

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS



BODY FITNESS



Inicio: 18 de septiembre.

Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).

Horarios: Lunes y miércoles 18:00 h. martes y jueves a las 21:00 h.

Ejercicio intenso de tonificación muscular.

Cuota anual: 96 €

Cuota trimestral: 40 €



CARDIO BOXING



Inicio: 19 de septiembre.

Lugar: Polideportivo El Praíco

Horarios: Martes y jueves 20:00 h.

Ejercicios para mejorar la capacidad cardiovascular y fuerza, basados en movimientos y técnicas del boxeo.

Cuota anual: 96 €

Cuota trimestral: 40 €



GERONTOGIMNASIA



Inicio: 19 de septiembre.

Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.

Horarios: Lunes y miércoles 09:30 h.

Ejercicios suaves para mantener las capacidades físicas y motoras, para prevenir el declive funcional de la edad.

Cuota anual: 36€

Cuota trimestral: 15 €



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Inicio: 18 de septiembre.

Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y tarde.

Horarios mañana: Lunes y miércoles 10:30 h.

Horarios de tarde: Lunes y miércoles 20:00 h.

Ejercicios para mantener las capacidades físicas y motoras y prevenir el declive funcional de la edad.

Cuota anual: 36€

Cuota trimestral: 15 €



CROSSTRAINING



Inicio: 19 de septiembre.

Lugar: Complejo Deportivo Guadalentín.

Horario: Martes y jueves 20:00 h

Cuota anual: 96€ - **Cuota trimestral:** 40€



CORE TOTAL



Inicio: 19 de septiembre.

Lugar: Polideportivo El Praíco

Horarios: Martes y jueves a las 18:00 h.

Ejercicios de fortalecimiento en la zona lumbar y abdominal destinados a mejorar el control postural.

Cuota anual: 96 €

Cuota trimestral: 40 €



PILATES



Inicio: 18 de septiembre.

Lugar: Piscina Cubierta y Polideportivo El Praíco

Horarios: Lunes y miércoles a las 17:00 h. en Piscina y a las 21:00 h. en El Praíco Martes y jueves a las 9:15 h., en el Praíco y 19:00 h. y 20:00 h. en Piscina

Ejercicios centrados en mejorar la flexibilidad y mejora del tono muscular.

Cuota anual: 96 €

Cuota trimestral: 40 €



SPINNING (ciclo indoor)



Inicio: 18 de septiembre.

Lugar: Polideportivo El Praíco

Horarios: Lunes y miércoles a las 9:30, 19:30 y 20:15 h. (Spinning HIT) Martes y jueves a las 17:00 y 19:00 h.

Ejercicio aeróbico, acompañado de música y realizado en bicicletas estáticas

Cuota anual: 96 €

Cuota trimestral: 40 €



BAILE FITNESS



Inicio: 18 de septiembre.

Lugar: Piscina Cubierta y Polideportivo El Praico

Horarios: Lunes y miércoles: a las 19:00 y 21:00 h. en Piscina. Martes y jueves: 9:15 y 18:00 h. en Piscina

Ejercicios aeróbicos para mejorar la coordinación y forma física, acompañados con música

Cuota anual: 96 €

Cuota trimestral: 40 €

ACTIVIDAD FÍSICA INCLUSIVA

En cualquier actividad ofertada en este folleto.



GIMNASIO DIRIGIDO



Servicio de asesoramiento para ejercicios en el gimnasio

Lugar: Gimnasio del Complejo Deportivo Guadalentín.

Horarios: De lunes a viernes de 15:00 a 22 h.

Lunes, miércoles, viernes y sábados de 10:30 a 13:00 h.

Precio: según la tarifa/ bono utilizado.

INSCRIPCIONES

Se realizarán en dos turnos de forma presencial en la recepción de la Piscina Cubierta (C/ Paraguay s/n. Tlf.: 968 639 757):

- Desde el 1 de septiembre para renovaciones del curso anterior.
- Y a partir del 7 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. La edad mínima para acceder a las actividades físicas de adultos son 14 años y 16 para el gimnasio. Los cursos para su desarrollo, deberán contar con un MÍNIMO DE 8 INSCRIPCIONES.

Las sesiones tendrán una duración de 50 minutos, excepto Spinning Hit y CORE total que serán de 40'. Se perderá la plaza por: impago de la cuota o falta de asistencia reiterada (>3) sin justificación alguna.

BONIFICACIONES EN LOS PRECIOS DE LOS CURSOS

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 SMI20%

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.

NOTA

Los precios tendrán validez durante el año 2023 pudiendo modificarse para el año 2024 por parte del Pleno Municipal.

Septiembre 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	

Octubre 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					

Noviembre 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			

Diciembre 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

Enero 2024

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 2024

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 2024

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 2024

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 2024

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 2024

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

INSTALACIONES DEPORTIVAS

COMPLEJO DEPORTIVO GUADALETÍN

Pista de atletismo, gimnasio, campo de fútbol césped artificial, campo de fútbol 7, sauna y piscina de verano.
 Horarios Lunes a Viernes: 8:15 h. a 14:45 h. y 15:30 h. a 22:30 h
 Horario sábados y domingos: 9 h. a 22 h
 Tlf./reservas: 659 682 359

POLIDEPORTIVO EL PRAÍCO

Frontón, pistas de tenis, pistas de pádel, pista polideportiva y edificio de usos múltiples.
 Horario lunes a viernes: 9:15 h. a 13:45 y 16 h. a 23 h
 Horarios sábados: 9:15 h. a 13:45 h. y 16:30 h. a 21 h.
 Horarios domingos: 9:15 h. a 13:45 h
 Tlf./reservas: 609 319 670

PABELLÓN SIERRA ESPUÑA

Pista polideportiva
 Horarios de lunes a viernes: 16:00 h. a 22:30 h.
 Tlf./reservas: 968 633 243

PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

Pista polideportiva, rocódromo, sala con tatami y sauna.
 Horarios de lunes a viernes: 8:30 h. a 14:30 h. y 16:00 h. a 23 h
 Horarios sábados y domingos: 9 a 15h y de 16 a 22h.
 Tlf./reservas: 628 273 951

PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

Pista polideportiva, rocódromo, sala con tatami y sauna.
 Horarios de lunes a viernes: 8:30 h a 22 h
 Horarios sábados: 9 a 14h.
 Tlf./información: 968 639 757

PRECIOS ALQUILER PISTAS DEPORTIVAS

INSTALACIÓN	SIN LUZ	CON LUZ
Frontón	4'00€	6'50€
Pista de pádel (1,5h)	12'00€	16'00€
Pista de tenis	3'00€	5'50€
Pista polideportiva Praico	12'00€	17'00€
Campo fútbol 7	25'00€	30'00€
Campo fútbol 11	52'00€	63'00€
Pista polideportiva cubierta	20'00€	
Pista poli. transversal cubierta	12'00€	
Entrada gimnasio y pista atletismo	3'20€	
Pista de atletismo	2'00€	
Sauna	4'20€	

*Todos los usos son de una hora, salvo su especificación

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Alhama de Murcia
 Curso 2023-24



AYUNTAMIENTO
 Alhama de Murcia
 Concejalía de Deportes

C/ Paraguay, 3 - Piscina Cubierta
 Tlf: 968 639 757
 Email: deportes@alhamademurcia.es