



PISCINAS MUNICIPAIS DE "FRIGSA" TURNOS ADULTOS

CURSOS DE NATACIÓN TEMPADA 2021-2022

1º TRIMESTRE - OUT/NOV/DEC 2021

QUENDA DE MAÑAN

DÍAS	LUNS E MÉRCORES			MARTES E XOVES			MN
HORA	APREND.	INICIAC.	PERFEC.	APREND.	INICIAC.	PERFEC.	
8:10 - 8:50	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3
8:50 - 9:30	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3
9:30 - 10:10	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3
10:10 - 10:50	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3
HORARIO	NATACION +65			NATACION +65			
11:20 - 12:05	12 HOMES 12 MULLERES VP			12 HOMES 12 MULLERES VP			4
HORARIO	EMBARAZADAS			EMBARAZADAS			
12:05 - 12:50	12 VPP			12 VPP			4
HORARIO	NATACION CON ALETAS			NATACION CON ALETAS			
12:50 - 13:35	12 HOMES 12 MULLERES VP			12 HOMES 12 MULLERES VP			4
HORARIO	NATACION E SAUDE			NATACION E SAUDE			
13:35 - 14:20	6 HOMES 6 MULLERES VPP			6 HOMES 6 MULLERES VPP			2

QUENDA DE TARDE

HORARIO	APREND.	INICIAC.	PERFEC.	APREND.	INICIAC.	PERFEC.	
15:45 - 16:25	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3
16:25 - 17:05	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3
HORARIO	APREND.	INICIAC.	PERFEC.	APREND.	INICIAC.	PERFEC.	
20:55 - 21:35	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3
21:35 - 22:15	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3H 3M VPP	3H 3M VP	3H 3M VP	3

- H-HOMES
- M-MULLERES
- VPP-VASO POUCO PROFUNDO
- VP-VASO PROFUNDO
- MN-MONITORES

CURSOS TRIMESTRAIS DE NATACION

- SOLICITUDES DENDE O 8 - 13 DE SETEMBRO (09:00 ás 14:00 h)
- MATRICULACION DENDE O 21 - 24 DE SETEMBRO (09:00 ás 14:00 h)



ACTIVIDADE PARA +65 ANOS TRIMESTRAL OUTUBRO-NOVEMBRO-DECEMBRO

PRAZAS POR SORTEO LISTA DE ESPERA PARA SEGUINTE TRIMESTRE

- **LUNS E MÉRCORES XIMNASIA - VENRES NATACION**
- **PRAZO DE SOLICITUDES PREVIA DO 14 - 17 DE SETEMBRO**
 - (09:00 ás 14:00 h)
- **PRAZO DE MATRICULACION DO 27-29 DE SETEMBRO**
 - (09:00 ás 14:00 h)

PREZO MATRICULA DA ACTIVIDADE : 7,90€ POR TRIMESTRE

DÍAS	LUNS E MÉRCORES XIMNASIA VENRES NATACION
HORA	PRAZAS POR TURNO
09:00 a 09:40	24
10:00 a 10:40	24
11:00 a 11:40	24
12:00 a 12:40	24