

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

### AERÓBIC

Inicio: 4 de octubre.  
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).  
Horarios: martes y jueves 15'45 h. - 20'15 h. - 21'10 h.

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

Precio anual: 74 €  
Precio cuatrimestral: 48 €

### BODY FITNESS

Inicio: 3 de octubre.  
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).  
Horario: lunes y miércoles 21'15 h.

El trabajo a realizar consistirá en tonificación, GAP, body pump y fit-ball.

Precio anual: 74 €  
Precio cuatrimestral: 48 €

### PILATES

Inicio: 3 de octubre.  
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).  
Horario: lunes y miércoles 20'15 h.

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

Precio anual: 74 €  
Precio cuatrimestral: 48 €

### BAILES DE SALÓN

Inicio: 4 de octubre.  
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.  
Horarios: martes y jueves 20'00 h.

Precio anual adultos: 74 €  
Precio Cuatrimestral adultos: 48 €  
Precio anual pensionistas: 21 €  
Precio cuatrimestral pensionista: 16 €

### GERONTOGIMNASIA

Inicio: 3 de octubre.  
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.  
Horario: lunes y miércoles 9'30 h.

Precio anual: 21 €  
Precio cuatrimestral: 16 €

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Inicio: 3 octubre.  
Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y Pabellón Municipal horario de tarde.

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

### YOGA

Inicio: 27 de septiembre.  
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.  
Horario: lunes y miércoles 19'15 h. - 21'00 h.

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

Precio anual: 105 €  
Precio cuatrimestral: 71 €

### TAI-CHI

Inicio: 4 de octubre.  
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.

Horarios: 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: Octubre.  
Lugar: Gimnasio Complejo Deportivo Guadalentín  
Horario: lunes a viernes de 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.

## 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.

### NOTA

**Los precios tendrán validez durante el año 2011 pudiendo modificarse para el año 2012 por parte del Pleno Municipal.**

## 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: 968 631 962

### COMPLEJO DEPORTIVO EL PRAICO

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

Horario de lunes a viernes: 10'30 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. y 16'00 h. a 20 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.

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, 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

## ESCUELAS DEPORTIVAS CLUBES DE ALHAMA

### ESCUELA DE ATLETISMO

#### Club Atletismo Alhama.

Contacto: monitores en Pista de Atletismo.

Lugar: Pista Atletismo.

Horarios: lunes y miércoles a las 17'30 h. ampliable a jueves en función de los inscritos.

Inicio: 3 de octubre.

### ESCUELA DE BÁDMINTON

**Asociación ANIMA.** Contacto: 699 75 46 09

Lugar: Pabellón Sierra Espuña.

Horario: lunes y miércoles de 19'00 a 20'00 h.

Inicio: 10 de octubre.

### ESCUELA DE BALONCESTO

**Club Baloncesto Alhama.** Contacto: 696 009324- 626 022381

Lugar: Pabellón Municipal.

Horarios: martes y jueves de 16'30 a 17'30 h.

Inicio: 13 de octubre.

### ESCUELA DE DANZA Y BALLET

**Club Deportivo Sportgym.** Contacto: 629 66 12 14

Lugar: Pabellón Municipal.

Horarios: martes y jueves a las 16'00 h. (7 a 9 años) – 17'00 h.

(4 a 6 años) – 18'00 h. (a partir de 10 años) - 19'00 h. (más de 14)

Inicio: 13 de octubre.

### ESCUELA DE FRONTENIS

**Club Pelota Alhama.** Contacto: 649 23 15 59

Lugar: Polideportivo El Praico.

Horarios: martes y jueves de 17'30 h. a 20'30 h.

Inicio: 13 de octubre.

### ESCUELA DE FÚTBOL

**Alhama Club de Fútbol.**

**Club Escuelas de Fútbol Alhama.**

Contacto: con monitores en el Campo de Fútbol.

Lugar: Complejo Guadalentín

Horarios: lunes a viernes desde las 17'30 h., horarios y días según edad.

Inicio: septiembre.

### ESCUELA DE FÚTBOL SALA

**Asociación Deportiva Alhama.** Contacto: 666 35 03 86

Lugar: Pabellón Sierra Espuña.

Horario: lunes y miércoles de 17'00 a 19'00 h.

Inicio: 10 de octubre.

### ESCUELA DE GÍMNASIA RÍTMICA

**Club Deportivo Sportgym.** Contacto: 629 66 12 14

Lugar: Pabellón Sierra Espuña.

Horarios: martes y jueves, 16'30 h. (6 a 8 años) –

17'30 h. (3 a 5 años) – 18'30 h. (9 a 11 años) –

19'30 (mayores de 12 años).

Inicio: 13 de octubre.

### ESCUELA DE JUDO

**Club de Judo Alhama.**

Contacto: 616 79 7923 / 656 73 81 42

Lugar: Pabellón Municipal.

Horarios: lunes y miércoles, 17'15 h. (educación infantil) -

18'15 h. (1º y 2º curso) - 19'15 h. (3º a 6º curso) - 20'15 h.

(ESO y adultos).

Inicio: 10 de octubre.

### ESCUELA DE NATACIÓN

**Club de Natación Alhama.** Contacto: 669 54 11 03

Lugar: Piscina Climatizada.

Horarios: de lunes a viernes de 18'00 a 20'30 horas

Inicio: 3 de octubre.

### ESCUELA DE PÁDEL

**Club Raqueta de Tenis**

Contacto: 652 89 02 43 - 639 46 41 51

Lugar: Polideportivo El Praico. .

Horarios: a determinar según inscritos.

Inicio: 5 de octubre.

### ESCUELA DE TENIS

**Club Raqueta Alhama.** Contacto: 639 46 41 51

Lugar: Polideportivo El Praico.

Horarios: a determinar según inscritos.

Inicio: 30 septiembre - 18'00 horas.

### ESCUELA DE TENIS DE MESA

**Club Tenis de Mesa Alhama.**

Contacto: 678 67 42 77

Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.

Horarios: Lunes y miércoles a las 18'00 h.

Inicio: 10 de octubre.

### ESCUELA DE NATACIÓN SINCRONIZADA

**Club de Sincro Alhama.** Contacto en Piscina Cubierta.

Plazas limitadas.

Lugar: Piscina Cubierta.

Horarios: Según edad y nivel

Inicio y selección: 3 de octubre a las 16'00 h.

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2011-12



**alhamadeporte**  
Ayuntamiento de Alhama de Murcia  
Concejalía de Deportes

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



**Alhama de Murcia**