

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

2018 - 2019

INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES

Complejo Deportivo Guillermo Molina Ríos
C/ Juan Díaz Fernández, s/n • 51001 CEUTA

Teléfonos: 956 51 38 24 - 956 51 92 42 • Fax: 956 51 38 19

E-mail: icd@ceuta.es www.ceuta.es/icd



AERODANCE (17-09-2018 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Aerobic Coreografiado	9:30 a 10:20	M,J	1953-2002	13,15€

CIRCUITO EASY LINE (17-09-2018 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Cardio+Fuerza	9:30 a 10:15	L,X,V	1953-2002	17,45€
G. Molina	Cardio+Fuerza	17:00 a 17:45	M,J	1953-2002	13,15€
G. Molina	Cardio+Fuerza	18:00 a 18:45	L,X	1953-2002	13,15€
G. Molina	Cardio+Fuerza	19:00 a 19:45	L,X	1953-2002	13,15€
G. Molina	Cardio+Fuerza	20:00 a 20:45	L,X	1953-2002	13,15€
G. Molina	Cardio+Fuerza	20:00 a 20:45	M,J,V	1953-2002	17,45€

PILATES (17-09-2018 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Pilates Básico	10:30 a 11:20	M y J	1953-2002	13,15€
G. Molina	P. Intermedio	16:00 a 16:50	M y J	1953-2002	13,15€
G. Molina	Pilates Básico	17:00 a 17:50	M y J	1953-2002	13,15€
G. Molina	Pilates Básico	16:00 a 16:50	L y X	1953-2002	13,15€

GIMNASIA CORRECTIVA (17-09-2018 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Mejora postural	10:30 a 11:20	L,X,V	1953-2002	17,45€
G. Molina	Mejora postural	19:00 a 19:50	M,J	1953-2002	13,15€

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (17-09-2018 a 30-05-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Mant. Adultos	9:30 a 10:30	M,J	1953-2002	13,15€
G. Molina	Mant. Adultos	10:30 a 11:30	M,J	1953-2002	13,15€

MANTENIMIENTO MAYORES (17-09-2018 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	G. Mantenimiento	10:30 a 11:30	L,X	1926-1957	GRATUITO
G. Molina	G. Mantenimiento	11:30 a 12:30	L,X	1926-1957	GRATUITO

ZUMBA (17-09-2018 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Baile combinado	9:00 a 9:50	L,X,V	1953-2002	17,45€
G. Molina	Baile combinado	19:50 a 20:40	L,X,V	1953-2002	17,45€
G. Molina	Baile combinado	18:00 a 18:50	M y J	1953-2002	13,15€
G. Molina	Baile combinado	19:50 a 20:40	M y J	1953-2002	13,15€

EQUITACIÓN (3-09-2018 a 30-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
C. Ecuestre	Caballo	10:00 a 11:00	S,D	1953-2007	<16 39,70€ >16 48,50€
C. Ecuestre	Caballo	11:00 a 12:00	S,D	1953-2007	<16 39,70€ >16 48,50€
C. Ecuestre	Caballo	12:00 a 13:00	S,D	1953-2007	<16 39,70€ >16 48,50€
C. Ecuestre	Caballo	13:00 a 14:00	S,D	1953-2007	<16 39,70€ >16 48,50€
C. Ecuestre	Caballo	17:00 a 18:00	S,D	1953-2007	<16 39,70€ >16 48,50€
C. Ecuestre	Caballo	18:00 a 19:00	S,D	1953-2007	<16 39,70€ >16 48,50€
C. Ecuestre	Caballo	18:00 a 19:00	M,J	1953-2007	<16 39,70€ >16 48,50€



TENIS (17-09-2018 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
Parque Marítimo	Iniciación	16:00 a 17:00	L,X	1959-2002	13,30€
Parque Marítimo	Iniciación	19:00 a 20:00	M,J	1959-2002	13,30€
Parque Marítimo	Iniciación	20:00 a 21:00	L,X	1959-2002	13,30€

DEFENSA PERSONAL (8-01-2019 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Defensa personal	11:30 a 13:00	M	1952-2001	15,00€

ESGRIMA (17-09-2018 a 14-06-2019)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Iniciación	19:00 a 20:00	M,J	1959-2003	<16 6,65€ >16 13,30€
G. Molina	Iniciación	20:40 a 21:40	L,X	1959-2003	<16 6,65€ >16 13,30€



DIAS NO LECTIVOS: Festivos locales y nacionales según calendario laboral. Del 22 de diciembre 2018 al 7 de enero 2019 • Del 15 al 21 de abril 2019.

A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2019 LAS TASAS SE AJUSTARÁN A LA SUBIDA DEL IPC