

## PROGRAMA DE NATACIÓN

### BEBÉS de 4 a 36 meses

| Lunes y miércoles | Martes y jueves | Viernes  | Sábado   |
|-------------------|-----------------|----------|----------|
| 11'00 h.          |                 | 19'15 h. | 10'40 h. |
| 19'15 h.          |                 |          | 11'30 h. |

**Precio trimestral para bebés:**  
3 días: 72 € - 2 días: 63'20 € - 1 día: 36'90 €

### PEQUES de 3 y 4 años

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado   |
|---------------------|-------------------|----------|----------|
| 16'30 h.            | 16'30 h.          | 16'30 h. | 09'50 h. |
| 17'20 h.            | 17'20 h.          | 17'20 h. | 10'40 h. |
| 18'10 h.            | 18'10 h.          | 18'10 h. | 11'30 h. |
|                     |                   |          | 12'20 h. |

### PEQUES de 4 a 6 años

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado   |
|---------------------|-------------------|----------|----------|
| 16'30 h.            | 16'30 h.          | 16'30 h. | 09'50 h. |
| 17'20 h.            | 17'20 h.          | 17'20 h. | 10'40 h. |
| 18'10 h.            | 18'10 h.          | 18'10 h. | 11'30 h. |
|                     |                   |          | 12'20 h. |

### INFANTES de 7 a 10 años

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado   |
|---------------------|-------------------|----------|----------|
| 16'30 h.            | 16'30 h.          | 16'30 h. | 09'50 h. |
| 17'20 h.            | 17'20 h.          | 17'20 h. | 10'40 h. |
| 18'10 h.            | 18'10 h.          | 18'10 h. | 11'30 h. |
|                     |                   |          | 12'20 h. |

### CADETES Y JÓVENES de 11 a 17 años

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado   |
|---------------------|-------------------|----------|----------|
| 16'30 h.            | 16'30 h.          | 16'30 h. | 10'40 h. |
| 17'20 h.            | 17'20 h.          | 18'10 h. | 11'30 h. |
| 18'10 h.            | 18'10 h.          |          | 12'20 h. |

**Precio trimestral para menores:**  
3 días: 84'30 € - 2 días: 72'70 € - 1 día: 42'10 €

## ADULTOS nivel aprendizaje, 18 años y más

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado   |
|---------------------|-------------------|----------|----------|
| 09'30 h.            | 09'30 h.          | 09'30 h. | 09'00 h. |
| 10'20 h.            | 10'20 h.          | 10'20 h. |          |
| 15'40 h.            | 16'30 h.          | 20'00 h. |          |
| 20'00 h.            | 19'10 h.          |          |          |
| 20'50 h.            |                   |          |          |

### ADULTOS nivel medio y alto, 18 años y más

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado   |
|---------------------|-------------------|----------|----------|
| 09'30 h.            | 09'30 h.          | 09'30 h. | 09'00 h. |
| 10'20 h.            | 10'20 h.          | 10'20 h. |          |
| 15'40 h.            | 16'30 h.          | 20'00 h. |          |
| 20'00 h.            | 19'10 h.          |          |          |
| 20'50 h.            |                   |          |          |

### ADULTOS PERFECCIONAMIENTO

| Lunes y miércoles | Martes y jueves | Viernes  | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 08'00 h.          |                 | 08'00 h. |        |
| 15'40 h.          |                 | 15'40 h. |        |

**Precio trimestral para adultos:**  
3 días: 84'30 € - 2 días: 72'70 € - 1 día: 42'10 €

### MAYORES de 60 años

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado   |
|---------------------|-------------------|----------|----------|
| 9'30 h.             | 9'30 h.           | 9'30 h.  | 09'00 h. |
| 10'20 h.            | 10'20 h.          | 10'20 h. |          |
| 20'00 h.            | 20'00 h.          |          |          |

**Precio trimestral para mayores de 60 años:**  
3 días: 31'60 € - 2 días: 26'30 € - 1 día: 21'10 €

## PROGRAMA ACUÁTICO DE SALUD

### EJERCICIO TERAPÉUTICO PARA MAYORES

| Lunes y miércoles | Martes y jueves | Viernes  | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 08'50 h.          |                 | 08'50 h. |        |

**Precio trimestral:**  
3 días: 31'60 € - 2 días: 26'30 € - 1 día: 21'10 €

### NATACIÓN ESPALDA Y LESIONES

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado |
|---------------------|-------------------|----------|--------|
| 08'00 h.            | 08'00 h.          | 08'00 h. |        |
| 10'20 h.            | 09'30 h.          | 10'20 h. |        |
| 11'40 h.            | 10'20 h.          | 11'40 h. |        |
| 19'10 h.            | 19'10 h.          | 20'00 h. |        |
| 20'00 h.            | 20'00 h.          |          |        |
| 20'50 h.            | 20'50 h.          |          |        |

**Precio trimestral natación espalda y lesiones:**  
3 días: 89'60 € - 2 días: 75'90 € - 1 día: 44'30 €

### EJERCICIO FIBRO-SALUD

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado |
|---------------------|-------------------|----------|--------|
| 11'10 h.            |                   | 11'10 h. |        |

**Precio trimestral fibro-salud:**  
3 días: 84'30 € - 2 días: 72'70 € - 1 día: 42'10 €

### NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes | Sábado |
|---------------------|-------------------|---------|--------|
| 20'00 h.            | 10'30 h.          |         |        |

**Precio trimestral para embarazadas:**  
3 días: 73'80 € - 2 días: 63'20 € - 1 día: 36'90 €

## ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA

Dirigida a personas con discapacidad. Consultar con el equipo de fisioterapeutas horarios y días.

**Precio trimestral actividad adaptada:**  
3 días: 83'20 € - 2 días: 68'50 € - 1 día: 37'90 €

## PROGRAMA EJERCICIO ACUÁTICO

### EJERCICIO ACUÁTICO PARA MAYORES

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado |
|---------------------|-------------------|----------|--------|
| 10'20 h.            | 10'20 h.          | 10'20 h. |        |
|                     | 19'10 h.          | 19'45 h. |        |

**Precio trimestral ejercicio acuático mayores:**  
3 días: 31'60 € - 2 días: 26'30 € - 1 día: 21'10 €

### AQUAGYM – AQUAERÓBIC

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes | Sábado |
|---------------------|-------------------|---------|--------|
| 15'15 h.            | 20'00 h.          |         |        |
| 20'00 h.            |                   |         |        |

### HIDRORIDER (bicis de agua)

| Lunes y/o miércoles | Martes y/o jueves | Viernes  | Sábado |
|---------------------|-------------------|----------|--------|
| 09'30 h.            | 09'30 h.          | 09'30 h. |        |
| 20'50 h.            |                   | 20'30 h. |        |

**Precio trimestral programa ejercicio acuático:**  
3 días: 83'20 € - 2 días: 68'50 € - 1 día: 37'90 €

## INSCRIPCIONES

Se realizarán en **dos turnos** de forma presencial: en la Piscina Climatizada (C/ Paraguay s/n. Tlf.: 968 639 757):  
 - Desde el 1 de septiembre para renovaciones del curso anterior.  
 - Y a partir del 8 de septiembre para las inscripciones de nuevos usuarios.

Para el segundo y tercer trimestre, los inscritos tendrán la posibilidad de renovar hasta 15 días antes del inicio del trimestre.

Mientras que para los nuevos usuarios su inscripción se realizará a partir de dicha fecha.

Se perderá la plaza por: impago de la cuota o falta de asistencia reiterada (>3) sin justificación alguna

## BONIFICACIONES EN LOS PRECIOS

Discapacidad igual o superior al 65 %.....100%  
 Menores de familias en desempleo y sin ingresos...80%  
 Discapacidad igual entre 33 y 65 %.....50 %  
 Familia numerosa y monoparental.....20 %  
 Niños pertenecientes a familias con ingresos inferiores a 1.5 veces del SMI.....20%  
 Niños asociados a AMPAS de Alhama.....15 %  
 Estudiantes (bachiller y universidad)..... 15 %  
 Bono salud (2 ó más actividades).....15 %  
 3 Miembros de la misma familia..... 20 %  
 4 ó más miembros de la misma familia.. ....30 %

En todos los casos deberán acreditarse la condición para obtener bonificación.

Las bonificaciones no son acumulables.

Los cursos para jubilados y mayores de 60 años, ya tienen la tarifa especial correspondiente.

## NOTAS

Los precios tendrán validez durante el año 2022, pudiendo modificarse para años sucesivos.

Los pagos podrán fraccionarse según necesidades del servicio.

**Las personas que no sean abonadas de la piscina deberán pagar una matrícula de 15'80 euros.**

Si existiese un error en la publicación o edición de los precios, serán válidos los que figuran en la Ordenanza General Reguladora de Precios Públicos del Ayuntamiento de Alhama de Murcia.

## CALENDARIO TEMPORADA 2022/2023

| Septiembre 2022 |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|----|----|----|----|----|----|
| L               | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|                 |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5               | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12              | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19              | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26              | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

| Octubre 2022 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| L            | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|              |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3            | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17           | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24/31        | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| Noviembre 2022 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| L              | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|                | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7              | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14             | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21             | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28             | 29 | 30 |    |    |    |    |

| Diciembre 2022 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| L              | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|                |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5              | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12             | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19             | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26             | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

| Enero 2023 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    |    |    |    |    | 1  |
| 2          | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9          | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16         | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23         | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30         | 31 |    |    |    |    |    |

| Febrero 2023 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| L            | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|              |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6            | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13           | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20           | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27           | 28 |    |    |    |    |    |

| Marzo 2023 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6          | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13         | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20         | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27         | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

| Abril 2023 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3          | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10         | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17         | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24         | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| Mayo 2023 |    |    |    |    |    |    |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| L         | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
| 1         | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8         | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15        | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22        | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29        | 30 | 31 |    |    |    |    |

| Junio 2023 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
|            |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5          | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12         | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19         | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26         | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

**Fechas rojas:** fiestas (cerrado)  
**Fechas azules:** solo baño libre

**Fechas verdes:** inicio y fin de trimestre

## BAÑO LIBRE

### Horarios:

Lunes a viernes:  
8 a 22 horas

### Sábados:

Mañana: de 9 a 14 horas

### Precio de las entradas:

Baño adulto: 3'20 €  
 Baño niño/jubilado y persona con discapacidad: 2'10 €  
 Alquiler de una calle: 52'70 €

### Bonos:

Bono 25 baños: 64'00 €  
 Bono 50 baños: 112'00 €

Todos los usos son de una hora.

Para adquirir bonos se deberá ser abonado a la piscina (la matrícula de abonado es un único pago de 15'80 €).

## NORMAS DE LOS CURSOS

Para que cualquier curso se desarrolle, deberá tener como mínimo ocho inscritos  
 Las sesiones tendrán una duración de 50 minutos.



AYUNTAMIENTO  
 Alhama de Murcia  
 Concejalía de Deportes

C/ Paraguay s/n - Tlf.: 968 639 757—Fax: 968 632 495  
 Email: deportes@alhamademurcia.es

# PROGRAMA

## DE

# ACTIVIDADES

# ACUÁTICAS

## Curso 2022-23

