

## NATACIÓN MAYORES · EDAD: 1921-1952 (M 60)

NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
ÚNICO	10:00	10:45	Martes y Jueves	G.M.
ÚNICO	10:45	11:30	Martes y Jueves	G.M.
ÚNICO	11:30	12:15	Martes y Jueves	G.M.
ÚNICO	10:00	10:45	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
ÚNICO	10:45	11:30	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
ÚNICO	19:00	19:45	Lunes y Miércoles	G.M.
ÚNICO	11:30	12:15	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
ÚNICO	18:00	18:45	Lunes y Miércoles	G.M.

## AQUATIC-FITNESS · EDAD: 1947-1998

NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
ÚNICO	09:00	09:50	Martes y Jueves	G.M.
ÚNICO	19:00	19:50	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
ÚNICO	19:00	19:50	Martes y Jueves	D.F.
ÚNICO	18:00	18:50	Martes y Jueves	G.M.
ÚNICO	19:00	19:50	Martes y Jueves	G.M.
ÚNICO	20:00	20:50	Lunes y Miércoles	G.M.
ÚNICO	21:00	21:50	Lunes y Miércoles	G.M.



## PROGRAMA SALUD · ESCUELA DE ESPALDA

HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
08:30	09:30	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
09:00	10:00	Martes y Jueves	D.F.
10:00	11:00	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
10:00	11:00	Martes y Jueves	D.F.
11:00	12:00	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
12:00	13:00	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
18:00	19:00	Martes y Jueves	D.F.
18:00	19:00	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
19:00	20:00	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
19:00	20:00	Martes y Jueves	D.F.
20:00	21:00	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
20:00	21:00	Martes y Jueves	D.F.
21:00	22:00	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
21:00	22:00	Martes y Jueves	D.F.

## PROGRAMA SALUD · ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA

HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
11:00	11:45	Martes y Jueves	D.F.
12:00	12:45	Martes y Jueves	D.F.

## ESCUELA DE WATERPOLO

EDAD	NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
2001-2005	SABER NADAR	16:00	16:50	De Lunes a Viernes	D.F.
2001-2005	SABER NADAR	16:50	17:40	De Lunes a Viernes	D.F.

## AQUA-STEP · EDAD: 1953-1998

NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
ÚNICO	09:00	09:50	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
ÚNICO	20:00	20:50	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
ÚNICO	20:00	20:50	Martes y Jueves	D.F.



# PROGRAMA ACTIVIDADES ACUÁTICAS CEUTA 2012-2013

## NATACIÓN BEBÉS

EDAD	NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
6-12 Meses	SIN NIVEL	17:30	18:00	Lunes y Miércoles	G.M.
6-12 Meses	SIN NIVEL	18:30	19:00	Martes y Jueves	D.F.
13-23 Meses	SIN NIVEL	16:30	17:00	Martes y Jueves	G.M.
13-23 Meses	SIN NIVEL	17:00	17:30	Lunes y Miércoles	G.M.
13-23 Meses	SIN NIVEL	18:00	18:30	Martes y Jueves	D.F.
2009-2010	INICIACIÓN	16:00	16:30	Lunes y Miércoles	G.M.
2009-2010	INICIACIÓN	16:00	16:30	Martes y Jueves	G.M.
2009-2010	INICIACIÓN	16:30	17:00	Lunes y Miércoles	G.M.
2009-2010	INICIACIÓN	17:00	17:30	Martes y Jueves	G.M.
2009-2010	INICIACIÓN	17:30	18:00	Martes y Jueves	G.M.
2009-2010	INICIACIÓN	18:00	18:30	Lunes y Miércoles	D.F.
2009-2010	INICIACIÓN	18:30	19:00	Lunes y Miércoles	D.F.
2009-2010	INICIACIÓN	11:30	12:00	Sábado y Domingo	G.M.
2009-2010	INICIACIÓN	12:00	12:30	Sábado y Domingo	G.M.
2009-2010	INICIACIÓN	12:00	12:30	Sábado y Domingo	D.F.
2009-2010	INICIACIÓN	12:30	13:00	Sábado y Domingo	D.F.

**CALENDARIO:** del 3 de septiembre de 2012 al 30 de junio de 2013 excepto "Programa Salud" que se iniciará el 17 de septiembre de 2012.  
**DÍAS NO LECTIVOS:** del 31 de diciembre 2012 al 6 de enero 2013. Del 25 al 31 de marzo 2013 • Festivos locales y nacionales.

**NATACIÓN INFANTIL • EDAD: 2006-2008**

NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
A DETERMINAR	16:00	16:45	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
A DETERMINAR	16:00	16:45	Martes y Jueves	G.M.
A DETERMINAR	17:00	17:45	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
A DETERMINAR	17:00	17:45	Martes y Jueves	G.M.
A DETERMINAR	18:00	18:45	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
A DETERMINAR	18:00	18:45	Martes y Jueves	G.M.
A DETERMINAR	17:45	18:30	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
A DETERMINAR	17:45	18:30	Martes y Jueves	D.F.
A DETERMINAR	18:40	19:30	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
A DETERMINAR	18:40	19:30	Martes y Jueves	D.F.
A DETERMINAR	10:00	10:45	Sábado y Domingo	G.M.
A DETERMINAR	11:00	11:45	Sábado y Domingo	G.M.
A DETERMINAR	12:00	12:45	Sábado y Domingo	G.M.
A DETERMINAR	10:00	10:45	Sábado y Domingo	D.F.
A DETERMINAR	11:00	11:45	Sábado y Domingo	D.F.
A DETERMINAR	12:00	12:45	Sábado y Domingo	D.F.

**NATACIÓN INFANTIL • EDAD: 2003-2005**

NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
A DETERMINAR	16:00	16:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
A DETERMINAR	16:00	16:50	Martes y Jueves	G.M.
A DETERMINAR	17:00	17:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
A DETERMINAR	17:00	17:50	Martes y Jueves	G.M.
A DETERMINAR	18:00	18:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
A DETERMINAR	18:00	18:50	Martes y Jueves	G.M.
A DETERMINAR	17:45	18:35	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
A DETERMINAR	17:45	18:35	Martes y Jueves	D.F.
A DETERMINAR	18:40	19:30	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
A DETERMINAR	18:40	19:30	Martes y Jueves	D.F.
A DETERMINAR	10:00	10:50	Sábado y Domingo	G.M.
A DETERMINAR	10:00	10:45	Sábado y Domingo	D.F.
A DETERMINAR	11:00	11:50	Sábado y Domingo	G.M.
A DETERMINAR	12:00	12:50	Sábado y Domingo	G.M.
A DETERMINAR	11:00	11:45	Sábado y Domingo	D.F.

**NATACIÓN INFANTIL • EDAD: 1999-2002**

NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
A DETERMINAR	16:00	16:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
A DETERMINAR	16:00	16:50	Martes y Jueves	G.M.
A DETERMINAR	17:00	17:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
A DETERMINAR	17:00	17:50	Martes y Jueves	G.M.
A DETERMINAR	17:45	18:35	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
A DETERMINAR	17:45	18:35	Martes y Jueves	D.F.
A DETERMINAR	18:40	19:30	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
A DETERMINAR	18:40	19:30	Martes y Jueves	D.F.
A DETERMINAR	10:00	10:50	Sábado y Domingo	G.M.
A DETERMINAR	10:00	10:45	Sábado y Domingo	D.F.
A DETERMINAR	11:00	11:50	Sábado y Domingo	G.M.
A DETERMINAR	11:00	11:45	Sábado y Domingo	D.F.

**NATACIÓN ADULTOS • EDAD: 1947-1998**

NIVEL	HORA	HORA	DÍAS	PISCINA
INICIACIÓN	08:00	08:50	Martes y Jueves	D.F.
INICIACIÓN	09:00	09:50	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
INICIACIÓN	09:00	09:50	Martes y Jueves	G.M.
INICIACIÓN	19:00	19:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
INICIACIÓN	19:00	19:50	Martes y Jueves	G.M.
INICIACIÓN	20:00	20:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
INICIACIÓN	20:00	20:50	Martes y Jueves	G.M.
INICIACIÓN	21:00	21:50	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
INICIACIÓN	21:00	21:50	Martes y Jueves	D.F.
INICIACIÓN	09:00	09:50	Sábado y Domingo	G.M.
INICIACIÓN	12:00	12:50	Sábado y Domingo	D.F.
PERFECCIONAMIENTO	08:00	08:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	08:00	08:50	Martes y Jueves	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	08:00	08:50	Martes y Jueves	D.F.
PERFECCIONAMIENTO	09:00	09:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	09:00	09:50	Martes y Jueves	D.F.
PERFECCIONAMIENTO	12:00	12:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	19:00	19:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	19:00	19:50	Martes y Jueves	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	20:00	20:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	20:00	20:50	Martes y Jueves	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	21:00	21:50	Lunes, Miércoles y Viernes	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	21:00	21:50	Martes y Jueves	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	21:00	21:50	Lunes, Miércoles y Viernes	D.F.
PERFECCIONAMIENTO	21:00	21:50	Martes y Jueves	D.F.
PERFECCIONAMIENTO	09:00	09:50	Sábado y Domingo	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	12:00	12:50	Sábado y Domingo	G.M.
PERFECCIONAMIENTO	13:00	13:50	Sábado y Domingo	D.F.
AVANZADOS	20:30	21:50	Lunes, Miércoles y Jueves	G.M.



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