



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2023-2024

A/ ACTIVIDADES PARA PERSONAS ADULTAS

* CARACTERISTICAS GENERALES:

- Si no se indica lo contrario, son actividades dirigidas a mayores de 15 años.
- Si hay grupo formado, la actividad comenzará el 04 de septiembre de 2023.
- En principio, el grupo mínimo para comenzar la actividad será de 8 personas.
- Se cobrarán cuotas completas trimestrales, sea cual sea la fecha de comienzo dentro de un trimestre y aunque se acudan menos días a la actividad (octubre-diciembre, enero-marzo y abril-junio). Septiembre se cobrará independiente.
- Para darse de baja de una actividad habrá que avisar antes del comienzo de ese trimestre, de lo contrario se cobrará todo el trimestre
- Las inscripciones se realizarán en el Control de las piscinas, **siendo necesario rellenar por completo la hoja de inscripción.**
- Los cursos comenzarán en la fecha prevista y sólo se llamará a las personas inscritas en caso de que no se imparta el curso o que no existan plazas libres.

• PILATES

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
INCIACION	Lunes y miércoles	17,00 – 17,55	Gimnasio 3	Abonados/as 56,20 €/trimestre
AVANZADO	Lunes y miércoles	18,00 – 18,55	piscinas	No abonados/as 89,75 €/trimestre

• HIPO - PILATES

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes y miércoles	10,30 – 11,25	Gimnasio 3	Abonados/as 56,20 €/trimestre
2	Martes y jueves	16,00 – 16,55	piscinas	No abonados/as 89,75 €/trimestre

• SPINNING

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
SPINNING	Lunes y miércoles	9,30 – 10,25	Gimnasio 2	Abonados/as 56,20 €/trimestre
SPINNING + TONIFICACION	Lunes y miércoles	19,20 – 20,15	piscinas	No abonados/as 89,75 €/trimestre

• RUNNING – INICIACION

NUEVO



GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes y miércoles	19,00 – 19,55	Gimnasio 3 piscinas	Abonados/as 56,20 €/trimestre No abonados/as 89,75 €/trimestre

- **GIMNASIA MAYORES 65**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	10,30 – 11,25	Gimnasio 1 piscinas	Abonados/as 35,00 €/trimestre No abonados/as 56,00 €/trimestre

NOTA: Las personas jubiladas o pensionistas que no superen el SMI tendrán una reducción del 50%

- **PUMP Y TRAINING**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	15,15 – 16,10	Gimnasio 2 piscinas	Abonados/as 63,35 €/trimestre
2	Lunes y miércoles Viernes	20,30 – 21,25 17,00 – 17,55	Gimnasio 2 piscinas	No abonados/as 101,10 €/trimestre

- **GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas)**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	16,15 – 17,10	Gimnasio 1 piscinas	Abonados/as 56,20€/trimestre No abonados/as 89,75 €/trimestre

- **BAILES Y TONIFICACION**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes y miércoles	18,15 – 19,10	Gimnasio 2 piscinas	Abonados/as 56,20 €/trimestre No abonados/as 89,75 €/trimestre

- **CICLO + CORE**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	19,00 – 19,55	Gimnasio 2 piscinas	Abonados/as 56,20 €/trimestre No abonados/as 89,75 €/trimestre

- **ESTIRAMIENTOS – SGA (STRECHING GLOBAL ACTIVO)**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	9,40 – 10,25	Gimnasio 3 piscinas	Abonados/as 44,80 €/trimestre
2	Martes y jueves	20,15 – 21,00	Gimnasio 2 piscinas	No abonados/as 70,30 €/trimestre

- **TRX**



GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes y miércoles	18,30 – 19,00	Gimnasio 1 piscinas	Abonados/as 40,90 €/trimestre
2	Lunes y miércoles	20,05 – 20,35		No abonados/as 65,35 €/trimestre

• **TRX – PILATES**

NUEVO

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes y miércoles	9,45 – 10,15	Gimnasio 1 piscinas	Abonados/as 40,90 €/trimestre No abonados/as 65,35 €/trimestre

• **PONTE EN FORMA (Condición física)**

NUEVO

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	10,30 – 11,25	Gimnasio 2 piscinas	Abonados/as 56,20 €/trimestre No abonados/as 89,75 €/trimestre

• **FIT AGURAIN**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	10,30 – 11,25	Gimnasio 2 piscinas	Abonados/as 63,35 €/trimestre No abonados/as 101,10 €/trimestre
2	Lunes y miércoles Viernes	17,00 – 17,55 18,00 – 18,55	Gimnasio 2 piscinas	

• **GIMNASIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FISICA**

- Personas con grado de minusvalía física igual o superior al 33%.

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	10,30 – 11,30	Sala piscina	Abonados/as 35,00 €/trimestre No abonados/as 56,00 €/trimestre

NOTA: Los jubilados o pensionistas que no superen el SMI tendrán una reducción del 50%

• **MANTENIMIENTO DE NATACIÓN – AQUAFITNESS**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Lunes, miércoles y viernes	9,40 – 10,40	Piscina cubierta	Abonados/as 69,90 €/trimestre
2	Lunes, miércoles y viernes	18,30 – 19,30		No abonados/as 111,75 €/trimestre
3	Martes y jueves	9,40 – 10,40	Piscina cubierta	Abonados/as 56,20 €/trimestre
4	Martes y jueves	19,30 – 20,30		No abonados/as 89,75 €/trimestre

• **AQUAGYM MAYORES 65**

GRUPO	DIAS	HORARIOS	LUGAR	PRECIO
1	Martes y jueves	10,40 – 11,40	Piscina cubierta	Abonados/as 28,05 €/trimestre No abonados/as 44,90 €/trimestre

NOTA: Las personas jubiladas o pensionistas que no superen el SMI tendrán una reducción del 50%

B/ CURSILLOS DE NATACION



*** CARACTERISTICAS GENERALES:**

- Dirigidas a personas de todas las edades.
- La actividad comenzará el 04 de octubre de 2023.
- En principio, el grupo mínimo para comenzar la actividad será de 8 personas.
- Se cobrarán cuotas completas trimestrales, sea cual sea la fecha de comienzo de la actividad dentro de un trimestre y aunque se acudan menos días a la actividad. (octubre-diciembre, enero-marzo y abril-junio).
- Para darse de baja de un cursillo habrá que avisar antes del comienzo de ese trimestre, de lo contrario se cobrará todo el trimestre
- Las inscripciones se realizarán en el Control de las piscinas, **siendo necesario rellenar la hoja de inscripción en su totalidad.**
- La edad de los grupos es meramente orientativa, ya que su composición se realizará según criterios técnicos.
- En caso de haber lista de espera, al finalizar cada trimestre, las personas participantes que, a juicio del monitorado, hayan alcanzado un nivel de aprendizaje suficiente, deberán abandonar el cursillo para dejar paso a otra persona.

ACTIVIDAD	EDAD	DIAS	HORARIOS	PRECIO	
Infantil I	2 – 4 años	Martes y jueves	17,00 – 17,30		
Infantil II	2 – 4 años	Martes y jueves	17,30 – 18,00		
Jóvenes I	5 – 14 años	Martes y jueves	18,00 – 18,30	Abonados/as	32,45 €/trimestre
Jóvenes II	5 – 14 años	Martes y jueves	18,30 – 19,00	No abonados/as	49,65 €/trimestre
Jóvenes III	5 – 14 años	Martes y jueves	19,00 – 19,30		
Infantil III	2 – 4 años	Sábados	10,30 – 11,15		
Jóvenes IV	5 – 14 años	Sábados	11,15 – 12,00	Abonados/as	25,55 €/trimestre
Jóvenes V	5 – 14 años	Sábados	12,00 – 12,45	No abonados/as	43,65 €/trimestre
Jóvenes VI	5 – 14 años	Sábados	12,45 – 13,30		
Mejora estilos 1	5 – 14 años	Viernes	17,00 – 17,45	Abonados/as	25,55 €/trimestre
Mejora estilos 2	5 – 14 años	Viernes	17,45 – 18,30	No abonados/as	43,65 €/trimestre
Mayores Inicia.- Perfecc.	+ 15 años	Lunes, miércoles y viernes	8,45 – 9,30	Abonados/as	64,50 €/trimestre
Mayores Ini-Perf.	+ 15 años	Lunes, miércoles y viernes	16,30 – 17,15	No abonados/as	103,10 €/trimestre
Mayores Perfecc.	+ 15 años	Martes y jueves	20,30 – 21,15	Abonados/as	51,80 €/trimestre
Mayores Perfecc.	+ 15 años	Lunes y miércoles	20,15 – 21,00	No abonados/as	82,75 €/trimestre
Core - Aletas	+ 15 años	Martes y jueves	8,45 – 9,30		
Core - Aletas	+ 15 años	Lunes, miércoles y viernes	19,30 – 20,15	Abonados/as	64,50 €/trimestre
				No abonados/as	103,10 €/trimestre