

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

BODY FITNESS

Inicio: 16 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: 17 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praico.
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: 16 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: 16 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y tarde.

Horario mañana: lunes y miércoles 09:15 h.
Horario de tarde: lunes y miércoles 20:00 h.

Ejercicios físicos de tonificación y coordinación general.

Cuota anual: 60 €
Cuota trimestral: 25 €

HIT-JUMPING

Inicio: 17 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praico
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: 16 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta y Polideportivo El Praico
Horarios: lunes y miércoles a las 16:30 h. en Piscina
y a las 21:00 h. en El Praico
martes y jueves a las 9:30 h. en El Praico
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: 16 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praico
Horario: lunes y miércoles a las 9:30, 19:00 y 20:00 h.
martes y jueves a las 16:30 y 19:00 h.

Ejercicio aeróbico, acompañado de música y realizado en bicicletas estáticas.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

ZUMBA

Inicio: 16 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta y Polideportivo El Praico
Horario: Lunes y miércoles: a las 16:30 en El Praico
y 21:00 h. en Piscina.
Martes y jueves: 9:15 en Piscina Cubierta.

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

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

GIMNASIO DIRIGIDO

Servicio de asesoramiento para ejercicios de gimnasio.

Lugar: Gimnasio Complejo Deportivo Guadalentín
Horarios: de lunes a viernes de 17:30 a 22:30 h.
Lunes y miércoles de 10:30 a 12:30 horas,
asesoramiento especial para mujeres.

Precio: cuota de gimnasio.

INSCRIPCIONES

Desde el 2 de septiembre y hasta completar plazas, en la Concejalía de Deportes:
C/ Paraguay s/n (Piscina Cubierta). Tlf.: 968 639 757

SOLICITE LISTA DE ESPERA SI NO TIENE PLAZA

Los cursos para su desarrollo, deberán contar con un mínimo de 15 inscripciones.

BONIFICACIONES EN LOS PRECIOS

Discapacidad igual o superior al 65 %...100 %
Discapacidad igual entre 33 y 65 %..... 50 %
Familia numerosa o monoparental.....20 %
Niños asociados a AMPAS.....15 %
Estudiantes (bachiller y universidad)..... 15 %
Bono salud (2 ó más actividades)..... 15 %
Pensionistas..... 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.

NOTA

Los precios tendrán validez durante el año 2019 pudiendo modificarse para el año 2020 por parte del Pleno Municipal.

CONCEJALÍA DE DEPORTES
C/ Paraguay s/n - Piscina Cubierta
Tlf.: 968 639 757—Fax: 968 632 495
Email: deportes@ahamademurcia.es
Www.ahamadeporte.es

CALENDARIO TEMPORADA 2019/2020

Septiembre 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2019						
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 2020						
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 2020						
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 2020						
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 2020						
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 2020						
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 2020						
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 verdes:
inicio y fin de trimestre

INSTALACIONES DEPORTIVAS

COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN

Pista de atletismo, gimnasio, campo de fútbol césped artificial, campo de fútbol 7, sauna y piscina de verano.
Horario lunes a viernes: 8:30 h. a 14:30 h. y 17 h. a 23 h.
Tlf./reservas: 659 682 359

POLIDEPORTIVO EL PRAICO

Frontón, pistas de tenis, pistas de pádel, pista polideportiva y edificio de usos múltiples.
Horario lunes a viernes: 9:30 h. a 13:30 y 17 h. a 23 h.
Horario sábados: 9:30 h. a 13:30 h. y 16:00 h. a 21 h.
Horario domingos: 9:30 h. a 13:30 h.
Tlf./reservas: 609 319 670

PABELLÓN SIERRA ESPUÑA

Pista polideportiva.
Horario de lunes a viernes: 16:30 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 a 14:30 y 17 h. a 23 h.
Tlf./reservas: 968 630 000 y marcar extensión 5503

PISCINA CUBIERTA

Vaso semiolímpico de 25 metros, vaso de aprendizaje, y sala de usos múltiples.
Horario de lunes a viernes: 8 h. a 21:30 h.
Horario sábado: 9 h. a 14 h. tarde cerrada.
Tlf./información: 968 639 757

PRECIOS ALQUILER PISTAS DEPORTIVAS

INSTALACIÓN	SIN LUZ	CON LUZ
Frontón	4'00 €	6'50 €
Pista de pádel	8'00 €	10'50 €
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		3'20 €
Sauna		4'20 €

Todos los usos son de una hora

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2019/2020



ALHAMA DE MURCIA



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Deportes