

PROGRAMA DE NATACIÓN

BEBÉS de 4 a 36 meses

Lunes y Miércoles	Martes y jueves	Viernes	sábado
11'00 h.		11'00 h.	09'50 h.
19'00 h.		19'00 h.	10'40 h.
19'30 h.			11'30 h.

Precio trimestral para bebés:
3 días: 63 € 2 días: 51 € 1 día: 28 €

PEQUES CON PAPAS de 3 y 4 años

Lunes y Miércoles	Martes y jueves	Viernes	sábado
16'30 h.	16'30 h.	16'30 h.	09'50 h.
17'20 h.	17'20 h.	17'20 h.	12'20 h.
18'10 h.	18'10 h.	18'10 h.	

PEQUES de 4 a 6 años

Lunes y Miércoles	Martes y jueves	Viernes	sábado
16'30 h.	16'30 h.	16'30 h.	09'50 h.
17'20 h.	17'20 h.	17'20 h.	11'30 h.
18'10 h.	18'10 h.	18'10 h.	12'20 h.

INFANTES de 7 a 10 años

Lunes y Miércoles	Martes y jueves	Viernes	sábado
16'30 h.	16'30 h.	16'30 h.	09'50 h.
17'20 h.	17'20 h.	17'20 h.	10'40 h.
18'10 h.	18'10 h.	18'10 h.	11'30 h.
			12'20

CADETES Y JÓVENES de 11 a 17 años

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
16'30 h.	16'30 h.	16'30 h.	09'50 h.
17'20 h.	17'20 h.	17'20 h.	10'40 h.
18'10 h.	18'10 h.	18'10 h.	13'10 h.

Precio trimestral para menores:
3 días: 71 € 2 días: 60 € 1 día: 35 €

ADULTOS nivel: aprendizaje, 18 años y más

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
09'20 h.	09'20 h.	09'20 h.	09'00 h.
10'10 h.	10'10 h.	10'10 h.	13'10 h.
15'40 h.	19'30 h.	15'40 h.	
20'20 h.	20'20 h.	20'20 h.	
21'10 h.	21'10 h.	21'10 h.	

ADULTOS nivel: medio y alto, 18 años y más

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
08'00 h.	08'00 h.	08'00 h.	09'00 h.
09'20 h.	09'20 h.	09'20 h.	09'50 h.
15'40 h.	19'30 h.	15'40 h.	13'10 h.
19'30 h.	20'20 h.	19'30 h.	
20'20 h.	21'10 h.	20'20 h.	
21'10 h.		21'10 h.	

ADULTOS ENTRENAMIENTO

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
08'00 h.		08'00 h.	09'00 h.
20'20 h.		20'20 h.	

Precio trimestral para adultos:
3 días: 71 € 2 días: 60 € 1 día: 35 €

MAYORES de 55 años

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
09'20 h.	09'20 h.	09'20 h.	09'50 h.
10'10 h.	10'10 h.	10'10 h.	13'10 h.
15'40 h.	19'30 h.	15'40 h.	
20'20 h.	20'20 h.	20'20 h.	
21'10 h.	21'10 h.	21'10 h.	

Precio trimestral para mayores de 55 años:
3 días: 25 € 2 días: 21 € 1 día: 16 €

PROGRAMA ACUÁTICO DE SALUD

EJERCICIO TERAPÉUTICO PARA MAYORES

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
08'50 h.		08'50 h.	

Precio trimestral:
3 días: 25 € 2 días: 21 € 1 día: 16 €

NATACIÓN ESPALDA Y LESIONES

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
08'00 h.	08'00 h.	08'00 h.	
10'10 h.	09'20 h.	10'10 h.	
11'30 h.	10'10 h.	11'00 h.	
19'30 h.	19'30 h.	19'30 h.	
20'20 h.	20'20 h.	20'20 h.	
21'10 h.	21'10 h.	21'10 h.	

Precio trimestral natación espalda y lesiones:
3 días: 74 € 2 días: 63 € 1 día: 37 €

EJERCICIO FIBRO-SALUD

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
11'00 h.		12'40 h.	

Precio trimestral fibro-salud:
3 días: 71 € 2 días: 60 € 1 día: 35 €

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
20'20 h.	11'00 h.	11'50 h.	

Precio trimestral para embarazadas:
3 días: 63 € 2 días: 51 € 1 día: 28 €

ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA

Dirigida a personas con discapacidad. Consultar con el equipo de fisioterapeutas horarios y días.

Precio trimestral actividad adaptada:
3 días: 65 € 2 días: 54 € 1 día: 30 €

PROGRAMA EJERCICIO ACUÁTICO

EJERCICIO ACUÁTICO PARA MAYORES

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
10'10 h.	10'10 h.	10'10 h.	
	19'30 h.	19'30 h.	

Precio trimestral ejercicio acuático mayores:
3 días: 25 € 2 días: 21 € 1 día: 16 €

AQUAGYM – AQUAERÓBIC

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
15'40 h.	21'10 h.	15'40 h.	
20'20 h.		20'20 h.	

HIDRORIDER (bicis de agua)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
09'20 h.	09'20 h.	09'20 h.	
21'10 h.	20'20 h.	21'10 h.	

Precio trimestral programa ejercicio acuático:
3 días: 69 € 2 días: 58 € 1 día: 32 €

RELAJACIÓN ACUÁTICA

Último JUEVES de cada mes – 22 horas.
 Pago con entrada a baño libre.

INSCRIPCIONES

En el mes de septiembre mediante **cita previa** llamando al teléfono: **968 639 757**.

En los trimestres sucesivos los usuarios inscritos podrán renovar hasta 20 días antes del inicio del trimestre. Nuevos usuarios a partir de dicha fecha. Se anunciará de todo ello mediante carteles en la instalación.

La inscripción estará abierta mientras queden plazas.

SOLICITE LISTA DE ESPERA SI NO TIENE PLAZA

BONIFICACIONES EN LOS PRECIOS

Discapacidad igual o superior al 65 %...100 %
 Discapacidad igual entre 33 y 65 %..... 50 %
 Familia numerosa.....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.. 50 %

En todos los casos deberán acreditarse la condición para obtener bonificación.

Las bonificaciones no son acumulables.

Los cursos para mayores de 55 años ya tienen aplicada la bonificación correspondiente.

NOTAS

Los precios tendrán validez durante el año 2009, pudiendo modificarse para años sucesivos.

Los pagos podrán fraccionarse según necesidades del servicio.

Las personas que no sean abonadas de la piscina deberán pagar una matrícula de 12 euros.

CALENDARIO TEMPORADA 2009/2010

Sept./Octubre 2009

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	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 2009

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 2009

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 2010

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 2010

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 2010

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 2010

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 2010

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 2010

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 verdes:
Inicio de trimestre.

Fechas rojas:
Fiestas (cerrado)

Fechas azules:
Solo baño libre

BAÑO LIBRE

Horarios:

Lunes a viernes:
8 a 22 horas

Sábados:
Mañana: de 9 a 14 horas
Tarde: de 16 a 20 horas

Precio de las entradas:

Baño adulto: 2'5 €
 Baño pensionista: 1'5 €
 Baño menores 14 años: 1'5 €
 Alquiler de una calle: 42 €

Bonos:

Bono 25 baños: 53 €
 Bono 50 baños: 79 €

Todos los usos son de una hora.

Para adquirir bonos se deberá ser abonado a la piscina (la matrícula de abonado es un único pago de 12 €).

 Ayuntamiento de Alhama de Murcia
alhamadeporte
 Concejalía de Deportes

C/ Paraguay s/n - Tlf.: 968 639 757—Fax: 968 632 495
 Email: deportes@alhamademurcia.es

Región  de Murcia



PISCINA CUBIERTA

 Alhama de Murcia

Programa de
actividades acuáticas
 curso 2009-10