

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.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

**Alhama de Murcia
Curso 2025-26**

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)

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

