

ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

AERÓBIC

Inicio: 27 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horarios: lunes y miércoles 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: 28 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horario: martes y jueves 21'15 h.

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

Precio anual: 74 €
Precio cuatrimestral: 48 €

PILATES

Inicio: 28 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).
Horario: martes y jueves 20'15 h. - viernes 20'30 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: 28 de septiembre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horarios: martes y jueves 20'00 - 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 €

GERONTOGIMNASIA

Inicio: 27 de septiembre.
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horario: lunes y miércoles 9'30 h.

Precio anual: 21 €
Precio cuatrimestral: 16 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Inicio: 27 de septiembre.
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: 28 de septiembre.
Lugar: Piscina Cubierta horario de mañana y Pabellón Municipal horario de tarde.
Horarios: martes y jueves 11'00 h. - 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: 16 de septiembre.
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.

DEPORTE ADAPTADO

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

Inicio: Por determinar.
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 2010, 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, 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: 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, 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 AJEDREZ

Club Ajedrez Alhama. Contacto: 690 75 28 61
Horarios e inicio por determinar.

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: 4 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: 14 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: 14 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: 14 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: 14 de octubre.

ESCUELA 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: 13 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: 14 de octubre.

ESCUELA DE JUDO

Club de Judo Alhama.
Contacto: 616 79 7923 / 656 73 81 42
Lugar: Pabellón Municipal.
Horarios: lunes y miércoles, 17'30 h. (educación infantil) - 18'30 h. (1º y 2º curso) - 19'30 h. (3º a 6º curso) - 20'30 h. (ESO y adultos).
Inicio: 14 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: 1 de octubre.

ESCUELA DE DEPORTE EN LA NATURALEZA

Orientación, senderismo y escalada.
Club de Orientación Alhama. Contacto: 619 90 94 55
Lugar: Complejo Guadalentín.
Horario: martes y jueves de 17'30 h. a 18'30 h.
Inicio: 14 de octubre.

ESCUELA DE PÁDEL

Club Pádel Alhama.
Contacto: 652 89 02 43 - 639 46 41 51
Lugar: Polideportivo El Praico. Inicio: 1 de noviembre.
Horarios: a determinar según inscritos.
Inscripción: en Pizzería Don Salvatore.

ESCUELA DE TENIS

Club Raqueta Alhama. Contacto: 639 46 41 51
Lugar: Polideportivo El Praico.
Horarios: a determinar según inscritos.
Inscripción: 2 y 3 de octubre desde las 18 h. en Praico.

ESCUELA DE TENIS DE MESA

Club Tenis de Mesa Alhama. Contacto: 670 31 50 82
Lugar: Pabellón Municipal de Deportes.
Horarios: Lunes y miércoles a las 18'00 h.
Inicio: 27 de septiembre.

ESCUELA DE VOLEIBOL

Asociación ANIMA. Contacto: 699 75 46 09
Lugar: Pabellón Municipal.
Horarios: miércoles y viernes de 17'00 h. a 18'00 h.
Inicio: 13 de octubre.

ESCUELA PREDEPORTIVA

Lugar: Pabellón Municipal.
Horario: miércoles y viernes de 17'00 a 18'00 h.
Inicio: por determinar y cuando exista un número mínimo de 12 inscritos.
Precio anual: 53 €
Precio cuatrimestral: 39 €

ESCUELA DE NATACIÓN SINCRONIZADA

Club de Sincro Alhama. Contacto en Piscina Cubierta.
Plazas limitadas.
Lugar: Piscina Cubierta.
Horarios: equipo de competición, martes jueves y viernes a las 16 hora. Equipo base (6 a 10 años), lunes, miércoles y jueves a las 16 horas.
Inicio y selección: 4 de octubre a las 16'30 h.

ESCUELA DE GOLF

Para niños de 8 a 10 años.
Plazas limitadas: 15 (se realizará selección).
Lugar: Campo de Golf Condado de Alhama.
Desarrollo: 6 sábados de 10 a 12 de la mañana.
Inicio: por determinar.
Inscripciones: Concejalía de Deportes, Piscina Cubierta.

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



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2010-11



Alhama de Murcia