HORARIOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Muévete, entrena y disfruta.

Curso 2026–2027

FITNESS Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

TODAS LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN: **EL COBERTIZO**

Las inscripciones se pueden recoger y entregar en el Ayuntamiento, la Casa de la Cultura y la Oficina de Proximidad.
Más información: **actividades@uceda.es**

11:00 - 12:00	Pilates	Martes y jueves	17/28 €
20:00 - 21:00	Pilates	Martes y jueves	17/28 €
10:00 - 11:00	Pilates fuerza	Sábados	17€
21:00 - 22:00	Strong Entrenamiento HIIT	Martes y jueves	17/28€
11:00 - 12:00	Acondicionamiento físico	Lunes y miércoles	17/28€
18:00 - 19:00	Fuerza + aeróbico	Lunes y miércoles	17/28€
11:00 - 12:00	Aerofitness + abdominales	Domingos	17/28€
11:00 - 12:00	Zumba	Sábados	17/28€
19:00 - 20:00	Zumba	Miércoles	17/28€
10:00 - 11:00	Body Toning	Domingo	17€
19:00 - 19:30	P13HIT (Comba)	Lunes	8€

BIENESTAR, MOVILIDAD Y CUERPO-MENTE

Las inscripciones se pueden recoger y entregar en el Ayuntamiento, la Casa de la Cultura y la Oficina de Proximidad.
Más información: **actividades@uceda.es**

TODAS LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN: **CASA DE LA CULTURA**

10:00 - 11:00	Yoga terapéutico	Miércoles	17€
20:00 - 21:00	Yoga terapéutico	Martes	17/28€
20:00 - 21:00	Yoga y meditación	Viernes	17/28€
11:15 - 11:45	Hipopresivos y recuperación de suelo pélvico	Miércoles	17€

LA ACTIVIDAD SE DESARROLLARÁ EN: **EL COBERTIZO**

20:00 - 21:00	Yoga y meditación	Viernes	17/28€

SALUD Y ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO

Las inscripciones se pueden recoger y entregar en el Ayuntamiento, la Casa de la Cultura y la Oficina de Proximidad.
Más información: **actividades@uceda.es**

TODAS LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN:
SALÓN DEL SINDICATO DE UCEDA

09:30 - 10:30	Pilates terapéutico (grupo reducido)	Lunes	27€
18:00 - 19:00	Pilates terapéutico (grupo reducido)	Martes	27€
19:30 - 20:30	Yoga terapéutico (grupo reducido)	Lunes	27€

TODAS LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN:
GIMNASIO COLEGIO DE UCEDA

19:30 - 20:30	Entrenamiento funcional / fisioterapia grupal (grupo reducido)	Miércoles	27/46€
18:30 - 19:30	Entrenamiento funcional / fisioterapia grupal (grupo reducido)	Lunes	27/46€

LA ACTIVIDAD SE DESARROLLARÁ EN:
EL COBERTIZO

11:00 - 12:30	Cuerpo en armonía	Viernes	22€

DEPORTES DE COMBATE Y ARTES MARCIALES

Las inscripciones se pueden recoger y entregar en el Ayuntamiento, la Casa de la Cultura y la Oficina de Proximidad.
Más información: **actividades@uceda.es**

TODAS LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN: **COBERTIZO**

19:30 - 20:30	Boxeo y entrenamiento muscular	Lunes	17/28 €
18:30 - 19:30	Boxeo y entrenamiento muscular	Viernes	17/28 €
17:00 - 18:00	Karate Caraquiz pequeños	Jueves	17€
18:00 - 19:00	Karate Caraquiz medianos	Martes y jueves	28€
11:00 - 12:00	Karate Caraquiz mayores	Lunes y miércoles	28€

TODAS LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN: **GIMMNASIO COLEGIO DE UCEDA**

15:20 - 15:50	Karate Uceda pequeños	Martes y viernes	17€
16:00 - 17:00	Karate Uceda mayores	Martes y viernes	17/28€

DEPORTES TÉCNICOS Y DE COORDINACIÓN

Las inscripciones se pueden recoger y entregar en el Ayuntamiento, la Casa de la Cultura y la Oficina de Proximidad.
Más información: **actividades@uceda.es**

TODAS LAS ACTIVIDADES SE DESARROLLAN EN:
PISTAS POLIDEPORTIVAS CARAQUIZ

16:30 - 17:30	Gimnasia rítmica	Viernes	17€
17:30 - 18:30	Gimnasia rítmica	Viernes	17€
18:30 - 19:30	Patinaje Infantil-juvenil	Lunes	17€
19:30 - 20:30	Patinaje adultos	Lunes	17€

LA ACTIVIDAD SE DESARROLLARÁ EN:
COLEGIO DE UCEDA

15:00 - 15:45	Patinaje Infantil hasta 12 años	Lunes	17€

LA ACTIVIDAD SE DESARROLLARÁ EN:
POLIDEPORTIVO DE UCEDA

18:30 - 19:30	Patinaje Adultos-juvenil	Martes	17€
Formación de grupos por nivel. Contacto Julio: 659 652 873	Pádel Uceda / Caraquiz	Domingos	37€ 1h / 68€ 2h

Consulta todos los días, horarios y grupos disponibles y encuentra la actividad deportiva que mejor se adapta a ti.