

## 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.

### 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 €

### 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:  
3 días: 25 €    2 días: 21 €    1 día: 16 €

## PROGRAMA ACUÁTICO DE SALUD

### EJERCICIO TERAPEUTICO 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.	
21'10 h.	21'10 h.	21'10 h.	

### ESPALDA Y LESIONES JÓVENES (Hasta 16 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
16'30 h.	16'30 h.	16'30 h.	
	20'20 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:  
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 equipo de fisioterapeutas horarios y días.

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

## PROGRAMA EJERCICIO ACUÁTICO

### 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.	

### AQUASOD

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábado
21'10 h.	20'20 h.	21'10 h.	13'10 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.

### WATERPOLO

Último MIÉRCOLES de cada mes – 22 horas.  
Pago con entrada a 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  
Concejalia de Deportes

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



## CALENDARIO TEMPORADA 2008/2009

### Sept./Octubre 2008

L	M	X	J	V	S	D
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 2008

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 2008

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 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	

### Febrero 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	

### Marzo 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					

### Abril 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			

### Mayo 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						

### Junio 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					

Fechas verdes:  
Inicio de trimestre.

Fechas rojas:  
Fiestas (cerrado)

Fechas azules:  
Solo baño libre

## INSCRIPCIONES

En el mes de septiembre mediante **cinta 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 2008, 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.

## Programa de actividades acuáticas curso 2008/09



Alhama  
de  
Murcia