

Cursos natación

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:00	Aquaeróbic 1	Natación Mantenimiento	Aquaeróbic 1	Natación mantenimiento	
16:00	Natación Mayores	Aquaeróbic 2	Natación Mayores	Aquaeróbic 2	
17:00	Natación N. Inicial (4 años)	Natación N. Inicial	Natación N. Inicial	Natación N. Inicial	Natación N. Inicial
18:00	Natación N. Medio (7 años)	Natación N. Medio	Natación N. Medio	Natación N. Medio	Natación N. Medio
19:00	Aquaeróbic 3	Aquaeróbic Mayores	Aquaeróbic 3	Aquaeróbic Mayores	

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 22 DE JUNIO

Aquaeróbic 1, 2 y 3: Actividad para personas a partir de 16 años.
Natación mantenimiento: Actividad dirigida a personas a partir de 16 años.
Natación mayores: Actividad para personas mayores de 60 años.
Aquaeróbic mayores: Actividad para personas mayores de 60 años.
Natación inicial: Actividad para niñ@s de 4 a 7 años. (15 niñ@s)
Natación Nivel Medio: Actividad para a niñ@s de 8 a 12 años. (20 niñ@s)
 Descuentos del 20% (+ info Ayuntamiento)

NATACIÓN MANTENIMIENTO, NATACIÓN MAYORES Y AQUAERÓBIC
 15 PERSONAS MÍNIMO Y 20 PERSONAS MÁXIMO

Precios cursos

Cursos Natación (4 quincenas)	1 quincena 40 €	2 quincenas 75 €	4 quincenas 130 €
Aquaeróbic, natación de Mantenimiento, natación mayores, y aquaeróbic mayores	Julio y Agosto	30 €	



Actividades deportivas **VERANO** Del 1 de julio al 31 de Agosto

Tai chi ✨ Aeróbic ✨ Natación ✨ Yoga
 Activa't ✨ Aquagym ✨ Ritmos
 Senderismo ✨ BTT



**Información Oficinas Municipales
o en las Oficinas de Turismo**

MAR



Ritmos latinos

Lunes y miércoles - 20:00 a 21:00 h.

Aeróbic

Martes y jueves - 20:00 a 21:00 h.

Plaza La Mola

Sin inscripción previa



Taichí

Lunes y miércoles - 8:00 a 9:00 h.

Yoga

Martes y jueves - 8:00 a 9:00 h.

Zona sur Playa Romana

Sin inscripción previa



Activa't

Lunes y miércoles - 9:15 a 10:15 h.

Espai d'Oci de Alcalà de Xivert

Martes y jueves - 9:15 a 10:15 h.

Espai d'Oci de Alcossebre

Con inscripción previa (Ayuntamiento y oficinas municipales)

Desde el 1 de julio hasta el 31 de agosto

MONTAÑA



Senderismo por el P. N. Sierra de Irta

Font de la Parra (11 de julio)

Campanilles (08 de agosto)

Rutes BTT

Alcossebre-Peñíscola (25 julio)

Castell Xivert (15 agosto)



Lugar y hora de concentración: Plaza Vista Alegre - 8:00h.

Inscripción previa en la Oficina de Turismo de Alcossebre.

Senderismo: uso de vehículo propio para Font de la Parra y Campanilles.

OBLIGATORIO: zapatillas de montaña y agua

RECOMENDADO: gorra y crema solar

BTT: **OBLIGATORIO** uso de casco y agua

Las actividades de MAR y MONTAÑA son GRATUITAS

INDICACIONES PARA TODAS LAS ACTIVIDADES:

- Número de participantes para las actividades de MONTAÑA: Máximo 15 personas - Mínimo: 5 personas.
- Para las actividades de MAR no hay limitación.
- Uso de material propio.