



REAL CLUB NÁUTICO DE VIGO

OFERTA DE ACTIVIDADES PISCINA Y GIMNASIO

TEMPORADA 2025 - 2026

Actividades/Cursos Duración	Frecuencia	Horarios	Tarifas Socios-as Familiares	Tarifas Socios-as Individuales	Tarifas No socios-as
Abdominales (actividad en gimnasio) (sep.-Jul.)	3 días/sem.	Consultar cuadro del programa de las actividades en piscina, gimnasio y sala	Gratuito		
	2 días/sem.		Gratuito		
Estiramientos (actividad en gimnasio) (Sep.-Jul.)	2 días/sem.		Gratuito		
Natación Funcional (Sep.-Jul.)	2 días/sem.		22 €/mes	27 €/mes	
	3 días/sem.		27 €/mes	32 €/mes	
Natación Sénior (No socios-as)	2 días/sem.				34 €/mes
Actividades para adultos (Sep.-Jul.)	1 día/sem.		10 €/mes	15 €/mes	32 €/mes
En piscina: Natación, Nat. Sénior, Aquagym.	2 días/sem.				52 €/mes
En Sala de act. dirigidas: Bodytono, Pilates, Aerotono, Gap, Mom Fit, Body Pump , Nauzumba, HIT. Naocrossfit	3 días/sem				62 €/mes
TARIFA PLANA				16 €/mes	24 €/mes





REAL CLUB NÁUTICO DE VIGO

PROGRAMA DE LAS ACTIVIDADES EN PISCINA, GIMNASIO Y SALA

TEMPORADA 2025-2026

Actividades en PISCINA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
Natación funcional	7:15 - 8:00 - 8:45 - 9:30 h.	7:15 - 8:00 - 8:45 h.	7:15 - 8:00 - 8:45 - 9:30 h.	7:15 - 8:00 - 8:45 h.	7:15 - 8:00 - 8:45 - 9:30 h.	
Natación	08:00 - 15:30 h.	09:30 h.	08:00 - 15:30 h.	09:30 h.	08:00 h.	15:45 h.
Aquagym	12:15 h.		12:00 h.		11:15 h.	
Natación sénior		11:00 h.		11:00 h.		

Actividades en GIMNASIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
Abdominales	08:30 - 10:30 h.	09:00 h.	08:30 - 10:30 h.	09:00 h.	08:30 - 10:30 h.	
Estiramientos		09:30 h.		09:30 h.		

Actividades en SALA DE ACTIVIDADES		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADOS
Actividades dirigidas en sala	10:00 hrs.	Body-tono	Pilates	Body-tono	Pilates	Body-tono	
	11:00 hrs.	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates		
	14:45 hrs.	Pilates		Pilates		Pilates	
	16:00 hrs.	Aerotono-Hit		Aerotono-Hit		Aerotono-Hit	
	17:00 hrs.	Step	Body-Pump	Gap	Body-Pump	Body-Pump	
	18:00 hrs.	Naucrossfit	Mom fit	Naucrossfit	Mom fit	Nauzumba	
	19:00 hrs.	Nauzumba	Gap	Nauzumba	Gap		
	20:00 hrs.	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates		