



# SEMANA "MUJER y DEPORTE 2014"



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

DURANTE LA SEMANA DE LA MUJER, HEMOS PREPARADO MULTITUD DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA TI.

¡¡TODAS SON GRATUITAS!! ELIGE LAS QUE TE GUSTAN Y VEN AL CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL DE LA GRANJA.

¡¡TE ESTAMOS ESPERANDO!!

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
08:30					CICLO INDOOR		
10:00							INTRODUCCIÓN AL PADEL
10:00		CURSO DE PADEL		CURSO DE PADEL			CARRERA DE LA MUJER
10:00							PARTIDO DE BALONMANO FEMENINO
10:30	AERÓBICO LATINO	STEP		YOGA			
11:00						EVENTO EXTERIOR ZUMBA	EXHIBICIÓN DE BODYPADEL
11:30			BODY WOMEN PUMP				EVENTO EXTERIOR AERÓBICO
12:00						R.P.G.	PARTIDO FÚTBOL SALA 2º FEMENINO
14:30				WOMAN COMBAT			
18:00	RESPIRACIÓN Y POSTURA DE LA CORREDORA				G.A.P.		
18:30						CICLO INDOOR	
19:00	RUNNING FEMENINO	RUNNING FEMENINO	ABDOMINALES, ESPALDA SANA Y FUERZA PARA LA CORREDORA	ENTRAMIENTO PARA LA CARRERA DE LA MUJER	ABDOMINALES HIPOPRESIVOS PARA LA CORREDORA		
19:30		CICLO INDOOR	CLINIC DE FÚTBOL SALA PARA MUJERES				
19:30		PARTIDO DE RUGBY FEMENINO	CLINIC DE RUGBY PARA MUJERES				
20:00	RUNNING FEMENINO	RUNNING FEMENINO					
20:00		CLINIC DE VOLEYBOL PARA MUJERES					
21:00	BODY WOMAN BALANCE						



ELIGE TU DEPORTE Y ACUDE AL CDM LA GRANJA PARA DISFRUTAR DE LAS ACTIVIDADES,

	FINESS	RUNNING	PADEL	FÚTBOL SALA	RUGBY	VOLEYBOL	BALONMANO
LUGAR	INACUA LA GRANJA	CDM LA GRANJA	PADEL CDM LA GRANJA	P.D.M. LA GRANJA	CESPED CDM LA GRANJA	PDM LA GRANJA	PDM LA GRANJA
ORGANIZA	FITNESS Y SALUD INACUA LA GRANJA 976593590	RETO WOMEN (607472316) CIENPIÉS (609771913)	ZGZA. PADEL CLUB 976795533	INTERSALA PROMISES 654619769	CLUB FENIX RUGBY 656583012	CLUB ALJAFERÍA	FEDERACIÓN ARAGONESA DE BALONMANO
ACTIVIDAD	ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA DURANTE TODA LA SEMANA. Y EVENTO DE ZUMBA AL AIRE LIBRE EL SÁBADO 8	PRACTICA EL RUNNING CON GRUPOS DE MUJERES. PREPARATE PARA LA CARRERA DE LA MUJER Y APRENDE LOS TRUCOS DE LAS BUENAS CORREDORAS	ACCEDE A CURSOS GRATUITOS DE INICIACION EL MARTES Y EL JUEVES Y EL DOMINGO AL FINAL DE LA CARRERA. PRACTICA EL PADEL	PARTICIPA EN EL CLINIC GRATUITO EL MIÉRCOLES 5 PARA EXPERIMENTAR EL DEPORTE Y VIVE LA EMOCIÓN DE UN PARTIDO DE 2ª DIVISIÓN FEMENINO	EXPERIMENTA EL RUGBY EN EL CLINIC DEL MIÉRCOLES 5, Y VIVE LA EMOCIÓN DE UN PARTIDO DE RUGBY FEMENINO EL MARTES 4	EXPERIMENTA EL VOLEYBOL EN EL CLINIC DEL MARTES CON JUGADORAS DE ÉLITE DE TU CIUDAD	VIVE LA EMOCIÓN DE UN PARTIDO AMISTOSO DE LA SELECCIÓN CADETE DE BALONMANO FEMENINO