

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

AERÓBIC

Inicio: 5 de octubre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horarios: lunes y miércoles a las 20:00
Ejercicios aeróbicos que ayudan a mejorar la flexibilidad y las capacidades físicas en general.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

BAILES DE SALÓN

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples)
Horarios: martes y jueves 20:00 h.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

BODY FITNESS

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horarios: lunes y miércoles 19:00 h.
martes y jueves a las 21:00 h.
Ejercicio intenso de tonificación muscular.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

GERONTOGIMNASIA

Inicio: 5 de octubre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horario: lunes y miércoles 09:30 h.

Cuota anual: 36 €
Cuota trimestral: 15 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Inicio: 5 octubre.
Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y Pabellón Municipal horario de tarde.

Horario mañana: lunes y miércoles 09:15 h.
Horario de tarde: lunes y miércoles 20:00 h.

Cuota anual: 60 €
Cuota trimestral: 25 €

PILATES

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Piscina Cubierta y Polideportivo El Praico
Horarios: lunes y miércoles a las 16:30 h. en Piscina
y a las 21:00 h. en El Praico
martes y jueves a las 19:00 h. y 20:00 h.
en Piscina

Ejercicios centrados en mejorar la flexibilidad y fuerza en todo el cuerpo sin incrementar su volumen.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

SPINNING (ciclo indoor)

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Polideportivo El Praico
Horario: lunes y miércoles a las 19:00 y 20:00 h.
martes y jueves a las 16:30 h.

Ejercicio aeróbico, acompañado de música realizado en bicicletas estáticas.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

ZUMBA

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Piscina Cubierta y Polideportivo El Praico
Horario: Lunes y miércoles: a las 16:30 en El Praico
Y 21:00 h. en Piscina.
Martes y jueves: 9:15 h. en Piscina

Ejercicios aeróbicos para mejorar la flexibilidad y forma física, acompañados con música de ritmos latinos.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

GIMNASIO DIRIGIDO

Servicio de asesoramiento para ejercicios de gimnasio.

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Gimnasio Complejo Deportivo Guadalentín
Horarios: de lunes a viernes de 17:30 a 22:30 h.
Lunes y miércoles de 09:30 a 11:30 horas,
asesoramiento especial para mujeres.

Precio: tasa de gimnasio.

INSCRIPCIONES

Desde el 15 de septiembre y hasta completar plazas, en la Concejalía de Deportes:
C/ Paraguay s/n (Piscina Cubierta). Tlf.: 968 639 757

SOLICITE LISTA DE ESPERA SI NO TIENE PLAZA

Los cursos para su desarrollo, deberán contar con un mínimo de 15 inscripciones.

BONIFICACIONES EN LOS PRECIOS

Discapacidad igual o superior al 65 %...100 %
Discapacidad igual entre 33 y 65 %..... 50 %
Familia numerosa.....20 %
Niños asociados a AMPAS.....15 %
Estudiantes (bachiller y universidad)..... 15 %
Bono salud (2 ó más actividades)..... 15 %
Pensionistas..... 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.

NOTA

Los precios tendrán validez durante el año 2015 pudiendo modificarse para el año 2016 por parte del Pleno Municipal.

CONCEJALÍA DE DEPORTES

C/ Paraguay s/n - Piscina Cubierta
Tlf.: 968 639 757—Fax: 968 632 495
Email: deportes@alhamademurcia.es
[Www.alhamademurcia.es](http://www.alhamademurcia.es)

CALENDARIO TEMPORADA 2015/2016

Octubre 2015						
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	

Noviembre 2015						
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 2015						
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 2016						
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 2016						
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						

Marzo 2016						
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 2016						
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 2016						
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 2016						
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			

Los días sombreados no hay actividad por festividad, Navidad y Semana Santa.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN

Pista Atletismo, gimnasio, campo de fútbol césped artificial, campo de fútbol 7, sauna, jakuzzi y piscina de verano.

Horario lunes a viernes: 8:30 h. a 14:30 h. y 17 h. a 23 h.
Tlf./reservas: 659 682 359

POLIDEPORTIVO EL PRAICO

Frontón, pistas de tenis, pistas de pádel, pista polideportiva y edificio de usos múltiples.

Horario lunes a viernes: 9:30 h. a 13:30 y 17 h. a 23 h.
Horario sábados: 9:30 h. a 13:30 h. y 16:00 h. a 21 h.
Horario domingos: 9:30 h. a 13:30 h.

Tlf./reservas: 609 319 670

PABELLÓN SIERRA ESPUÑA

Pista polideportiva.

Horario de lunes a viernes: 16:30 h. a 22:30 h.

Tlf./reservas: 968 633 243

PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

Pista polideportiva, sala usos múltiples, sala con tatami y sauna.

Horarios de lunes a viernes: 8:30 a 14:30 y 17 h. a 23 h.

Tlf./reservas: 968 630 000 y marcar extensión 5503

PISCINA CUBIERTA

Vaso semiolímpico de 25 metros, vaso de aprendizaje, sala de musculación y sala de usos múltiples.

Horario de lunes a viernes: 8 h. a 22 h.
Horario sábado: 9 h. a 14 h. tarde cerrada.

Tlf./información: 968 639 757

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2015/16



ALHAMA DE MURCIA