter: @Ucodeporte_

Facebook: @ucodeporte