

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

2019 - 2020

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

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



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES
CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

AERODANCE (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Aerobic Coreografiado	9:30 a 10:20	M,J	1954-2003	13,45€

CIRCUITO EASY LINE (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Cardio+Fuerza	9:30 a 10:15	L,X,V	1954-2003	17,85€
G. Molina	Cardio+Fuerza	17:00 a 17:45	M,J	1954-2003	13,45€
G. Molina	Cardio+Fuerza	18:00 a 18:45	L,X	1954-2003	13,45€
G. Molina	Cardio+Fuerza	19:00 a 19:45	L,X	1954-2003	13,45€
G. Molina	Cardio+Fuerza	20:00 a 20:45	L,X	1954-2003	13,45€
G. Molina	Cardio+Fuerza	20:00 a 20:45	M,J,V	1954-2003	17,85€

PILATES (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Pilates Básico	10:30 a 11:20	M y J	1954-2003	13,45€
G. Molina	P. Intermedio	16:00 a 16:50	M y J	1954-2003	13,45€
G. Molina	Pilates Básico	17:00 a 17:50	M y J	1954-2003	13,45€
G. Molina	Pilates Básico	16:00 a 16:50	L y X	1954-2003	13,45€

GINNASIA CORRECTIVA (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Mejora postural	10:30 a 11:20	L,X,V	1954-2003	17,85€
G. Molina	Mejora postural	19:00 a 19:50	M,J	1954-2003	13,45€

GINNASIA DE MANTENIMIENTO (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Mant. Adultos	9:30 a 10:30	M,J	1954-2003	13,45€
G. Molina	Mant. Adultos	10:30 a 11:30	M,J	1954-2003	13,45€

MANTENIMIENTO MAYORES (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	G. Mantenimiento	10:30 a 11:30	L,X	1927-1958	GRATUITO
G. Molina	G. Mantenimiento	11:30 a 12:30	L,X	1927-1958	GRATUITO

ZUMBA (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Baile combinado	9:00 a 9:50	L,X,V	1954-2003	17,85€
G. Molina	Baile combinado	19:50 a 20:40	L,X,V	1954-2003	17,85€
G. Molina	Baile combinado	18:00 a 18:50	M y J	1954-2003	13,45€
G. Molina	Baile combinado	19:50 a 20:40	M y J	1954-2003	13,45€

EQUITACIÓN (3-09-2019 a 30-06-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
C. Ecuestre	Caballo	10:00 a 11:00	S,D	1954-2008	<16 40,10€
					>16 49,05€
C. Ecuestre	Caballo	11:00 a 12:00	S,D	1954-2008	<16 40,10€
					>16 49,05€
C. Ecuestre	Caballo	12:00 a 13:00	S,D	1954-2008	<16 40,10€
					>16 49,05€
C. Ecuestre	Caballo	13:00 a 14:00	S,D	1954-2008	<16 40,10€
					>16 49,05€
C. Ecuestre	Caballo	17:00 a 18:00	S,D	1954-2008	<16 40,10€
					>16 49,05€
C. Ecuestre	Caballo	18:00 a 19:00	S,D	1954-2008	<16 40,10€
					>16 49,05€
C. Ecuestre	Caballo	18:00 a 19:00	M,J	1954-2008	<16 40,10€
					>16 49,05€



TENIS (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
Parque Marítimo	Iniciación	16:00 a 17:00	L,X	1960-2003	13,45€
Parque Marítimo	Iniciación	19:00 a 20:00	M,J	1960-2003	13,45€
Parque Marítimo	Iniciación	20:00 a 21:00	L,X	1960-2003	13,45€

DEFENSA PERSONAL (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Defensa personal	9:30 a 11:00	M	1953-2002	15,35€

ESGRIMA (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Iniciación	19:00 a 20:00	M,J	1960-2004	<16 6,70€ >16 13,45€

YOGA (16-09-2019 a 31-05-2020)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Iniciación	17:00 a 17:50	L,X	1954-2003	13,45€
G. Molina	Iniciación	9:30 a 10:30	L,X	1954-2003	13,45€

DIAS NO LECTIVOS: Festivos locales y nacionales según calendario laboral y 3 de mayo, día del funcionario. Del 23 de diciembre 2019 al 7 de enero 2020 • Del 6 al 12 de abril 2020.

A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2020 LAS TASAS SE AJUSTARÁN A LA SUBIDA DEL IPC