

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

BODY FITNESS

Inicio: 19 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horarios: Lunes y miércoles 19:00 h.
martes y jueves a las 21:00 h.
Ejercicio intenso de tonificación muscular.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

CARDIO BOXING

Inicio: 20 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praíco.
Horario: 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.
Horario: 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: 19 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y tarde.

Horario mañana: lunes y miércoles 10:30 h.
Horario de tarde: lunes y miércoles 20:00 h.

Ejercicios físicos de tonificación y coordinación general.

Cuota anual: 60 €
Cuota trimestral: 25 €

HIT-JUMP

Inicio: 20 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praíco
Horarios: Martes y jueves a las 18:00 h.

Ejercicios intensos realizados en circuitos y sobre camas elásticas.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

PILATES

Inicio: 19 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta y Polideportivo El Praíco
Horarios: Lunes y miércoles a las 16:30 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 fuerza en todo el cuerpo sin incrementar su volumen.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

SPINNING (ciclo indoor)

Inicio: 19 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praíco
Horario: 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: 19 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta y Polideportivo El Praíco
Horario: Lunes y miércoles: a las 18:00 y 21:00 h. en Piscina.
Martes y jueves: 10:30 y 18:00 h. en Piscina,

Ejercicios aeróbicos para mejorar la flexibilidad y forma física, acompañados con música de ritmos latinos.

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
Horario: De lunes a viernes de 15:00 a 22 h.
Lunes, miércoles, viernes y sábados de 10:30 a 13:00 h.
Precio: cuota de gimnasio.

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 8 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.

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 2022 pudiendo modificarse para el año 2023 por parte del Pleno Municipal.

Septiembre 2022						
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 2022						
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
24/31	25	26	27	28	29	30

Noviembre 2022						
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 2022						
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 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					

Febrero 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					

Marzo 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		

Abril 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

Mayo 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				

Junio 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		

INSTALACIONES DEPORTIVAS

COMPLEJO DEPORTIVO GUADALETÍN

Pista de atletismo, gimnasio, campo de fútbol césped artificial, campo de fútbol 7, sauna y piscina de verano.
Horario 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.
Horario sábados: 9:15 h. a 13:45 h. y 16:30 h. a 21 h.

Horario domingos: 9:15 h. a 13:45 h.
 Tlf./reservas: 609 319 670

PABELLÓN SIERRA ESPUÑA

Pista polideportiva.

Horario 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.

Horario 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.

Horario de lunes a viernes: 8 h. a 22h.

Horario sábado: 9 h. a 14 h.

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 2022-23



(Actualizado)