AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00 - 11:00 **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Máx 25)**		10:00 - 11:00 **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Máx 25)**	10:00 - 11:00 **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (Máx 25)**			

17/11/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

ACTIVIDADES MUNICIPALES GYM

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00 - 12:00 **STRETCHING GYM (Máx 10)**	10:00 - 11:00 **FULL BODY GIMNASIO (Máx 10)**	11:00 - 12:00 **HIPOPRESIVOS (Máx 13)**	11:00 - 12:00 **CIRCUITO MÁQUINAS (Máx 8)**	11:00 - 12:00 **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (Máx 10)**		
12:00 - 13:00 **GAP GYM MAÑANAS (Máx 10)**	11:00 - 12:00 **CIRCUITO MÁQUINAS (Máx 8)**	12:00 - 13:00 **STRETCHING GYM (Máx 10)**	17:00 - 18:00 **GAP GYM TARDES (Máx 10)**	12:00 - 13:00 **STRETCHING GYM (Máx 10)**		
17:00 - 18:00 **FULL BODY GIMNASIO (Máx 10)**	17:00 - 18:00 **GAP GYM TARDES (Máx 10)**	16:00 - 17:00 **HIPOPRESIVOS (Máx 13)**	18:00 - 19:00 **STRETCHING GYM (Máx 10)**	17:00 - 17:30 **HIPOPRESIVOS (Máx 13)**		
18:00 - 19:00 **HIPOPRESIVOS (Máx 13)**	18:00 - 19:00 **STRETCHING GYM (Máx 10)**	17:00 - 18:00 **FULL BODY GIMNASIO (Máx 10)**	19:30 - 20:30 **ZUMBA (Máx 25)**	17:30 - 18:30 **FULL BODY GIMNASIO (Máx 10)**		
	19:30 - 20:30 **ZUMBA (Máx 25)**	18:00 - 19:00 **STRETCHING GYM (Máx 10)**				

17/11/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

LIBRE GYM

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	09:30 - 14:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**		
16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**	16:00 - 21:00 **LIBRE GYM (Máx 40)**		

17/11/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

PADEL 1

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Pádel (Máx 1)**
					10:00 - 11:00 **Pádel (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **Pádel (Máx 1)**
					11:00 - 12:00 **Pádel (Máx 1)**	11:00 - 12:00 **Pádel (Máx 1)**
					12:00 - 13:00 **Pádel (Máx 1)**	12:00 - 13:00 **Pádel (Máx 1)**
					13:00 - 14:00 **Pádel (Máx 1)**	13:00 - 14:00 **Pádel (Máx 1)**
					16:00 - 17:00 **Pádel (Máx 1)**	16:00 - 17:00 **Pádel (Máx 1)**
					17:00 - 18:00 **Pádel (Máx 1)**	17:00 - 18:00 **Pádel (Máx 1)**
					18:00 - 19:00 **Pádel (Máx 1)**	18:00 - 19:00 **Pádel (Máx 1)**
					19:00 - 20:00 **Pádel (Máx 1)**	19:00 - 20:00 **Pádel (Máx 1)**
					20:00 - 21:00 **Pádel (Máx 1)**	20:00 - 21:00 **Pádel (Máx 1)**
					21:00 - 22:00 **Pádel (Máx 1)**	21:00 - 22:00 **Pádel (Máx 1)**

17/11/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

TENIS 1

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**
					10:00 - 11:00 **Tenis (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **Tenis (Máx 1)**
					11:00 - 12:00 **Tenis (Máx 1)**	11:00 - 12:00 **Tenis (Máx 1)**
					12:00 - 13:00 **Tenis (Máx 1)**	12:00 - 13:00 **Tenis (Máx 1)**
					13:00 - 14:00 **Tenis (Máx 1)**	13:00 - 14:00 **Tenis (Máx 1)**
					17:00 - 18:00 **Tenis (Máx 1)**	17:00 - 18:00 **Tenis (Máx 1)**
					18:00 - 19:00 **Tenis (Máx 1)**	18:00 - 19:00 **Tenis (Máx 1)**
					19:00 - 20:00 **Tenis (Máx 1)**	19:00 - 20:00 **Tenis (Máx 1)**
					20:00 - 21:00 **Tenis (Máx 1)**	20:00 - 21:00 **Tenis (Máx 1)**
					21:00 - 22:00 **Tenis (Máx 1)**	21:00 - 22:00 **Tenis (Máx 1)**

17/11/2025

AYUNTAMIENTO DE LA
Villa de Rascafría-Oteruelo

TENIS 2

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**	09:00 - 10:00 **Tenis (Máx 1)**
					10:00 - 11:00 **Tenis (Máx 1)**	10:00 - 11:00 **Tenis (Máx 1)**
					11:00 - 12:00 **Tenis (Máx 1)**	11:00 - 12:00 **Tenis (Máx 1)**
					12:00 - 13:00 **Tenis (Máx 1)**	12:00 - 13:00 **Tenis (Máx 1)**
					13:00 - 14:00 **Tenis (Máx 1)**	13:00 - 14:00 **Tenis (Máx 1)**
					16:00 - 17:00 **Tenis (Máx 1)**	16:00 - 17:00 **Tenis (Máx 1)**
					17:00 - 18:00 **Tenis (Máx 1)**	17:00 - 18:00 **Tenis (Máx 1)**
					18:00 - 19:00 **Tenis (Máx 1)**	18:00 - 19:00 **Tenis (Máx 1)**
					19:00 - 20:00 **Tenis (Máx 1)**	19:00 - 20:00 **Tenis (Máx 1)**
					20:00 - 21:00 **Tenis (Máx 1)**	20:00 - 21:00 **Tenis (Máx 1)**
					21:00 - 22:00 **Tenis (Máx 1)**	21:00 - 22:00 **Tenis (Máx 1)**

17/11/2025