

une

une



COLABORA:







1. Ayuntamiento
2. Centro de Salud
3. Centro Arqueológico Los Baños
4. Iglesia de San Lázaro

Complejo Deportivo Guadalentín: Campo de Fútbol césped artificial, Piscina de Verano, Pista de atletismo, Gimnasio y Jacuzzi. Piscina Municipal Climatizada. Pabellón Municipal de Deportes. Polideportivo El Praico y Pista de Tenis. Pabellón Sierra Espuña.

NOMBRE	
APELLIDOS	
Dirección	
Código Postal	Población
D.N.I.	Tfno.
Fecha nacimiento	Mes inicio
Seguro (S/N)	Precio
E-mail	Fecha y firma

**TODO ESTO POR EL PRECIO DE:**

**20 E/mes** adultos

**15 E/mes** jóvenes hasta 26 años

**10 E/mes** estudiantes

## INDICE

1. PRESENTACION: UN RETO IMPORTANTE PARA DEPORTES, EDUCACIÓN Y JUVENTUD
2. ABONADO “Une T” NOVEDAD EN EL SERVICIO DE DEPORTES
3. ¿A QUIEN VA DESTINADO ESTE SERVICIO?
4. ¿QUE GRATUIDAD TENGO EN INSTALACIONES?
5. ¿QUE INSTALACIONES TENGO EN ALHAMA?
6. ¿QUE GRATUIDAD TENGO EN ACTIVIDADES?
7. ¿QUE ACTIVIDADES TENGO EN ALHAMA?
8. ¿DESCUENTOS EN SEGURO DE ACCIDENTES?
9. ¿DESCUENTOS EN TIENDAS DE DEPORTES?
10. NAVEGA Y CONSULTA INTERNET GRATIS. INSCRIPCIONES.

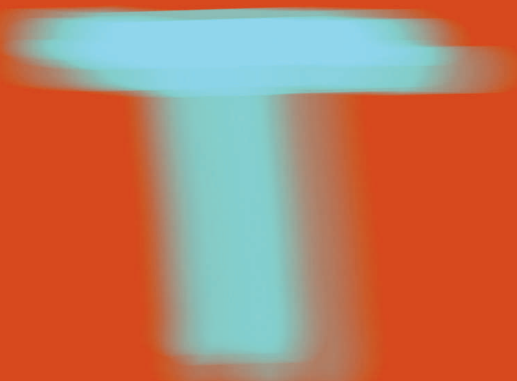


## 1.- UN RETO IMPORTANTE PARA DEPORTES, EDUCACIÓN Y JUVENTUD

Todos los que trabajamos por el bien común de Alhama, somos conscientes de una necesidad social, que ha marcado las últimas décadas, en las que la PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD, sobre todo en edades adolescentes y adultas (mayores de 13 años), ha pasado de ser un capricho estético a una necesidad generacional. Generación en la que se tiende a fomentar las actividades sedentarias (ocio no activo) y la alimentación inadecuada (comida rápida). Estos dos ingredientes han hecho que a nivel central sea el MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, quien ha tomado cartas en este asunto, que se ha convertido en el caballo de batalla para luchar contra la mortalidad por enfermedades como las cardiopatías vasculares, la diabetes, la propia obesidad, etc., elaborando un proyecto en el que desarrolla una campaña de animación al ejercicio y a la comida saludable en edades de riesgo.



une



## 9.- DESCUENTOS EN TIENDAS DEPORTIVAS DE LA LOCALIDAD

Habrán tiendas deportivas de la localidad que trabajan con nuestra Concejalía y que ofrecen descuentos y ofertas a los usuarios "Une T". ¿Cómo? Sólo tendrán que presentar su tarjeta "Une T" en el centro comercial.

## 10.- NAVEGA Y CONSULTA INTERNET GRATIS

En la cafetería de la piscina municipal se va a instalar un aula de libre acceso a Internet "ALA", sólo para usuarios de deportes. ¿Cómo? Sólo tendrás que presentar tu tarjeta "Une T" en la cafetería.

## 11.- INSCRIPCIONES

Se realizarán en las oficinas de la Concejalía de Deportes, situadas en la piscina cubierta. Puedes comprar la tarjeta a partir de marzo de 2007. No se podrán comprar por adelantado salvo que ya seas abonado ADE, que podrás comprar el mes siguiente, antes del 25 de cada mes, a partir de ese día podrás comprarlo cualquiera.

En el lanzamiento de este servicio solo se pondrán a la venta 100 bonos "Une T", si eres mayor de 14 años y te interesa, no pierdas el tiempo y cómpralo.

### RECUERDA:

Si tienes más de 14 y menos de 16 años podrás hacer uso de todas las instalaciones, CON LA SALVEDAD DE QUE NO PODRAS HACER USO DEL GIMNASIO (el trabajo con pesas no es adecuado para tu cuerpo, tu salud está en juego).

Para agilizar los trámites la primera vez que te inscribas rellena estos datos y preséntalos antes de formalizar la inscripción.

	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
S A B A D O	9:00	NATACIÓN AVANZADA	Piscina cubierta
		NATACIÓN ENTRENAMIENTO	
	9:50	NATACIÓN (todos niveles)	Piscina cubierta
	13:10	NATACIÓN (todos niveles)	Piscina cubierta
	13:10	AQUASOD NATACIÓN (todos niveles)	Piscina cubierta

**SAUNA, JACUZZI, GIMNASIO LIBRE,  
NADO LIBRE EN PISCINA,  
PRÁCTICA DE DEPORTE EN CUALQUIER  
INSTALACIÓN, ETC.**

## 8.- SEGURO DE ACCIDENTES

Este servicio ofrece un seguro de accidentes deportivos para aquellos deportistas que no tengan ficha federativa de ningún deporte y que por tanto no tengan cubiertos los posibles accidentes deportivos que puedan acontecer durante la práctica deportiva. Como este seguro es voluntario todo aquel que quiera tenerlo tendrá que abonar 5 E (anuales) para contratarlo.

¿Cómo? Para hacer uso de este seguro será imprescindible que la persona responsable de la instalación o la actividad, bien sean conserjes o bien sean monitores, rellenen un parte en el que certifique expresamente que ese usuario se ha lesionado el día y la hora concreta, en la instalación concreta. Por lo que el usuario se verá obligado a informar en el momento de producirse el accidente.

Nosotros desde este Ayuntamiento con el Apoyo de toda la Corporación Local y con la apuesta de nuestros Concejales de Deportes y Educación, D. Juan Cerón Martínez, y de Juventud D. Ángel Cánovas Herrera, seguimos trabajando técnicos y políticos, para aportar un pequeño grano de arena en esta gran lucha social. Con esta intención, surge LA FIGURA DEL ABONADO “Une T”, que pretende acercar a los alhameños el “DEPORTE PARA TODOS”, ofreciéndoles TODAS LAS ACTIVIDADES MUNICIPALES que disponen de oferta, a la vez que se les acerca el “DEPORTE SALUD”, ofreciéndoles UNA PROPUESTA AMPLIA DE HORARIOS E INSTALACIONES que dé la mayor flexibilidad y combinación de posibilidades a todos y cada uno de nuestros vecinos, brindándoles todo lo que nuestro pueblo ha creado pensando en ellos y para ellos.

**¡EL DEPORTE MUNICIPAL  
ESTA PENSADO PARA TI!**

Juan Cerón Martínez  
*Concejal de Deportes*

## 2.- ABONADO "Una T" NOVEDAD EN EL SERVICIO DE DEPORTES

La Concejalía de Deportes sigue trabajando para hacer llegar al ciudadano de Alhama el mejor servicio, las mejores instalaciones, las mejores actividades y las mejores ofertas.

Con esta intención, para el nuevo año 2007, hemos creado un nuevo servicio, que abre las puertas a todas aquellas personas que practican deporte en las instalaciones municipales y que quieren tener opción a un gran número de instalaciones, actividades y horarios, bien porque necesitan mayor disponibilidad horaria debido al trabajo y/o los estudios, bien porque quieren tener opción a varias actividades, bien porque es una persona muy activa que no le basta con una sola actividad, etc., todo sin límite.

**¡HACER DEPORTE Y PRACTICAR SALUD!**

**SI NO CUIDAS TU CUERPO ES PORQUE NO QUIERES, NOSOTROS TE LO DAMOS TODO.**

	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
M I E R C O L E S	8:00	NATACIÓN AVANZADA	Piscina cubierta
	8:00	NATACIÓN ENTRENAMIENTO	Piscina cubierta
	9:15	NATACIÓN (todos niveles)	Piscina cubierta
	9:10	G. MANTENIMIENTO	Pabellón Municipal
	15:40	AQUAGYM-AQUAEROBIC NATACIÓN ADULTOS	Piscina cubierta
	20:00	G. MANTENIMIENTO	Pabellón Municipal
	20:10	AEROBIC (plazas muy limitadas)	Piscina cubierta
	21:10	AEROBIC (plazas muy limitadas)	Piscina cubierta
	21:10	NATACIÓN ADULTOS (Todos los niveles)	Piscina cubierta
	19:30 a 22:30	GIMNASIO DIRIGIDO	Gimnasio Pista de Atletismo
20:30	ESTIRAMIENTOS Y TRABAJO ABDOMINAL	Gimnasio Pista de Atletismo	

	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
J U E V E S	8:00	NATACIÓN AVANZADA	Piscina cubierta
	9:15	NATACIÓN (todos niveles)	Piscina cubierta
	9:15	AQUAGYM	Piscina cubierta
	10:10	EJERCICIO ACUÁTICO MAYORES	Piscina cubierta
	11:00	NATACION EMBARAZADAS	Piscina cubierta
	21:10	NATACIÓN ADULTOS	Piscina cubierta
	19:30 a 22:30	GIMNASIO DIRIGIDO	Gimnasio Pista de Atletismo

	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
V I E R N E S	8:00	NATACIÓN AVANZADA	Piscina cubierta
	8:00	ENTRENAMIENTO	Piscina cubierta
	9:15	NATACIÓN (todos niveles)	Piscina cubierta
	15:40	AQUAGYM-AQUAEROBIC NATACIÓN ADULTOS	Piscina cubierta
	21:10	NATACIÓN ADULTOS (Todos los niveles)	Piscina cubierta
	19:30 a 22:30	GIMNASIO DIRIGIDO	Gimnasio Pista de Atletismo



## 6.- ¿QUE GRATUIDAD TENGO EN ACTIVIDADES?

El abonado “Une T” tendrá opción de asistir, a multitud de actividades sin límite de asistencia, ni en número ni en días, tales como natación, gimnasio dirigido, gimnasia de mantenimiento, gerontogimnasia, “aquagym”, “aquasod”, aeróbic, etc.

¿CÓMO? Será imprescindible mostrar la tarjeta “Une T” al monitor de la actividad en concreto, y solo se podrá participar de esa clase con su autorización. Todos los horarios y actividades que ofrecemos suelen tener plazas libres que permiten practicar dicha actividad.

## 7.- ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO REALIZAR?

	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
L U N E S	8:00	NATACIÓN AVANZADA	Piscina cubierta
	8:00	NATACIÓN ENTRENAMIENTO	Piscina cubierta
	9:15	NATACIÓN (todos niveles)	Piscina cubierta
	9:10	G. MANTENIMIENTO	Pabellón Municipal
	15:40	AQUAGYM-AQUAEROBIC NATACIÓN ADULTOS	Piscina cubierta
	20:00	G. MANTENIMIENTO	Pabellón Municipal
	20:10	AEROBIC (plazas muy limitadas)	Piscina cubierta
	21:10	AEROBIC (plazas muy limitadas)	Piscina cubierta
	21:10	NATACIÓN ADULTOS (Todos los niveles)	Piscina cubierta
	19:30 a 22:30	GIMNASIO DIRIGIDO	Gimnasio Pista de Atletismo

	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
M A R T E S	8:00	NATACIÓN AVANZADA	Piscina cubierta
	9:15	NATACIÓN (todos niveles)	Piscina cubierta
	9:15	AQUAGYM	Piscina cubierta
	10:10	EJERCICIO ACUÁTICO MAYORES	Piscina cubierta
	11:00	NATACION EMBARAZADAS	Piscina cubierta
	21:10	NATACIÓN ADULTOS	Piscina cubierta
	19:30 a 22:30	GIMNASIO DIRIGIDO	Gimnasio Pista de Atletismo

## 3.- ¿A QUIEN VA DESTINADO ESTE SERVICIO?

Este servicio como hemos dicho en la introducción, va destinado a toda aquella persona que siendo mayor de 14 años quiera hacer deporte en las instalaciones deportivas municipales. Solo debemos tener en cuenta una salvedad y es que los menores de 16 años (por motivos de salud) no podrán trabajar con pesas, por tanto se les limitará el acceso al gimnasio.

## 4.- ¿QUE GRATUIDAD TENGO EN INSTALACIONES?

### Σ INSTALACIONES DE USO INDIVIDUAL.

La tarjeta “Une T”, permite utilizar todas las instalaciones de uso individual de forma gratuita en el horario ofertado (gimnasio, nado libre en piscina, saunas, jacuzzi, pista de atletismos, etc.).

¿CÓMO? Con solo la presentación de la tarjeta mensual al conserje de la instalación en el momento de hacer uso de la misma. En piscina lo controlará el turno de acceso.

### INSTALACIONES DE USO DOBLE.

Habrà otras instalaciones como las dobles (caso de tenis, frontenis, o tenis de mesa) que tendrán gratuidad un acompañante por cada abonado “Une T”. Si hay más de una acompañante por abonado “Une T” tendrán que pagar el 50% del precio.

¿CÓMO? Con solo la presentación de la tarjeta mensual al conserje de la instalación en el momento de hacer uso de la misma, o en el momento de la reserva.

### INSTALACIONES DE USO COLECTIVO.

Las instalaciones colectivas, pueden ser usadas pistas completas o pistas transversales o medias. Para tener gratuidad en la pista completa se necesitará mínimo 4 miembros “Une T”, para tener la gratuidad en la pista transversal se necesitará mínimo 3 miembros “Une T”.

¿CÓMO? Con solo la presentación de la tarjeta mensual al conserje de la instalación en el momento de hacer uso de la misma, o en el momento de la reserva.

## 5.- ¿QUE INSTALACIONES TENGO EN ALHAMA?;

### COMPLEJO DEPORTIVO "GUADALENTÍN"

- Pista de atletismo
- Gimnasio de musculación
- Campo de fútbol 7 (tierra)
- Campo de fútbol 11 (césped artificial)
- Circuitos de carrera señalizados (próximamente)
- Saunas
- Jacuzzi
- Piscina verano

Horarios:  
Abierto de lunes a viernes en horarios de mañana y tarde.  
De 09:00 a 14:00 h.  
y 17:00 a 23:00 h.

TLF./RESERVAS:  
968 631 962

### COMPLEJO DEPORTIVO "EL PRAICO"

- Pista de frontenis
- Pistas de tenis
- Campo de fútbol 7 (tierra)
- Pista polideportiva
- Sala de tenis de mesa

Horarios:  
Abierto de lunes a viernes en horario de tarde.  
De 17:00 a 23:00 h.  
Sábados y domingos  
Sábados de 09:00 a 14:00 h.  
de 16:00 a 21:00 h.  
Domingos de 09:00 a 14:00 h.

TLF./RESERVAS:  
968 631 618

### PABELLÓN "SIERRA ESPUÑA"

- Pistas polideportivas
- Fútbol sala
- Balonmano
- Baloncesto
- Bádminton
- Etc.

Próxima pista de tenis cubierta

Horarios:  
Abierto de lunes a viernes en horario de tarde.  
De 17:00 a 23:00 h.

TLF./RESERVAS:  
968 633 243

### PABELLÓN MUNICIPAL

- Pistas polideportivas
- Voleibol
- Fútbol Sala
- Balonmano
- Baloncesto
- Bádminton
- Etc.
- Sala usos múltiples
- Sala con espejos y diáfana
- Sala polivalente
- Sala con tatami permanente
- Sauna

Horarios:  
Abierto de lunes a viernes en horario de tarde.  
De 17:00 a 23:00 h.

TLF./RESERVAS:  
968 631 756

### PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Vaso semiolímpico (25x16,50 m.)
- Vaso de aprendizaje (12x6 m.)
- Sala de usos múltiples

Horarios:  
Abierto para baño libre de usuarios "Une T"  
Abierto de lunes a viernes de 8:00 a 16:00 y de 21:00 a 22:00 h.  
Sábados de 09:00 a 14:00 h. y de 16:00 a 20:00 h.

TLF. CONSULTAS (NO reservas):  
968 632 656

**CONCEJALÍA DE DEPORTES**  
**C/ Paraguay, s/n**  
**(Piscina cubierta)**  
**Horario:**  
**De lunes a viernes de 8:00 a 15:00 h.**