

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

BODY FITNESS

Inicio: 20 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 €

FULL BOXING

Inicio: 21 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praico.
Horario: Martes y jueves 19:30 h.

Ejercicios para mejorar la capacidad cardiovascular y fuerza, basados en movimientos y técnicas del boxeo.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

GERONTOGIMNASIA

Inicio: 20 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: 20 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 €

HIIT TRAINING

Inicio: 21 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praico
Horarios: martes y jueves a las 17:30 h.

Ejercicios intensos realizados en circuitos y sobre camas elásticas.

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

PILATES

Inicio: 20 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: 20 de septiembre.
Lugar: Polideportivo El Praico
Horario: lunes y miércoles a las 9:15, 19:00 y 20:00 h.
martes y jueves a las 16:30 y 18:30 h.

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

Cuota anual: 96 €
Cuota trimestral: 40 €

ZUMBA

Inicio: 20 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 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 €

GIMNASIO DIRIGIDO

Servicio de asesoramiento para ejercicios de gimnasio.
Lugar: Gimnasio Complejo Deportivo Guadalentín
Horarios: De lunes a viernes de 15:00 a 21:15 h. (Turnos de una hora y cuarto).

Lunes, miércoles, viernes y sábados de 9:30 a 12:00 horas (Turnos de una hora y cuarto).

Precio: cuota de gimnasio.

Tlf./reservas: (En horario de apertura): 968 639 757

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 8 inscripciones.

Las plazas de los cursos estarán supeditadas a la normativa aplicada por las condiciones sanitarias del momento.

Se perderá la plaza por: Impago de la cuota o falta de asistencia reiterada (>3) sin justificación alguna.

“Las sesiones tendrán una duración de **45 minutos**”.

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 %

Jubilados..... 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.

* Descuento válido para una sola actividad.

NOTA

Los precios tendrán validez durante el año 2021 pudiendo modificarse para el año 2022 por parte de Modificación de ordenanza fiscal de precios públicos.

CONCEJALÍA DE DEPORTES

C/ Paraguay s/n - Piscina Cubierta

Tlf.: 968 639 757

Email: deportes@alhamademurcia.es

www.alhamadeporte.es

CALENDARIO TEMPORADA 2021/2022

Septiembre 2021						
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 2021						
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 2021						
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 2021						
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 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						

Febrero 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						

Marzo 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			

Abril 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	

Mayo 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					

Junio 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			

Fechas rojas: fiestas (cerrado)
Fechas azules: solo baño libre

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 16:30 h. a 23h.
Tlf./reservas: 968 639 757 (Pulse 3)

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 16:30 h. a 21 h.
Horario domingos: 9:30 h. a 13:30 h.
Tlf./reservas: 968 639 757 (Pulse 4)

PABELLÓN SIERRA ESPUÑA

Pista polideportiva.
Horario de lunes a viernes: 16:30 h. a 22:30 h.
Tlf./reservas: 968 639 757 (Pulse 6)

PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

Pista polideportiva, rocódromo, sala con tatami y sauna.
Horarios de lunes a viernes: 8:30 a 14:30 y 16:30 h. a 22:30 h.
Tlf./reservas: 968 639 757 (Pulse 5)

PISCINA CUBIERTA

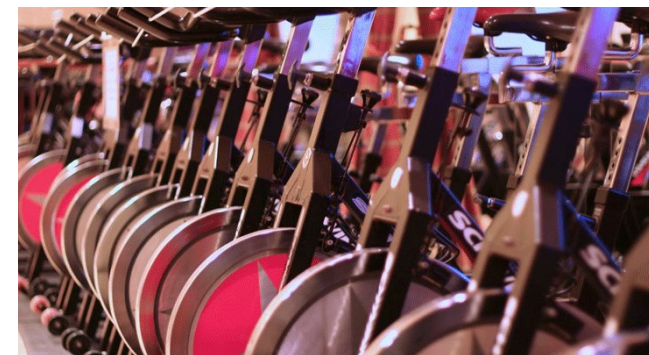
Vaso semiolímpico de 25 metros, vaso de aprendizaje, y sala de usos múltiples.
Horario de lunes a viernes: 8 h. a 22:00 h.
Horario sábado: 9 h. a 14 h. tarde cerrada.
Tlf./información: 968 639 757 (Pulse 1)

PRECIOS ALQUILER PISTAS DEPORTIVAS

INSTALACIÓN	SIN LUZ	CON LUZ
Frontón	4'00 €	6'50 €
Pista de pádel (1,5 horas)	12'00 €	16'00 €
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, excepto aquellos que especifique lo contrario.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2021/22



ALHAMA DE MURCIA



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Deportes