

**ZUMBA** (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Baile combinado	9:30 a 10:25	L,X,V	1950-2006	18,40 €
G. Molina	Baile combinado	18:00 a 18:55	M, J	1950-2006	13,85 €
G. Molina	Baile combinado	20:00 a 20:55	L,X,V	1950-2006	18,40 €
G. Molina	Baile combinado	21:00 a 21:55	M, J	1950-2006	13,85 €

**EQUITACIÓN** (1 de septiembre 2022 a 30 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
C. Ecuestre	Caballo N. Perfec.	10:00 a 11:00	S,D	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Medio	11:00 a 12:00	S,D	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Medio	12:00 a 13:00	S,D	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Inicia.	13:00 a 14:00	S,D	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Perfec.	16:00 a 17:00	S,D	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Medio	17:00 a 18:00	S,D	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Inicia.	18:00 a 19:00	S,D	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Perfec.	19:00 a 20:00	S,D	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Inicia.	17:00 a 18:00	M,J	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €
C. Ecuestre	Caballo N. Medio	18:00 a 19:00	M,J	1957-2011	<16 40,25 € >16 49,25 €

**MANTENIMIENTO MAYORES** (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	G. Mantenimiento	10:30 a 11:25	L,X,V	1930-1961	00,00 €

**TENIS** (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
Parque Marítimo	Iniciación	16:00 a 16:55	L,X	1963-2006	13,85 €
Parque Marítimo	Iniciación	19:00 a 19:55	M,J	1963-2006	13,85 €
Parque Marítimo	Iniciación	20:00 a 20:55	L,X	1963-2006	13,85 €

**YOGA** (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Iniciación	9:30 a 10:25	L,X	1950-2006	13,85 €
G. Molina	Iniciación	20:00 a 20:55	M,J	1950-2006	13,85 €

**BADMINTON** (Por determinar)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
Por determinar	Perfec.	18:30 a 20:30	L,X,V	2006 y ant.	18,40 €

**ESGRIMA** (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Iniciación	19:00 a 19:55	M, J	1958-2007	13,85 €

**DIAS NO LECTIVOS:** Festivos locales y nacionales según calendario laboral y 3 de mayo día del funcionario. Del 23 de diciembre 2022 al 8 de enero 2023 • Del 3 al 9 de abril 2023

A PARTIR DEL 1 DE ENERO DE 2023 LAS TASAS SE AJUSTARÁN A LA SUBIDA DEL IPC

## 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](mailto:icd@ceuta.es) [www.icdceuta.es](http://www.icdceuta.es)



# ACTIVIDADES PARA ADULTOS

2022 - 2023

## AERODANCE (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Aerobic Coreografiado	9:30 a 10:25	M,J	1950-2006	13,85 €

## CIRCUITO EASY LINE (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Cardio+Fuerza	9:30 a 10:25	L,X,V	1950-2006	18,40 €
G. Molina	Cardio+Fuerza	17:00 a 17:55	L,X	1950-2006	13,85 €
G. Molina	Cardio+Fuerza	17:00 a 17:55	M,J	1950-2006	13,85 €
G. Molina	Cardio+Fuerza	18:00 a 18:55	L,X	1950-2006	13,85 €
G. Molina	Cardio+Fuerza	19:00 a 19:55	L,X,V	1950-2006	18,40 €
G. Molina	Cardio+Fuerza	20:00 a 20:55	M,J	1950-2006	13,85 €

## PILATES (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Pilates Básico	10:30 a 11:25	M, J	1950-2006	13,85 €
G. Molina	Pilates Básico	16:00 a 16:55	L, X	1950-2006	13,85 €
G. Molina	P. Intermedio	16:00 a 16:55	M, J	1950-2006	13,85 €
G. Molina	Pilates Básico	17:00 a 17:55	M, J	1950-2006	13,85 €

## GIMNASIA CORRECTIVA (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Mejora postural	10:30 a 11:25	L,X,V	1950-2006	18,40 €
G. Molina	Mejora postural	19:00 a 19:55	M,J	1950-2006	13,85 €

## G. DE MANTENIMIENTO (15 de septiembre 2022 a 15 de junio 2023)

LUGAR	ACTIVIDAD	HORAS	DÍAS	EDAD	PRECIO
G. Molina	Mant. Adultos	9:30 a 10:25	M,J	1950-2006	13,85 €
G. Molina	Mant. Adultos	10:30 a 11:25	M,J	1950-2006	13,85 €