

## HORARIOS ESCUELA DE IDIOMAS ARBOLEDA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
16:00-17:00	LYNX ONE K1	LYNX TWO LYNX THREE	LYNX ONE K1	LYNX TWO LYNX THREE
17:00-18:00	K2		K2	
17:00-18:30	STARTERS	MOVERS FLYERS	STARTERS	MOVERS FLYERS
18:00-19:30	ADULTOS Según nivel		ADULTOS Según nivel	
18:30-20:00	PET - B1	PET - B1 KEY - A2	PET - B1	PET - B1 KEY - A2
19:30-21:00	FIRST - B2		FIRST - B2	
20:00-21:30		FIRST - B2 ADVANCED		FIRST - B2 ADVANCED

### Leyenda:

**Lynx one:** 3 años

**Lynx two:** 4 años

**Lynx three:** 5 años

**K1:** 6 años

**k2:** 7 años

**Starters:** 8 años

**Movers:** 9 años.

**Flyers:** 10 y 11 años.

**Key-A2/ Pet-B1/First-B2/Advanced:** jóvenes y adultos según nivel.

## HORARIOS ESCUELAS DEPORTIVAS ARBOLEDA

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
16:00-17:30	VOLEIBOL ALEVÍN  BALONCESTO ALEVÍN  PSICOMOTRICIDAD (16:00-17:15)	INICIACIÓN MULTIDEPORTIVA  BALONMANO ALEVÍN  KÁRATE (16:15-17:15)	VOLEIBOL ALEVÍN  BALONCESTO ALEVÍN  PSICOMOTRICIDAD (16:00-17:15)	PATINAJE EN LÍNEA (16:00-18:00)  INICIACIÓN MULTIDEPORTIVA  BALONMANO ALEVÍN  KÁRATE (16:15-17:15)
17:30-19:00	FÚTBOL SALA ALEVÍN  VOLEIBOL CADETE	FÚTBOL SALA INFANTIL  VOLEIBOL INFANTIL	FÚTBOL SALA ALEVÍN  VOLEIBOL CADETE	FÚTBOL SALA INFANTIL  VOLEIBOL INFANTIL
19:00-20:30	VOLEIBOL JUVENIL	FÚTBOL SALA CADETE	VOLEIBOL JUVENIL	FÚTBOL SALA CADETE
20:30-22:00	VOLEIBOL SENIOR	MANTENIMIENTO FÍSICO ADULTOS	VOLEIBOL SENIOR	MANTENIMIENTO FÍSICO ADULTOS

### Leyenda:

**Psicomotricidad:** actividad física con contenido lúdico. De 3 a 6 años.

**Iniciación Multideportiva:** introducción a múltiples deportes basada en el juego de forma primordial. De 6 a 12 años.

**Patinaje en línea:** destinado a niños/as desde los 4 hasta los 12 años.

**Kárate:** destinado a niños/as desde los 5 años en adelante.

**Alevines:** especialización en el deporte elegido (baloncesto, balonmano, fútbol sala y voleibol) de 9 a 12 años.

**Infantiles:** especialización en el deporte elegido (fútbol sala y voleibol) de 12 a 14 años.

**Cadetes:** especialización en el deporte elegido (fútbol sala y voleibol) de 14 a 16 años.

**Juvenil:** especialización en voleibol de 16 a 18.

**Senior:** especialización en voleibol a partir de los 18 años.

**Mantenimiento Físico de Adultos:** Mayores de 16 años. Dentro de este programa habrá dos bloques de actividades:

- 1) Tonificación de todos los grupos musculares, haciendo mayor hincapié en glúteos-abdomen-piernas (GAP), Pilates, etc.
- 2) Actividades aeróbicas: con aeróbic, steps, iniciación al baile (Zumba y Batuka).