



Ayuntamiento de Alhama de Murcia  
Gabinete de Prensa  
[prensa@alhamademurcia.es](mailto:prensa@alhamademurcia.es)  
Tlf. 680 992 033

## Actividades acuáticas para el verano desde la Concejalía de Deportes

Ya está preparado el programa de verano de la Concejalía de Deportes del ayuntamiento de Alhama de Murcia. Un programa que viene cargado de actividades acuáticas para que disfrutes a lo largo de todo el verano.

Los cursos se prolongarán a lo largo de los dos meses de verano, - julio y agosto- y habrá turnos de lunes a jueves; y turnos de lunes a viernes. En todos los cursos será obligatorio el gorro.

Los precios de estos cursos serán para jubilados de lunes a jueves de 15 € y para turnos de lunes a viernes para jubilados de 20€. Los menores de 16 años de lunes a jueves pagarán 27€ y de lunes a viernes 34€. Para todos aquellos mayores de 16 años los turnos de lunes a jueves será de 35€ y de lunes a viernes será de 45€. Los cursos especiales de aquaerobic, hidrorider, y de espalda tendrán también precios especiales: 35€ de lunes a jueves y diez euros más si te decantas por la opción de de apuntarte de lunes a viernes.

Todas estas actividades tendrán una bonificación especial en los siguientes casos:

- minusvalía igual o superior al 65% tendrá una bonificación del 100%.
- Minusvalía entre el 35% y el 65% tendrán una bonificación del 50%.
- El Bonofamilia Plus (4 miembros de la misma familia) contará con una bonificación del 50%.
- Familia numerosa y Bonofamilia (3 miembros de la misma familia) obtendrá una bonificación del 20%.
- Por último, los estudiantes y asociados a AMPAS, Bonosalud (dos o más actividades) también obtendrán una bonificación del 15%.

### ACTIVIDADES Y HORARIOS:

**Natación para niños entre 2-3 años con papás:** será obligatorio que estos niños asistan con un adulto hasta que consigan autonomía suficiente.

**Horarios de julio y agosto:** mañanas de 10:20 horas; 11:10 horas; 12:00 horas.

**Natación para niños entre 3-7 años:** actividades de aprendizaje de la natación y actividades recreativas que faciliten el desarrollo motor en el medio acuático.

**Horarios de julio y agosto:** mañanas de 10:20 horas; 11:10 horas; 12:00 horas.

**Natación para jóvenes entre 13-16 años:** actividades de perfeccionamiento y aprendizaje de la natación y de todas aquellas actividades acuáticas que puedan resultar atractivas para nuestros jóvenes.

**Horarios julio y agosto:** mañanas de 10:20 horas; 11:10 horas; 12:00 horas.

**Natación para adultos y mayores entre 16-99 años:** actividades de perfeccionamiento y aprendizaje de la natación, con objetivo principal de la mejora física enfocada al rendimiento.

**Horarios julio y agosto:** mañanas 9:30 horas para todos los niveles; por las tardes 19:40 horas y 20:30 horas también para todos los niveles.

**Entrenamiento para personas entre los 16-99 años:** actividades de perfeccionamiento y aprendizaje de la natación, con objetivo principal de la mejora física enfocada al rendimiento.

**Horarios julio y agosto:** mañanas 9:30 horas para todos los niveles; por las tardes 19:40 horas y 20:30 horas también para todos los niveles.

**Aquaerobic:** actividad física aeróbica enfocada al trabajo de resistencia y fuerza utilizando la música y las bicis acuáticas como medio facilitador.

**Horarios julio y agosto:** tardes 20:30 horas.

**Hidrorider:** actividad física aeróbica enfocada al trabajo de resistencia y fuerza utilizando la música y las bicis acuáticas como medio facilitador.

**Horarios julio y agosto:** tardes 19:40 horas.

**Espalda:** actividades físicas de trabajo muscular en el agua dirigido a la mejora y rehabilitación de posibles lesiones del aparato locomotor.

**Horario julio:** mañanas 9:30 horas y tardes 20:20 horas.