

INSCRIPCIONES

En el mes de septiembre mediante **cita previa** llamando al teléfono: **968 639 757**.

En los trimestres sucesivos los usuarios inscritos podrán renovar hasta 20 días antes del inicio del trimestre. Nuevos usuarios a partir de dicha fecha. Se anunciará de todo ello mediante carteles en la instalación.

La inscripción estará abierta mientras queden plazas.

SOLICITE LISTA DE ESPERA SI NO TIENE PLAZA

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 50 %

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

Las bonificaciones no son acumulables.

Los cursos para mayores de 55 años ya tienen aplicada la bonificación correspondiente.

NOTAS

Los precios tendrán validez durante el año 2010, 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 12 euros.

CALENDARIO TEMPORADA 2010 / 2011

| Octubre 2010 | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 2010 | | | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 2010 | | | | | | |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 2011 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 2011 | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | |

| Marzo 2011 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 2011 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 2011 | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| 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 2011 | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 verdes:
Inicio trimestre.

Fechas rojas:
Fiestas (cerrado)

Fechas azules:
Sólo baño libre.

BAÑO LIBRE

HORARIOS:

Lunes a viernes: 8 a 22 horas
Sábados: Mañana: de 9 a 14 horas
 Tarde: de 16 a 20 horas

PRECIO DE LAS ENTRADAS:

Baño adulto: 2'5 €
 Baño pensionista: 1'5 €
 Baño menores 14 años: 1'5 €
 Alquiler de una calle: 42 €

BONOS:

Bono 25 baños: 53 €
 Bono 50 baños: 79 €

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 12 €).

SALA DE MUSCULACIÓN

La Piscina Cubierta cuenta con una sala de musculación de acceso gratuito para todos los usuarios mayores de 16 años.

alhamadeporte
 Ayuntamiento de Alhama de Murcia
 Concejalía de Deportes

C/ Paraguay, s/n - Tfno. 968 639 757 - Fax 968 632 495
 E-mail: deportes@alhamademurcia.es

Región  de Murcia

Programa Acuático Curso 2010-11



PISCINA CUBIERTA
 Alhama de Murcia

InfoVaDEPO
 Servicios de Gestión, Deporte y Ocio

PROGRAMA DE NATACIÓN

BEBÉS de 4 a 36 meses

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|----------|
| 11'00 h. | | 11'00 h. | 09'50 h. |
| 19'00 h. | | 19'00 h. | 10'40 h. |
| 19'30 h. | | | 11'30 h. |

Precio trimestral para bebés:
3 días: 63 € 2 días: 51 € 1 día: 28 €

PEQUES CON PAPAS de 3 y 4 años

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|----------|
| 16'30 h. | 16'30 h. | 16'30 h. | 09'50 h. |
| 17'20 h. | 17'20 h. | 17'20 h. | 12'20 h. |
| 18'10 h. | 18'10 h. | 18'10 h. | |

PEQUES de 4 a 6 años

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

INFANTES de 7 a 10 años

| Lunes y Miércoles | Martes y 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 Miércoles | Martes y 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. | 13'10 h. |

Precio trimestral para menores:
3 días: 71 € 2 días: 60 € 1 día: 35 €

ADULTOS nivel de aprendizaje, 18 años y más

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|----------|
| 09'20 h. | 09'20 h. | 09'20 h. | 09'00 h. |
| 10'10 h. | 10'10 h. | 10'10 h. | 13'10 h. |
| 15'40 h. | 19'30 h. | 15'40 h. | |
| 20'20 h. | 20'20 h. | 20'20 h. | |
| 21'10 h. | 21'10 h. | 21'10 h. | |

ADULTOS nivel medio y alto, 18 años y más

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|----------|
| 08'00 h. | 08'00 h. | 08'00 h. | 09'00 h. |
| 09'20 h. | 09'20 h. | 09'20 h. | 09'50 h. |
| 15'40 h. | 19'30 h. | 15'40 h. | 13'10 h. |
| 19'30 h. | 20'20 h. | 19'30 h. | |
| 20'20 h. | 21'10 h. | 20'20 h. | |
| 21'10 h. | | 21'10 h. | |

ADULTOS ENTRENAMIENTO

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|----------|
| 08'00 h. | | 08'00 h. | 09'00 h. |
| 20'20 h. | | 20'20 h. | |

Precio trimestral para adultos:
3 días: 71 € 2 días: 60 € 1 día: 35 €

MAYORES de 55 años

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|----------|
| 09'20 h. | 09'20 h. | 09'20 h. | 09'50 h. |
| 10'10 h. | 10'10 h. | 10'10 h. | 13'10 h. |
| 15'40 h. | 19'30 h. | 15'40 h. | |
| 20'20 h. | 20'20 h. | 20'20 h. | |
| 21'10 h. | 21'10 h. | 21'10 h. | |

Precio trimestral para mayores de 55 años:
3 días: 25 € 2 días: 21 € 1 día: 16 €

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: 25 € 2 días: 21 € día: 16 €

NATACIÓN ESPALDA Y LESIONES

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 08'00 h. | 08'00 h. | 08'00 h. | |
| 10'10 h. | 09'20 h. | 10'10 h. | |
| 11'30 h. | 10'10 h. | 11'00 h. | |
| 19'30 h. | 19'30 h. | 19'30 h. | |
| 20'20 h. | 20'20 h. | 20'20 h. | |
| 21'10 h. | 21'10 h. | | |

Precio trimestral natación espalda y lesiones:
3 días: 74 € 2 días: 63 € 1 día: 37 €

EJERCICIO FIBRO-SALUD

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 11'00 h. | | 12'40 h. | |

Precio trimestral fibro-salud:
3 días: 71 € 2 días: 60 € 1 día: 35 €

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 20'20 h. | 11'00 h. | 11'50 h. | |

Precio trimestral para embarazadas:
3 días: 63 € 2 días: 51 € 1 día: 28 €

ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA

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

Precio trimestral actividad adaptada:
3 días: 65 € 2 días: 54 € 1 día: 30 €

PROGRAMA EJERCICIO ACUÁTICO

EJERCICIO ACUÁTICO PARA MAYORES

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 10'10 h. | 10'10 h. | 10'10 h. | |
| | 19'30 h. | 19'30 h. | |

Precio trimestral ejercicio acuático mayores:
3 días: 25 € 2 días: 21 € 1 día: 16 €

AQUAGYM – AQUAERÓBIC

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 15'40 h. | 21'10 h. | 15'40 h. | |
| 20'20 h. | | 20'20 h. | |

HIDRORIDER (bicis de agua)

| Lunes y Miércoles | Martes y jueves | Viernes | Sábado |
|-------------------|-----------------|----------|--------|
| 09'20 h. | 09'20 h. | 09'20 h. | |
| 21'10 h. | 20'20 h. | 21'10 h. | |

Precio trimestral programa ejercicio acuático:
3 días: 69 € 2 días: 58 € 1 día: 32 €

AQUABOXING (boxeo en el agua)

Novedad a partir de enero de 2011.
Días y horas por determinar.