

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 €



GERONTOGIMNASIA



Lugar: Piscina Cubierta..
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 €



GIMNASIO DIRIGIDO



Servicio de asesoramiento para ejercicios de gimnasio
Lugar: Gimnasio del Complejo Deportivo Guadalentín..
Horarios: Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 13:30 h. Sábados de 9:00 a 13h.
Precio: según la tarifa/ bono utilizado.



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 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.

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 1 y 2 de septiembre para renovaciones del curso anterior.
- Y a partir del 3 de septiembre para las inscripciones de nuevos usuarios.

- Inicio actividades 15 y 16 de septiembre.
Las nuevos usuarios podrán inscribirse en la Concejalía de Deportes (Piscina Cubierta) desde el 3 de septiembre y a través de la web <https://app.sporttia.com/search>, hasta completar plazas.

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.

RESERVA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Reservas y alquiler de instalaciones deportivas a través de la web <https://app.sporttia.com/search> o a desde la app gratuita. Entra, date de alta como usuario y reserva la instalación.

IMPORTANTE: Los precios tendrán validez durante el año 2025 pudiendo modificarse para el año 2026 por parte del Pleno Municipal.

Septiembre 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 | | | | | |

Octubre 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 | | |

Noviembre 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 |

Diciembre 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 | | | | |

Enero 2026

| 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 2026

| 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 | |

Marzo 2026

| 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 2026

| 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 2026

| 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 2026

| 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. Reservas a través de la web

<https://app.sporttia.com/search>

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. Reservas a través de la web

<https://app.sporttia.com/search>

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 2025-26



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Deportes

C/ Paraguay, 3 - Piscina Cubierta
Tlf.: 968 639 757

Email: deportes@alhamademurcia.es