

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS



BODY FITNESS



Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horarios: Lunes y miércoles; 18:00 h. Martes y jueves; 21:00h
Ejercicio intenso de tonificación muscular.
Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €



CARDIO BOXING



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



Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horarios: Lunes y miércoles 09:15 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

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 suaves para mantener las capacidades físicas y motoras, para prevenir el declive funcional de la edad.
Cuota anual: 60€
Cuota trimestral: 25 €



CORE TOTAL



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



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. y 10:15h., 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)



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 €



CARDIO - FITNESS



Lugar: Piscina Cubierta
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 de gimnasio
Lugar: Gimnasio del Complejo Deportivo Guadalentín..
Horarios: De lunes a viernes de 15:00 a 22 h. Lunes, miércoles, viernes y sábados de 10:00 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):
- Días 2, 3 y 4 de septiembre para renovaciones del curso anterior.
- Y a partir del 5 de septiembre para las inscripciones de nuevos usuarios.
- Inicio actividades 16 y 17 de septiembre.

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 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.

NOTA

Los precios tendrán validez durante el año 2024 pudiendo modificarse para el año 2025 por parte del Pleno Municipal.

Septiembre 2024

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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 2024

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	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 2024

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				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 2024

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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 2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		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		

Fechas verdes: inicio y fin de trimestre

Fechas azules: solo baño libre

Fechas rojas: fiestas (cerrado)

Febrero 2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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 2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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 2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	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 2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			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 2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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						

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 16:30 h. a 23 h

Horarios sábados y domingos: 9 a 15h y de 16 a 22h.

Tlf./reservas: 628 273 951

PISCINA CUBIERTA

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

Horarios de lunes a viernes: 8:00 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€	*Todos los usos son de una hora, salvo su especificación
Pista de atletismo	2'00€	
Sauna	4'20€	

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Alhama de Murcia Curso 2024-25



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Deportes

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