ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

AERÓBIC

Inicio: 28 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horarios:
Lunes y miércoles 15'45 h. 20'15 h. 21' 10 h.
Viernes 20'30 h.

El trabajo a realizar consistirá en tonificación, step y diferentes estilos de aeróbic incluida batuka.

Precio anual: 74 € - tercer día 25 €
Precio cuatrimestral: 48 € - tercer día 16 €

BODY FITNESS

Inicio: 29 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horario:
Martes y jueves 20'15 h. 21'15 h.

Para mayores de 16 años.
El trabajo a realizar consistirá en pilates, tonificación, GAP, body pump y fit-ball.

Precio anual: 74 €
Precio cuatrimestral: 48 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Inicio: 28 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y Pabellón Municipal horario de tarde.

Horario mañana: Lunes y jueves a las 9'15 h.
Horario de tarde: Lunes y miércoles a las 20 h.

Precio anual: mayores de 50 años: 37 €
menores de 50 años: 47 €
Precio Cuatrimestral: mayores de 50 años: 27 €
menores de 50 años: 35 €

GERONTOGIMNASIA

Inicio: 29 de septiembre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horario:
Lunes y miércoles 9'30 h.

Precio anual: 21 €
Precio cuatrimestral: 16 €

BAILES DE SALÓN

Inicio: 30 de septiembre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horarios:
Martes y jueves 20 h.
Viernes 21'00 h.

Precio anual adultos: 74 € - tercer día: 25 €
Precio Cuatrimestral adultos: 48 € - tercer día: 16 €
Precio anual pensionistas: 21 € - tercer día: 11 €
Precio cuatrimestral pensionista: 16 € - tercer día: 6 €

YOGA

Inicio: 28 de septiembre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horario:
Lunes y miércoles: 19'15 h. 21'00 h.

Precio anual: 105 €
Precio cuatrimestral: 71 €

TAI-CHI

Inicio: 28 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y Pabellón Municipal horario de tarde.
Horarios:
Lunes y miércoles: 11'00h.
Martes y jueves: 21'00 h.

Precio anual: 74 €
Precio cuatrimestral: 48 €

AIKIDO

Organizado por Club Aikido Alhama.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horario:
Martes y jueves: 21'00 a 22'30 h.

Inscripciones: contacto con el Club, tlf.: 657 82 88 83

GIMNASIO DIRIGIDO

Inicio: 15 de septiembre.
Lugar: Gimnasio Complejo Deportivo Guadalentín
Horario:
Lunes a viernes 17'30 a 22'30 h.

Sesiones de estiramientos y trabajo abdominal:
Martes y jueves a las 20 horas - Pabellón Municipal.

Precio: tasa de gimnasio.

DEPORTE ADAPTADO

Actividad física dirigida a aquellas personas con necesidades especiales o dificultades motoras, psíquicas o sensoriales.

Inicio: 3 de octubre
Lugar: Pabellón Sierra Espuña
Horario:
Viernes 18'30 h.
Precio anual: 53 €
Precio cuatrimestral: 39 €

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 12 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.

NOTAS

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

Los pagos podrán fraccionarse según necesidades del servicio.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN

Pista Atletismo, gimnasio, campo de fútbol césped artificial, campo de fútbol 7 (tierra), 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: 968 631 962

COMPLEJO DEPORTIVO EL PRAICO

Frontón, pistas de tenis, pistas de paddle, pista polideportiva y sala de tenis de mesa.

Horario de 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: 968 631 618

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.

Horario de lunes a viernes: 17 h. a 23 h.

Tlf./reservas: 968 631 756

PISCINA CUBIERTA

Vaso semiolímpico de 25 metros, vaso de aprendizaje 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