

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

AERÓBIC

Inicio: 2 de octubre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horarios: martes y jueves
Mañanas a las 9'10 h.
Tardes a las 20'00 h. y 21' 00 h.

Ejercicios aeróbicos que ayudan a mejorar la flexibilidad y las capacidades físicas en general.

Precio anual: 90 €
Dos pagos fraccionados: 60 €

BODY FITNESS

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horario: lunes y miércoles 21'00 h.

Ejercicio intenso de tonificación muscular.

Precio anual: 90 €
Dos pagos fraccionados: 60 €

PILATES

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horario: lunes y miércoles 19'10 h. y 20'00 h.

Ejercicios centrados en mejorar la flexibilidad y fuerza en todo el cuerpo sin incrementar su volumen.

Precio anual: 90 €
Dos pagos fraccionados: 60 €

BOXING FITNESS

Inicio: 2 de octubre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horario: Martes y jueves 21 h.

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

Precio anual: 100 €
Dos pagos fraccionados: 65 €

GERONTOGIMNASIA

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horario: lunes y miércoles 9'30 h.

Precio anual: 25 €
Dos pagos fraccionados: 20 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Inicio: 1 octubre.
Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y Pabellón Municipal horario de tarde.

Horario mañana: lunes y miércoles 9'15 h.
Horario de tarde: lunes y miércoles 20'00 h.

Precio anual: mayores de 50 años: 45 €
menores de 50 años: 58 €
Dos pagos fracc. mayores de 50 años: 35 €
menores de 50 años: 45 €

BAILES DE SALÓN

Inicio: 2 de octubre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horarios: martes y jueves 20'00 h.

Precio anual adultos: 90 €
Dos pagos fraccionados adultos: 60 €
Precio anual pensionistas: 25 €
Dos pagos fracc. pensionista: 20 €

YOGA

Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horario: lunes y viernes 19'15 h. y 21'00 h.

Se realizan ejercicios no recomendados para personas con problemas de espalda, lesiones o embarazadas.

Precio anual: 115 €
Dos pagos fraccionados: 80 €

GIMNASIO DIRIGIDO

Servicio de asesoramiento para ejercicios de gimnasio.
Inicio: 1 de octubre.
Lugar: Gimnasio Complejo Deportivo Guadalentín
Horarios: de lunes a viernes de 17'30 a 22'30 h.
Lunes y miércoles de 9'30 a 11'30 horas,
asesoramiento especial para mujeres.

Precio: tasa de gimnasio.

INSCRIPCIONES

Desde el mes de septiembre y hasta que queden 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.....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.

NOTA

Los periodos para los dos pagos fraccionados se establecen hasta el 15 de octubre para el primero y hasta el 28 de febrero para el segundo.

Los precios tendrán validez durante el año 2012 pudiendo modificarse para el año 2013 por parte del Pleno Municipal.

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

INSTALACIONES DEPORTIVAS

COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN

Pista Atletismo, gimnasio, campo de fútbol césped artificial, campo de fútbol 7, sauna, jakuzzi y piscina de verano.

Horario de lunes a viernes: 8'30 h. a 14'30 h. y 17 h. a 23 h.
Tlf./reservas: 659 682 359

COMPLEJO DEPORTIVO EL PRAICO

Frontón, pistas de tenis, pistas de pádel, pista polideportiva y edificio de usos múltiples.

Horario de lunes a viernes: 09'30 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, sala usos múltiples, sala con tatami y sauna.

Horarios de lunes a viernes: 8'30 a 14'30 y 17 h. a 23 h.

Tlf./reservas: 968 631 756

PISCINA CUBIERTA

Vaso semiolímpico de 25 metros, vaso de aprendizaje, sala de musculación y sala de usos múltiples.

Horario de lunes a viernes: 8 h. a 22 h.
Horario sábado: 9 h. a 14 h. y 16 h. a 20 h.

Tlf./información: 968 639 757

ACTIVIDADES CLUBES DEPORTIVOS

ALHAMA CLUB DE FÚTBOL

ACTIVIDAD FEDERADA
ESCUELA DEPORTIVA **Contacto:** 650 09 35 22
Horarios: lunes a viernes desde las 16'30 h. con horarios y días según edad.
Lugar: Complejo Guadalentín. **Precio:** 65 €/cuatrimestre.

ALHAMA CLUB DE ORIENTACION Y MONTAÑA

Contacto: - web alhamaclubdeorientacionymontana.com
ACTIVIDAD FEDERADA DE ORIENTACIÓN
RUTAS SENDERISTAS

ASOCIACIÓN ANIMA.

Contacto: 699 75 46 09
ESCUELA DEPORTIVA DE BADMINTON
Horario: lunes y miércoles de 19'00 a 20'00 h.
Lugar: Pabellón Sierra Espuña.
Precio: 65 €/anual y 12 €/ mes.

ASOCIACIÓN DEPORTIVA ALHAMA

ACTIVIDAD FEDERADA DE FÚTBOL SALA
ESCUELA DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA
Contacto: 666 35 03 86
Horario: lunes de 16'30 a 19'30 y miércoles de 17 a 20 h.
Lugar: Pabellón Municipal y P. Sierra Espuña.
Precio: 100 €/anual.

ASOCIACIÓN DEPORTIVA NOGOVI

Organiza LIGA LOCAL DE FÚTBOL SALA

ASOCIACIÓN INNOVADEPORT

Contacto: 656 73 81 42
ESCUELA DE BAILE, SEVILLANAS Y BOXING INFANTIL
Horario: lunes a viernes de 16 a 18 h.
Lugar: Polideportivo El Praico

ASOCIACIÓN LIGA LOCALES

Organiza LIGA LOCAL DE FÚTBOL 7

CLUB AIKIDO ALHAMA

Contacto: 657 82 88 83
ESCUELA DE AIKIDO
Horarios: martes y jueves 21 a 22'30 h.
Lugar: Pabellón Municipal

CLUB ATLETISMO ALHAMA

Contacto: en Pista de Atletismo.
ACTIVIDAD FEDERADA
ESCUELA DEPORTIVA DE ATLETISMO
Horarios: lunes a viernes de 17'30 a 19'00 h. según edad.
Lugar: Pista de Atletismo. **Precio:** 90 €/anual

CLUB BALONCESTO ALHAMA

ACTIVIDAD FEDERADA
ESCUELA DEPORTIVA DE BALONCESTO
Contacto: 619 333 630
Horarios: martes y jueves de 16'30 a 17'30 h.
Lugar: Pabellón Municipal. **Precio:** 100 €/anual

CLUB CICLISTA SIERRA ESPUÑA

RUTAS CICLOTURISTAS EN CARRETERA Y MONTAÑA
Contacto: ccsierraespuña.blogspot.com

CLUB DEPORTIVO SPORTGYM

Contacto: 629 66 12 14
ESCUELAS DEPORTIVAS DE
AERÓBIC: lunes y miércoles de 16 a 18 h.
BALLET: martes y jueves de 16 a 20 h.
Lugar: Piscina Cubierta.
GIMNASIA RÍTMICA: martes y jueves de 16'30 a 20'30
Lugar: Pabellón Sierra Espuña. **Precio:** 75 €/anual.

CLUB ESCUELAS DE FÚTBOL ALHAMA

ACTIVIDAD FEDERADA E INICIACIÓN
Contacto: en el Campo de Fútbol y web EFAhama.com
Horarios: lunes a viernes desde las 17'30 h. según edad. **Lugar:** Complejo Guadalentín.

CLUB JUDO ALHAMA

Contacto: 616 79 79 23 - judoalhama@gmail.com
ACTIVIDAD FEDERADA
ESCUELA DEPORTIVA DE JUDO
Horarios: lunes y miércoles, 17'15 h. (educación infantil) - 18'15 h. (1º y 2º curso) - 19'15 h. (3º a 6º curso) - 20'30 h. (ESO y adultos).
Lugar: Pabellón Municipal. **Precio:** 110 €/anual.

CLUB MAIRA DE LUCHAS OLÍMPICAS

ESCUELA DE LUCHA OLÍMPICA
Contacto: 616 79 79 23
Horarios: lunes y miércoles a las 21'45 h.
Lugar: Pabellón Municipal. **Precio:** 75 €/anual

CLUB NATACIÓN ALHAMA

Contacto: 669 54 11 03 - web cnalhama.wordpress.com
ACTIVIDAD FEDERADA E INICIACIÓN
Horarios: de lunes a viernes y según edad.
Lugar: Piscina Climatizada.

CLUB PADEL ALHAMA

Contacto: 676 07 10 80 - 663 74 28 30
Web clubpadelalhama.com
ACTIVIDAD FEDERADA
ESCUELA DEPORTIVA
Horarios: martes, miércoles y jueves de 17 a 19 h.
Lugar: Polideportivo El Praico. **Precio:** 100 €/anual.

CLUB PELOTA ALHAMA **Contacto:** 649 23 15 59

ACTIVIDAD FEDERADA
ESCUELA DEPORTIVA
Horarios: martes y jueves de 17'30 h. a 20'30 h.
Lugar: Polideportivo El Praico. **Precio:** 90 €/anual.

CLUB PETANCA Bº SAN ANDRÉS

ACTIVIDAD FEDERADA
Contacto: Pista de Petanca Jardín Santa Bárbara

CLUB PETANCA LA CARRASCA

ACTIVIDAD FEDERADA
Contacto: Pista de Petanca Jardín La Carrasca.

CLUB RAQUETA DE TENIS

Contacto: 639 464 151 - web tenisalhama.es
ACTIVIDAD FEDERADA
ESCUELA DEPORTIVA DE TENIS
ESCUELA DEPORTIVA DE PADEL
Horarios: de lunes a viernes de 17 a 19 h.
Lugar: Polideportivo El Praico
Inscripciones: jueves y viernes de 18 a 20 h. en El Praico.
Precio: 98 €/anual.

CLUB SINCRO ALHAMA

Contacto: en Piscina y web clubsincroalhama.com
ACTIVIDAD FEDERADA NATACIÓN SICRONIZADA
ESCUELA DEPORTIVA. Plazas limitadas.
Horarios: Según edad y nivel.
Lugar: Piscina Cubierta. **Precio:** 65 €/cuatrimestral

CLUB TENIS DE MESA ALHAMA

ESCUELA DEPORTIVA DE TENIS DE MESA
Contacto: 678 67 42 77
Horarios: Lunes y miércoles a las 18'00 h.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Precio: 15 €/mes.

CLUB TRIATLON TRIALHAMA

Contacto: trialhama.blogspot.com
ACTIVIDAD FEDERADA DE TRIATLON

CLUB VUELO LIBRE ALHAMA

Contacto: vuelolibrealhama.blogspot.com
ACTIVIDAD FEDERADA DE PARAPENTE

MOTO CLUB ALHAMA

Contacto: web motoclubalhama.com
ACTIVIDAD FEDERADA DE MOTO CROSS

TAI CHÍ

ESCUELA DE TAI CHÍ
Organiza Asociación Naturópatas en Acción
Contacto: 606 063 710
Horarios: martes y jueves a las 21 horas.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2012/13



ALHAMA DE MURCIA