

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 numerosa20 %
 Niños asociados a AMPAS.....15 %
 Estudiantes (bachiller y universidad)15 %
 Bono salud (2 ó más actividades)15 %
 Pensionistas15 %
 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 2011, 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 2011/2012

Octubre 2011						
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 2011						
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 2011						
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 2012						
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 2012						
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 2012						
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 2012						
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 2012						
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 2012						
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 €).

SALA DE MUSCULACIÓN

La Piscina Cubierta cuenta con una sala de musculación de acceso gratuito para todos los usuarios mayores de 16 años.

NORMAS DE LOS CURSOS

EL DESARROLLO DE LOS CURSOS ESTARÁ
 CONDICIONADO POR UN MÍNIMO DE 5
 USUARIOS.

alhamadeporte
 Ayuntamiento de Alhama de Murcia
 Concejalía de Deportes

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

Región  de Murcia



Programa de actividades acuáticas curso 2011-12



InNoVaDEPO
 Servicios de Gestión, Deporte y Ocio

PISCINA CUBIERTA
 Alhama de Murcia

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. 13'10 h.

Precio trimestral para bebés:

3 días: 63 € 2 días: 51 € 1 día: 28 €

PEQUES 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.	10'40 h.
18'10 h.	18'10 h.	18'10 h.	12'20 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.
			10'40 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.
19'00 h.			12'20 h.

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 de 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.	11'30 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.		

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.		11'00 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
21'10 h.	11'00 h.	12'20 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 €

NOVEDAD

PEQUES 3 É INFANTES 1 LX A LAS 19,00 HORARIO PREFERENTE PARA PADRES INSCRITOS EN EL PROGRAMA DE BEBES