Patronato Deportivo Municipal TOLEDO

AYUNTAMIENTO DE TOLEDO

EUROCAJA RURAL

TEMPORADA 2023/2024

ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

DEPORTE 365 DÍAS AL AÑO

www.patronatodeportivotoledo.es

ÍNDICE

1. SALUDA PÁG. 4

Saludo del alcalde de Toledo.....pág. 4

- Carlos Velázquez Romo

Saludo del Concejal de deportes de Toledo.....pág. 5

- Rubén Lozano Guerra

2. NORMATIVA GENERAL PÁG. 6

- Fechas de inscripción
- Cómo realizar la inscripción por internet
- Dónde realizar la inscripción presencial
- Pago de la tasa y medios de pago
- Consulta tu nivel antes de realizar la inscripción
- Adjudicación de plazas
- Lista de espera y cambios de grupo
- Obligaciones de los usuarios
- Fecha de renovación del segundo cuatrimestre
- El programa completo 2023-2024
- Devolución de tasas
- Dirección de la sede central
- Solicitudes de sugerencias, quejas y devoluciones
- Comunicado del PDM

3. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PÁG. 9

Actividad física y salud.....pág. 9

- Aeróbic
- Aquagym
- Aquazumba
- Calistenia
- GAP
- Mantenimiento
- Marcha Nórdica
- Mayores Activos
- Pilates
- Pilates Acuático
- Senderismo
- Spinning
- Tai Chi
- Yoga y Mindfulness Yoga
- Yoga Infantil y Expresión Corporal
- Yoga Danza
- Zumba

Deportes.....pág. 16

- Atletismo
- Esgrima
- Fútbol
- Fútbol Sala
- Gimnasia Rítmica
- Hockey
- Minideporte
- Natación
- Pádel
- Patinaje Artístico
- Patinaje en Línea
- Tenis
- Triatlón
- Voleibol

Deportes de lucha / combate.....pág. 29

- Jiu Jitsu
- Judo
- Karate
- Krav Magá
- Taekwondo

Actividades físico – recreativas.....pág. 31

- Baile en Línea
- Baile Español y Sevillanas
- Baile Moderno
- Campamento Deportivo Navideño
- Campamento Deportivo Semana Santa
- Fit Flamc

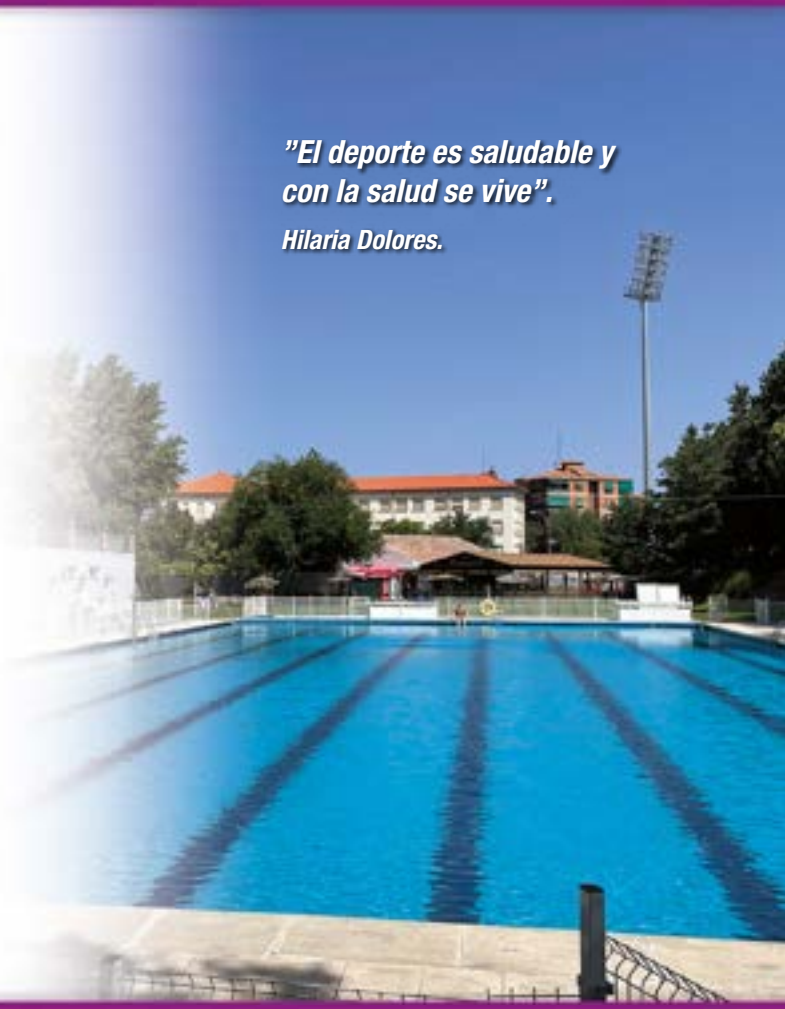
4. COMPETICIONES MUNICIPALES PÁG. 34

- Liga municipal de fútbol 7
- Liga municipal de tenis

5. PROGRAMA DE ABONADOS PÁG. 34

- Tipos de abonados
- Gimnasio de musculación

6. PROGRAMA NADIE SIN DEPORTE PÁG. 36



"El deporte es saludable y con la salud se vive".

Hilaria Dolores.

SALUDA

AYUNTAMIENTO DE TOLEDO

Saludo alcalde programa de actividades deportivas

Me alegra saludaros desde estas líneas a todos los apasionados del deporte en Toledo y a aquellos que están listos para embarcarse por primera vez en alguna de las actividades deportivas del Patronato Deportivo Municipal que podéis encontrar en este programa para el curso 2023-2024.

El deporte no solo es una forma de mantenernos activos físicamente, sino también una puerta abierta a un mundo de bienestar y superación personal. Ya sea practicando tu deporte favorito desde hace años, o si te estás iniciando en alguno, te aseguro que cada paso, cada movimiento y cada esfuerzo valdrán la pena.

En el programa de actividades del Patronato Deportivo Municipal encontrarás un ambiente lleno de energía, compañerismo y la oportunidad de desarrollar habilidades que te sorprenderán. Además, tendrás la oportunidad de conocer a personas con tus mismas pasiones y compartir experiencias inolvidables.

Para aquellos que aún no han descubierto el mundo del deporte, este es el momento perfecto para dar el salto. El equipo de profesionales que forma el Patronato estará encantado de guiarte en el camino hacia un estilo de vida más saludable y activo.

Y es que el deporte es mucho más que una actividad física; es una oportunidad para desafiar tus límites, liberar el estrés, ganar confianza y llevar una vida más saludable en todos los aspectos.

Te animo a unirte a nuestras actividades deportivas, sumérgete en la diversión, la emoción y la satisfacción que trae consigo este estilo de vida. Juntos, construiremos una comunidad activa, llena de alegría y vitalidad. No hay mejor momento que ahora para empezar a escribir tu historia en el apasionante mundo del deporte.

¡Te esperamos!

Carlos Velázquez Romo
Alcalde de Toledo

CONCEJALIA DE DEPORTES

Estimados toledanos:

Hace apenas unas semanas asumí la enorme responsabilidad de ser Concejal de Deportes en la ciudad de Toledo. Un compromiso que asumo con la convicción de que el Deporte es una de las principales ocupaciones que debemos tener las personas en nuestro tiempo libre, sea a la edad que sea. En este siglo XXI ya es una realidad que la actividad física es necesaria y preventiva en muchos casos, garantizando un mejor desarrollo corporal y una salud más robusta. Como deportista que soy, es una responsabilidad enorme y un reto en el que me voy a volcar para conseguir que esta aventura llegue a lo más alto.

Soy consciente como todos vosotros de que el Deporte en los últimos años ha tenido grandes éxitos y logros importantes que han puesto el nombre de nuestra ciudad en un escenario relevante. Nuestros niños, jóvenes promesas y muchos de nuestros mayores han ido consiguiendo éxitos que son el fruto de su esfuerzo, su trabajo constante y unos objetivos que requieren muchos sacrificios. Especialmente quiero valorar el esfuerzo de cada vez más mujeres, de personas con capacidades diferentes o de vecinos que por primera vez en su vida dan el primer paso y se ponen ropa deportiva para iniciarse en alguna actividad.

Son numerosas las disciplinas deportivas en las que nuestros vecinos destacan y eso reafirma la idea de que el Deporte se tiene que promocionar en todos los ámbitos. Quiero señalar en este sentido la importancia que tiene el Deporte como elemento socializador, como actividad que nos permite desconectar de nuestras ocupaciones, como actividad que nos permite conseguir retos…

Pero de la misma manera es patente que nuestras instalaciones están desgastadas y viejas, son insuficientes y es imprescindible iniciar un plan de renovación y ampliación de pabellones, campos de fútbol, pistas polideportivas y áreas recreativas disponibles que han de situarnos en un escenario moderno y actual donde las actividades gestionadas por el Patronato Deportivo Municipal sean más atractivas, podamos incrementar la oferta y podamos ofrecer un servicio de calidad a la altura que todos los toledanos nos merecemos.

Quiero en este sentido agradecer la implicación de todos los trabajadores del Patronato Deportivo Municipal, que casi todos los días del año ponen en marcha las instalaciones antes de que amanezca y mantienen la actividad casi hasta la medianoche para facilitar el aprovechamiento y disfrute de las instalaciones.

En esta temporada 2023-24 vamos a mejorar algunas instalaciones, y eso supondrá una serie de cambios a los que tendremos que ajustarnos para poder mejorar y disponer en unos meses de instalaciones renovadas y con mayor calidad. En este esfuerzo se van a destinar importantes recursos que sin duda podremos valorar al término de estas intervenciones de gran calado.

La nueva temporada incorpora más actividades, más plazas disponibles y una apuesta decidida por el Deporte y para los deportistas, por todo ello, os animo a practicar cualquier actividad física de este catálogo o en cualquier otra modalidad.

Un cordial saludo.

Rubén Lozano Guerra

Concejal de Deportes

NORMATIVA GENERAL

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

Del 1 al 15 de septiembre: sólo personas empadronadas a fecha 31 de mayo de 2023 en la ciudad de Toledo.

A partir del 16 de septiembre: empadronados y no empadronados.

CÚANDO Y CÓMO REALIZAR LA INSCRIPCIÓN POR INTERNET

Las inscripciones comienzan el 1 de septiembre a las 9:00h. de la mañana tanto las presenciales como las que se realicen por internet.

Puede consultar las indicaciones de inscripción online por internet pinchando en el siguiente enlace: guia.pdf (patronatodeportivotoledo.com).

DÓNDE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

Si deseas realizar la inscripción presencialmente puedes dirigirte a cualquiera de las siguientes instalaciones a partir del 1 de septiembre:

Pabellón Municipal de la Escuela de Gimnasia.....925 210 813
Piscina Municipal Cubierta del Salto del Caballo.....925 216 288
Pabellón Municipal de Santa Bárbara.....925 215 881
Piscina Municipal Cubierta de Santa Mª de Benquerencia....925 241 224
Pabellón Municipal Santa María de Benquerencia.....925 232 646*
(*) Cerrado hasta finalización de obra. Consultar fecha de apertura.

PAGO DE LA TASA Y MEDIOS DE PAGO

El importe de las tasas se refleja al inicio de la actividad y puede ser consultada en las Ordenanzas Fiscales.

Puede abonar la tasa por cuatrimestres o por temporada completa de 8 meses.

- **1er. cuatrimestre:** octubre, noviembre, diciembre y enero
- **2º cuatrimestre:** febrero, marzo, abril y mayo

Obligatorio abonar la tasa completa de temporada en las actividades de equipo que participan en competiciones de Deporte en Edad Escolar: fútbol, fútbol sala y voleibol.

Si la inscripción es presencial puede elegir pagar:

- **Mediante tarjeta bancaria.**
- **Mediante ingreso** en la cuenta que designe la Tesorería del Patronato y en cualquiera de las sucursales de **Eurocaja Rural en Toledo capital**. En este caso dispone de cinco días para realizar el pago del recibo que le facilitarán en su centro de inscripción.

Si elige realizar la inscripción por internet sólo puede pagar con tarjeta bancaria.

En caso de alta en una actividad fuera de los plazos de inscripción, se prorrateará automáticamente el importe por días.

CONSULTA TU NIVEL ANTES DE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN

Niveles de Actividades – Patronato Deportivo Toledo

Los nuevos alumnos tendrán que realizar una prueba de nivel en las siguientes actividades: tenis, pádel, patinaje, patinaje en línea, baile español, natación, gimnasia rítmica, marcha nórdica, tai-chi, etc. Excepto los que tienen nivel 0 en este caso no necesitan realizar prueba de nivel.

Consulte el calendario de pruebas de nivel, si no está conforme con el nivel asignado puede solicitar una nueva prueba de nivel de manera telefónica o presencial.

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Del 1 al 15 de septiembre: Se anularán las plazas que en la comprobación posterior no cumplan con la condición de inscripción.

LISTA DE ESPERA Y CAMBIOS DE GRUPO

Lista de espera. Podrá apuntarse en un solo grupo de lista de espera por actividad. Para realizar la inscripción en la lista de espera es imprescindible haber nacido en el año establecido para cada actividad o grupo.

Cambios de grupo. Los alumnos que deseen cambiar a otro grupo podrán hacerlo enviando un correo electrónico a atencionalusuario@patronatodeportivotoledo.es , indicando el nombre, apellidos, grupo en el que se encuentra inscrito, grupo al que quiere cambiar y teléfono.

También se puede hacer presencialmente en los centros de inscripción: proporcionando los datos anteriormente citados al personal de la instalación.

La resolución será comunicada al usuario a través de teléfono o correo electrónico.

Una vez aceptado el cambio se le comunicará que:

A) Si el cambio supone un aumento de cuantía económica debe efectuar el pago de la diferencia y el plazo para hacerlo.

B) Si el cambio se produce a un grupo de menor cuantía económica no está sujeta a devolución de la diferencia.

C) Si no hubiese plaza disponible quedará en lista de espera.

OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS

El hecho de formalizar la inscripción supone la aceptación por parte del alumno de la normativa del Programa de Actividades.

FECHA DE RENOVACIÓN DEL SEGUNDO CUATRIMESTRE.

Hasta el 31 de enero de 2024.

EL PROGRAMA COMPLETO 2023-2024

Consta de cuatro apartados:

1º) Programa de actividades: Del 1 de octubre de 2023 al 31 de mayo de 2024.

2ª) Programa de abonados. Pago mensual o anual, a partir del día de su inscripción y hasta fin de mes o un año desde su inscripción.

3º) Programa "Nadie sin deporte": del 17 de octubre de 2023 al 14 de mayo 2024.

4º) Cursos de verano: período del 1 de junio al 30 de septiembre de 2024. (Su publicación se realizará en el mes de mayo).

Las clases se ajustarán al calendario de actividades que se encuentra expuesto en los tablones de anuncios de los centros de inscripción y en la página web del PDM.

calendario_actividades_23_24.pdf (patronatodeportivotoledo.com)

DEVOLUCIÓN DE TASAS

Consulte el artículo 9 de las ordenanzas fiscales publicada en la web del PDM de Toledo.

bop25012023_016.indd (patronatodeportivotoledo.com)

DIRECCIÓN DE LA SEDE CENTRAL DEL PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL DE TOLEDO

Dirección: Avda. General Villalba s/n. Pabellón nº 11, 45003, Toledo

Tlf: 925 254 838

Correos electrónicos:

Registro de documentación: registro@patronatodeportivotoledo.es

Consultas: atencionalusuario@patronatodeportivotoledo.es

Web: www.patronatodeportivotoledo.es

SOLICITUD DE SUGERENCIAS, QUEJAS Y DEVOLUCIONES

En la página web y en los centros de inscripción puede encontrar las Solicitudes de queja, sugerencias y devoluciones.

COMUNICADO DEL PDM

En caso necesario, el PDM podrá modificar el horario y el calendario de los grupos, así como aumentarlos, disminuirlos o anularlos en función de la demanda existente y de los medios disponibles.

El PDM se reserva el derecho de cerrar las instalaciones o suspender las clases a causa de competiciones, exhibiciones o eventos.

El PDM queda eximido de la devolución de los importes correspondientes a las sesiones que hubiesen de suspenderse por inclemencias del tiempo en las actividades al aire libre u otras causas de fuerza mayor.

Las actividades pueden sufrir modificaciones debido a los arreglos previstos en algunas instalaciones. En este caso siempre intentaremos llevar las actividades a otra instalación pero en algunos casos esto no será posible por lo que previa solicitud se devolverá la parte proporcional de la tasa abonada.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PERIODO DEL 1 DE OCTUBRE DE 2023 A 31 DE MAYO DE 2024

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

AERÓBIC

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 18 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
AE01	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Pabellón 1/2	40

Actividad que desarrolla la capacidad cardiovascular, tonicidad muscular, coordinación y memoria al ritmo de la música.

AQUAGYM

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 2 horas: 24 €/mes 1,5 hora:18 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO				
AQ01	Lunes y miércoles	19:30 a 20:15	Vaso pequeño y una calle	20
AQ02 2h	Lunes y miércoles	20:15 a 21:15	Vaso pequeño y dos calles	20
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO				
AQ03 2h	Martes y jueves	10:30 a 11:30	Vaso pequeño y dos calles	20
AQ04 2h	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Vaso pequeño y dos calles	12
AQ05	Martes y jueves	20:45 a 21:30	Vaso pequeño y dos calles	20

Continúa en la siguiente página >

"Gana si puedes, pierde si debes, pero nunca abandones".

Cameron Trammell.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA STA. Mª DE BENQUERENCIA				
AQ06	Lunes y miércoles	10:15 a 11:00	Dos calles	20
AQ07	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Dos calles	20
AQ08 2h	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Dos calles	20
AQ09	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Dos calles	20
AQ10	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Dos calles	20
AQ11	Viernes	10:00 a 10:45	Dos calles	20

Imprescindible saber nadar, ya que lo óptimo es utilizar diferentes profundidades para realizar ejercicios sin impacto.

AQUAZUMBA

EDAD: Nacidos del 2008 y anteriores
1h:12 €/mes
Imprescindible saber nadar

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO				
AQZ1	Viernes	9:45 a 10:45	Dos calles	20

Imprescindible saber nadar.

CALISTENIA

EDAD: Nacidos del 2014 y anteriores
Infantil: 12 €/mes
Adulto: 16 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PISTA CALISTENIA STA. Mª DE BENQUERENCIA				
CA01	Martes y jueves	17:00 a 18:00*	Barras pista atletismo	15
PISTA CALISTENIA SANTA BÁRBARA				
CA02	Martes y jueves	18:15 a 19:15*	Barras exterior pabellón	15

*Los horarios pueden ser modificados en función de las circunstancias de luz y ambiente (ej.: calor excesivo).
Preparación física e introducción técnica a los ejercicios sencillos de calistenia (Street Workout)

G.A.P.
(Glúteos, abdominales, piernas)

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores.
Cuota: 18 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
GAP1	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala pista de atletismo	16
SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA				
GAP2	Lunes y Miércoles	11:30 a 12:30	Pabellón 1/3	20
GAP3	Lunes y Miércoles	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	16
GAP4	Martes y Jueves	17:30 a 18:30	Sala Polivalente	16

Actividad que desarrolla la tonicidad muscular con diferentes presiones.

MANTENIMIENTO
AEROBIC - TONIFICACIÓN - CIRCUITOS
STEP - STRETCHING

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 24 €/mes 3h./semana 16 €/mes 2h./semana

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
MA01	Lunes, Miércoles y Viernes	09:30 a 10:30	Pabellón (viernes 1/2)	50
MA02	Lunes, Miércoles y Viernes	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2	40
MA03	Lunes, Miércoles y Viernes	18:00 a 19:00	Pabellón 1/2	40
COLEGIO VALPARAISO				
MA04	Lunes y Miércoles	20:30 a 21:30	Pabellón	35
COLEGIO LA CANDELARIA (AZUCAICA)				
MA05	Martes y Jueves	20:00 a 21:00	Pabellón	35

MARCHA NÓRDICA

EDAD: Nacidos en 2011 y anteriores.
2 horas 24 €/mes 1,5 horas 18 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PUNTO DE ENCUENTRO	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
MN1	Viernes	17:00 a 18:30. Iniciación	Pab. Escuela de Gimnasia	30
MN2	Viernes	17:00 a 18:30. Medio	Pab. Escuela de Gimnasia	30
MN3	Viernes	17:00 a 19:00. Avanzado	Pab. Escuela de Gimnasia	30
SANTA BARBARA				
MN4	Lunes	11:30 a 13:00.	Pabellón Sta. Bárbara	30
MN5	Miércoles	11:30 a 13:00.	Pabellón Sta. Bárbara	30
SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA				
MN6	Sábado	08:30 a 10:30.	Pista de Atletismo	30

Material necesario: bastones y dragoneras.
El horario de las clases puede variar en función de la estación del año.

MAYORES ACTIVOS

AEROBIC BAJO IMPACTO
JUEGOS PSICOMOTRICES - CIRCUITOS

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores.
2h:8 €/mes 3h:12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
MY01	Lunes, Miércoles y Viernes	10:30 a 11:30	Pabellón (viernes 1/2)	50
MY02	Lunes, Miércoles y Viernes	11:30 a 12:30	Pabellón	50
MY03	Martes, Jueves y Viernes	09:30 a 10:30	Pabellón (Viernes 1/2)	50
MY04	Martes, Jueves y Viernes	10:30 a 11:30	Pabellón (Viernes 1/2)	50
MY05	Martes y Jueves	18:00 a 19:00	Pabellón 1/2	50

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA BÁRBARA				
MY06	Lunes, Miércoles y Viernes	09:30 a 10:30	Pabellón	50
STA. Mª DE BENQUERENCIA				
MY07	Lunes, Miércoles y Viernes	10:30 a 11:30	Pabellón	50

PILATES

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 2h: 30 €/mes 1h:15 €

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
PI01	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Sala Pista de Atletismo	16
PI02	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Sala Pista de Atletismo	16
PI03	Martes y jueves Pilates de Baja Intensidad	12:00 a 13:00	Sala Pista de Atletismo	16
PI04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Sala Pista de Atletismo	16
PI05	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Sala Pista de Atletismo	16
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID				
PI06	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Sala Polivalente	16
PI07	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	16
PI08	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Sala Polivalente	16
PI09	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala Polivalente	16
PI10	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16
SANTA BÁRBARA				
PI11	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI12	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI13	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI14	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
PI15	Lunes y miércoles	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI16	Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI17	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI18	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI19	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI20	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI21	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI22	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI23	Viernes	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
COLEGIO LA CANDELARIA (AZUCAICA)				
PI24	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón La Candelaria	16
PI25	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón La Candelaria	16

"Pilates" es un método de acondicionamiento físico completo. Busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de todos los grupos musculares coordinando la respiración y la relajación activa.

SENDERISMO

EDAD: Todas las edades
2 €/por ruta. Tasa no sujeta a devolución.

CÓDIGO	DÍAS	HORA	LUGAR DE REUNIÓN	PLAZAS
RUTAS SENDERISMO				
SE01	Domingo 15 de octubre	11:00	Consultar página WEB www.patronatodeportivotoledo.es 50 plazas por ruta	
SE02	Domingo 12 de noviembre	11:00		
SE03	Domingo 17 de diciembre	11:00		
SE04	Domingo 14 de enero	11:00		

CÓDIGO	DÍAS	HORA	LUGAR DE REUNIÓN	PLAZAS
RUTAS SENDERISMO				
SE05	Domingo 18 de febrero	11:00	Consultar página WEB www.patronatodeportivotoledo.es 50 plazas por ruta	
SE06	Domingo 17 de marzo	11:00		
SE07	Domingo 14 de abril	11:00		
SE08	Domingo 12 de mayo	09:30		

Rutas guiadas, suaves y variadas, por los alrededores de Toledo. Se recomienda ropa y zapatillas cómodas. Actividad para todas las edades, los niños menores de 14 años están bajo la tutela de sus padres o tutores y deberán rellenar la hoja de autorización en el momento de la inscripción. Estos nunca podrán ir solos a las rutas. Hay rutas que son imposibles de hacer con carritos de niños. Rutas en torno a 2 h..

SPINNING

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PABELLÓN DE STA. MARÍA BENQUERENCIA				
SP01	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Sala Polivalente	12
SP02	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	12

Mejora la resistencia, la circulación aumenta la oxidación de las grasas y disminuye la presión arterial.
Trabajo corporal completo. Tonifica especialmente los músculos de toda la pierna.
Usted puede ajustar a sus necesidades el ritmo y la intensidad de la clase. Clases de 50 minutos.
Recomendaciones: Bidón de agua (1/2 litro mínimo), toalla y culotte con badana de protección.

PILATES ACUÁTICO

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 1,5h:18€/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO				
PIA1	Martes y jueves	20:00 a 20:45	Vaso pequeño y dos calles	20

"Pilates" es un método de acondicionamiento físico completo de bajo impacto.

"Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden, nunca ganan".

Vince Lombardi.

TAI CHI

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 15 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
TC01	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00 Iniciación	Sala Pista de Atletismo	16
TC02	Lunes y miércoles	11:00 a 12:00 Iniciación-Medio	Sala Pista de Atletismo	16
TC03	Lunes y miércoles	12:00 a 13:00 Medio-Avanzado	Sala Pista de Atletismo	16
TC04	Martes y jueves	11:00 a 12:00 Iniciación	Pabellón Sala polivalente	25
TC05	Martes y jueves	12:00 a 13:00 Medio-Avanzado	Pabellón Sala polivalente	25
TC06	Lunes y Viernes	20:00 a 21:00 Medio	Sala Pista de Atletismo	16
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
TC07	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30 Medio-Avanzado	Pabellón Sala polivalente	18
TC08	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30 Nuevos alumnos	Pabellón Sala polivalente	18

Arte marcial chino realizado con movimientos lentos, relajados y suaves que estimulan la energía generando bienestar. Aprendizaje de formas.
Ejercicios y técnicas relacionadas con la medicina tradicional china.
Regula el cuerpo, la mente y la respiración.
Iniciación: para alumnos que nunca hayan practicado la actividad o lleven un año.
Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
YG03	Martes y jueves	16:30 a 18:00	Pab. Sala polivalente	25
YG04	Martes y jueves	18:00 a 19:30	Pab. Sala polivalente	25
YG05	Martes y jueves	19:30 a 21:00	Pab. Sala polivalente	25
YG06	Viernes	10:00 a 11:30	Pab. Sala polivalente	25
MYG1	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Sala Pista de Atletismo	16
MYG2	Viernes	11:30 a 13:00	Pab. Sala polivalente	25
PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA				
YG07	Sábados	10:00 a 11:30	Sala de Yoga	16
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
YG08	Martes y jueves	09:30 a 11:00	Pab. Sala de Yoga	16
YG09	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Pab. Sala de Yoga	16
YG10	Viernes	18:00 a 19:30	Pab. Sala de Yoga	16
YG11	Viernes	19:30 a 21:00	Pab. Sala de Yoga	16
MYG3	Martes y jueves	11:00 a 12:30	Pab. Sala de Yoga	16

Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación.
Mindfulness: variedad de ejercicios de yoga y pensamientos que mejoran la concentración y la atención plena con el fin de reducir el stress y la ansiedad. En estos grupos se imparten las dos actividades en hora y media.

YOGA Y MINDFULNESS YOGA

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 1,5 h:12 €/mes 3h:24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
YG01	Lunes y miércoles	09:30 a 11:00	Pab. Sala polivalente	25
YG02	Martes y jueves	09:30 a 11:00	Pab. Sala polivalente	25

YOGA INFANTIL Y EXPRESIÓN CORPORAL

EDAD: Nacidos de 2014 a 2018
Infantil: 2 h:16 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA BÁRBARA				
YI01	Lunes y miércoles de:	17:00 a 18:00	Sala artes marciales	16

Yoga adaptado a menores y enseñanza a través de la expresión corporal para identificar y controlar emociones

YOGA DANZA

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 1h: 8€/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA				
YD01	Viernes	17:00 a 18:00	Sala Pilates y Yoga	16

Ejercicio de yoga en movimiento fluido y consciente acompañado de música.

ZUMBA

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto 2h/s: 18 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
ZU01	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón	50
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
ZU02	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pabellón 2/3	50
ZU03	Martes y jueves	19:45 a 20:45	Sala polivalente	16

DEPORTES

ATLETISMO

Infantil: 2h: 12 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA Y PARQUE DE LAS 3 CULTURAS				
EDAD: Nacidos del 09 al 18				
AT01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100
AT02	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100
PISTA DE ATLETISMO DE STA. Mª DE BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos del 09 al 18				
AT03	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pista de Atletismo	100
AT04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pista de Atletismo	100

Iniciación al atletismo mediante el juego y aprendizaje de las diferentes disciplinas deportivas así como de la normativa de las pruebas que se encuentran dentro del Deporte en Edad Escolar. La participación en el programa de competición de "Deporte en Edad Escolar", es opcional, en caso de no querer participar comentarlo al monitor.
Obligatorio presentar la autorización paterna al profesor para entrenar fuera del recinto de la pista de atletismo.

ESGRIMA

Infantil y adulto: 2h: 12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
EDAD: Nacidos del 2013 al 2018				
ES01	Lunes, miércoles	18:00 a 19:00	Pab. Sala Polivalente	16
EDAD: Nacidos del 2008 al 2012				
ES02	Lunes, miércoles	19:00 a 20:00	Pab. Sala Polivalente	16
EDAD: Nacidos en 2007 y anteriores				
ES03	Lunes, miércoles	20:00 a 21:00	Pab. Sala Polivalente	16
COLEGIO SAN LUCAS Y MARÍA				
EDAD: Nacidos del 2011 al 2018				
ES04	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Gimnasio	16

Los grupos se podrán reorganizar según sea la ocupación y el nivel de los alumnos.
La práctica de esta actividad requiere del alquiler de ropa, material de seguridad, material de entrenamiento, aparatos de señalización, armas, y el arreglo de las mismas y de los aparatos por lo que los usuarios deben abonar 40 € al cuatrimestre en concepto de alquiler de material específico. Este dinero debe ser ingresado en la cuenta que le facilite el club de Esgrima Toledo al comienzo de la actividad. Cuando el usuario deje la actividad, la ropa se devolverá al club en las mismas condiciones de entrega.
Por razones higiénicas, los usuarios deben comprar guante, careta y pasante al inicio de la actividad. El Club de Esgrima Toledo se ofrece a informar y a facilitar la adquisición de este material.
Opcional la participación en competiciones.

FÚTBOL

INFANTIL Y CADETE:
2 horas/semana: 12 €/mes 2,5 horas/semana: 15 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
EDAD: Nacidos en 2016-2017				
FU01 (4)	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol y campo pista atletismo	72
EDAD: Nacidos en 2014-2015				
FU02 (2)	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	36
EDAD: Nacidos en 2012-2013				
FU03 (2)	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	36
EDAD: Nacidos en 2010-2011				
FU04	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	18

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
				EDAD: Nacidos en 2008-2009
FU05 (4)	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	60
				EDAD: Nacidos en 2008-2009
FU06	Lunes y miércoles	20:45 a 22:00	Campo Fútbol	20
				EDAD: Nacidos en 2014-2015
FU07 (2)	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Campo Fútbol	36
				EDAD: Nacidos en 2012-2013
FU08	Martes y jueves	17:30 a 18:45	Campo Fútbol	18
				EDAD: Nacidos en 2010-2011
FU09 (2)	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	36

FÚTBOL 8 - FEMENINO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
				EDAD: Nacidas del 2009 al 2013
FU10 (2)	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	36

FÚTBOL

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
				EDAD: Nacidos en 2016-2017
FU11 (2)	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	36
				EDAD: Nacidos en 2014-2015
FU12 (2)	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	36
				EDAD: Nacidos en 2012-2013
FU13 (2)	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	36

Continúa en la siguiente página >

"Nunca abandono el campo pensando que podría haber hecho más, y eso me da tranquilidad".

Peyton Manning.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
				EDAD: Nacidos en 2008-2009
FU14 (2)	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	36
				EDAD: Nacidos en 2010-2011
FU15 (2)	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	36
				EDAD: Nacidos en 2012-2013
FU16 (2)	Martes y jueves	17:00 a 18:15	Campo Fútbol Pista de Atletismo	36

FÚTBOL

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA BÁRBARA				
				EDAD: Nacidos en 2016-2017
FU17	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	½ Campo Fútbol	18
				EDAD: Nacidos en 2014-2015
FU18	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	½ Campo Fútbol	18
				EDAD: Nacidos en 2012-2013
FU19	Martes y jueves	16:30 a 17:45	Campo Fútbol	18
				EDAD: Nacidos en 2010-2011
FU20	Martes y jueves	16:30 a 17:45	Campo Fútbol	18

La competición es voluntaria. Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener D.N.I., la equipación y estar registrado en el programa PAPAS 2.0 del año en curso. Los profesores informarán al inicio del curso.

FÚTBOL SALA

Infantil y Cadete: 12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
				EDAD: Nacidos en 2016-2017
FS01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2	11
				EDAD: Nacidos en 2014-2015
FS02	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2	11
				EDAD: Nacidos en 2012-2013
FS03	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón 1/2	11
I. E. S. MARÍA PACHECO				
				EDAD: Nacidos en 2010 - 2011
FS04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón	11
JAVIER LOZANO CID				
				EDAD: Nacidos en 2008-2009
FS05	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Pabellón	11
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
				EDAD: Nacidos en 2016-2017
FS06	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	11
				EDAD: Nacidos en 2014-2015
FS07 (2)	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 2/3	22
				EDAD: Nacidos en 2012-2013
FS08 (2)	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón	22

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2010-2011				
FS09	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	11
EDAD: Nacidos en 2008-2009				
FS10	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 2/3	11

La competición es voluntaria. Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener D.N.I., la equipación y estar registrado en el programa PAPAS 2.0 del año en curso. Los profesores informarán al inicio del curso.

GIMNASIA RÍTMICA

EDAD: Nacidos del 2009 al 2017.
Infantil: 12 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
PABELLÓN COLEGIO ALFONSO VI				
GR01 (2)	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30 Iniciación	Pabellón 1/2	30
GR02 (2)	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 Medio	Pabellón 1/2	30
GR03	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30 Avanzado	Pabellón	20
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
GR04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30 Iniciación	Pabellón 1/3	20
GR05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30 Medio	Pabellón 1/3	20
GR06	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 Avanzado	Pabellón 1/3	20

Durante el mes de octubre l@s profesor@s definirán los horarios definitivos del alumnado.
Aprendizaje básico de la técnica de manos libres, aro, pelota y cuerda. Montaje de coreografías sencillas y participación en exhibición de fin de curso.
Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.
Obligatorio asistir a clase con ropa adecuada y el pelo recogido.

HOCKEY

EDAD: Nacidos del 2006 al 2018.
Infantil y adultos: 2h:12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
HK01	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Campo césped artificial	20

El material necesario para la práctica será proporcionado, por la Federación de Hockey.

MINI DEPORTE

EDAD: Nacidos de 2018 a 2019
Infantil: 12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
MD01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de césped Artificial F.S., pista tenis, vóley playa y baloncesto	15
MD02	Martes y jueves	17:00 a 18:00		15
MD03	Martes y jueves	18:00 a 19:00		15
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
MD04 (2)	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Campo de césped natural y pista de atletismo	30

Actividad que no conlleva competición los fines de semana.

NATACIÓN

Bebés: 3 años: 25 €/mes
Infantil: 18 €/mes
Adulto: 25 €/mes
Mayores desde 65: 12 €/mes

CÓDIGO:

DB= Nacidos del 2021 al 2023	Grupos de fin de semana para bebés
DH= Nacidos en 2020	Grupos de fin de semana niños de 3 años
DP= Nacidos del 2017 al 2019	Grupos de fin de semana pequeños
DI= Nacidos del 2014 al 2019	Grupos de fin de semana infantiles
DC= Nacidos del 2009 al 2016	Grupos de fin de semana cadetes
DS= Nacidos del 1958 al 2013	Grupos de fin de semana mixtos senior e infantiles.
B= Nacidos del 2021 al 2023	Grupos de bebés
H= Nacidos en 2020	Grupos de 3 años
P= Nacidos del 2017 al 2019	Grupos de pequeños
I= Nacidos del 2014 al 2019	Grupos infantiles
C= Nacidos del 2009 al 2016	Grupos cadetes
S= Nacidos del 1958 al 2013	Grupos mixtos de adultos e infantiles
V= Nacidos en 2008 y anteriores	Grupos mixtos de adultos y mayores

GRUPOS DE FIN DE SEMANA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
DH01	Sábados y domingos	10:00 a 11:30 (3 años)	10
DI01	Sábados y domingos	10:30 a 11:15 nivel 0	12
DI02	Sábados y domingos	11:15 a 12:00 nivel 1-2-3	16
DS01	Sábados y domingos	12:00 a 12:45 nivel 3-4-5	18

DB01	Sábados y domingos	12:45 a 13:15 (bebés)	12
PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
DS02	Sábados y domingos	9:45 a 10:30 nivel 2-3-4	18
DI03	Sábados y domingos	10:15 a 11:00 nivel 0	12
DS03	Sábados y domingos	10:30 a 11:15 nivel 0-1	16
DI04	Sábados y domingos	11:00 a 11:45 nivel 0	12
DI05	Sábados y domingos	11:15 a 12:00 nivel 1-2	16
DI06	Sábados y domingos	11:45 a 12:30 nivel 0	12
DC01	Sábados y domingos	12:00 a 12:45 nivel 2-3-4	18
DH02	Sábados y domingos	12:30 a 13:00 (3 años)	10

GRUPOS DE BEBÉS

Con el bebé, es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
B01	Lunes y miércoles	11:00 a 11:30	12
B02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:00	12
B03	Lunes y miércoles	17:00 a 17:30	12
B04	Lunes y miércoles	18:00 a 18:30	12
B05	Lunes y miércoles	18:30 a 19:00	12
B06	Lunes y miércoles	19:00 a 19:30	12
B07	Martes y jueves	16:30 a 17:00	12
B08	Martes y jueves	17:00 a 17:30	12
B09	Martes y jueves	17:30 a 18:00	12
B10	Martes y jueves	18:00 a 18:30	12
B11	Martes y jueves	18:30 a 19:00	12
B12	Martes y jueves	19:00 a 19:30	12
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
B13	Martes y jueves	18:15 a 18:45	12

GRUPOS DE 3 AÑOS (Piscina grande)

Con el niñ@, es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
H01	Lunes y miércoles	17:15 a 17:45	10
H02	Lunes y miércoles	17:30 a 18:00	10
H03	Martes y jueves	17:15 a 17:45	10
H04	Martes y jueves	17:45 a 18:15	10
H05	Martes y jueves	18:15 a 18:45	10

GRUPOS INFANTILES

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
P01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 0	12
P02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 1	12
I01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 1-2	16
C01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 2-3	18
P03	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P04	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 1	12
I02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 1	16
C02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 4-5	20
I03	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
P05	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0	12
P06	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 1	12
C03	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 2-3	18
C04	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 nivel 3-4-5	20
P07	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
P08	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
I04	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1-2	16
P09	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
I05	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 1	16
C05	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 2-3	18
P10	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I06	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
I07	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 0	12
I08	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 1-2	16
I09	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 2-3	18
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
I10	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15 nivel 0	12
I11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15 nivel 1-2	16
I12	Lunes y miércoles	18:15 a 19:00 nivel 2-3	18
I13	Martes y jueves	17:30 a 18:15 nivel 0	12
I14	Martes y jueves	17:30 a 18:15 nivel 1-2	16
P11	Martes y jueves	16:45 a 17:30 nivel 0	12
PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
P12	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 0	12
I15	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 1	12
I16	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 2-3	16
C06	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 2-3	18
P13	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P14	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 1	12
I17	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 2	16
C07	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 3-4	18
I18	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I19	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I20	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
P15	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
P16	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	12
I21	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1-2	16

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
C08	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 3-4	18
P17	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P18	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 1	12
I22	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 2	16
C09	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 3-4-5	18
P19	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0	12
P20	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1	12
I23	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 2-3	18

GRUPOS MIXTOS INFANTILES Y ADULTOS

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
S01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 2-3	18
S02	Lunes y miércoles	19:30 a 20:15 nivel 2-3	18
S03	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00 nivel 3-4-5	20
S04	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 4-5	20
S05	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 4-5	20
S06	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
S07	Lunes y miércoles	19:00 a 19:45 nivel 2-3	18
S08	Lunes y miércoles	19:45 a 20:30 nivel 4-5	20
S09	Martes y jueves	18:15 a 19:00 nivel 3-4	18
S10	Martes y jueves	19:00 a 19:45 nivel 0-1	12
PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
S11	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 3-4-5	20
S12	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 2-3	18
S13	Martes y jueves	20:15 a 21:00 nivel 3-4-5	20

"Intenta y falla, pero nunca falles en intentarlo".

Jared Leto.

GRUPOS MIXTOS ADULTOS Y MAYORES

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
V01	Lunes y miércoles	10:00 a 10:45 nivel 3-4	18
V02	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45N nivel 3-4	18
V03	Martes y jueves	09:30 a 10:15 nivel 3-4-5	20
V04	Martes y jueves	10:15 a 11:00 nivel 1-2	16
V05	Martes y jueves	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12
V06	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0-1	12
V07	Martes y jueves	19:30 a 20:15 nivel 2-3	18
V08	Martes y jueves	20:15 a 21:00 nivel 3-4-5	20
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
V09	Lunes y miércoles	09:00 a 09:45 nivel 1-2-3	18
V10	Lunes y miércoles	09:45 a 10:30 nivel 0-1	12
V11	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15 nivel 3-4-5	18
V12	Martes y jueves	09:45 a 10:30 nivel 2-3	18
PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
V13	Lunes y miércoles	09:30 a 10:15 nivel 2-3	18
V14	Lunes y miércoles	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12
V15	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0-1	12
V16	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 nivel 3-4-5	18
V17	Martes y jueves	09:30 a 10:15 nivel 2-3	18
V18	Martes y jueves	10:15 a 11:00 nivel 1-2	16
V19	Martes y jueves	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12
V20	Martes y jueves	19:30 a 20:15 nivel 1-2	16

Grupos de actividad establecidos por niveles y edades.
Pruebas de nivel: Están exentos de realizar la prueba de nivel las personas que no sepan nadar.
Obligatorio llevar gorro de baño y chanclas a las pruebas de nivel y a las clases.

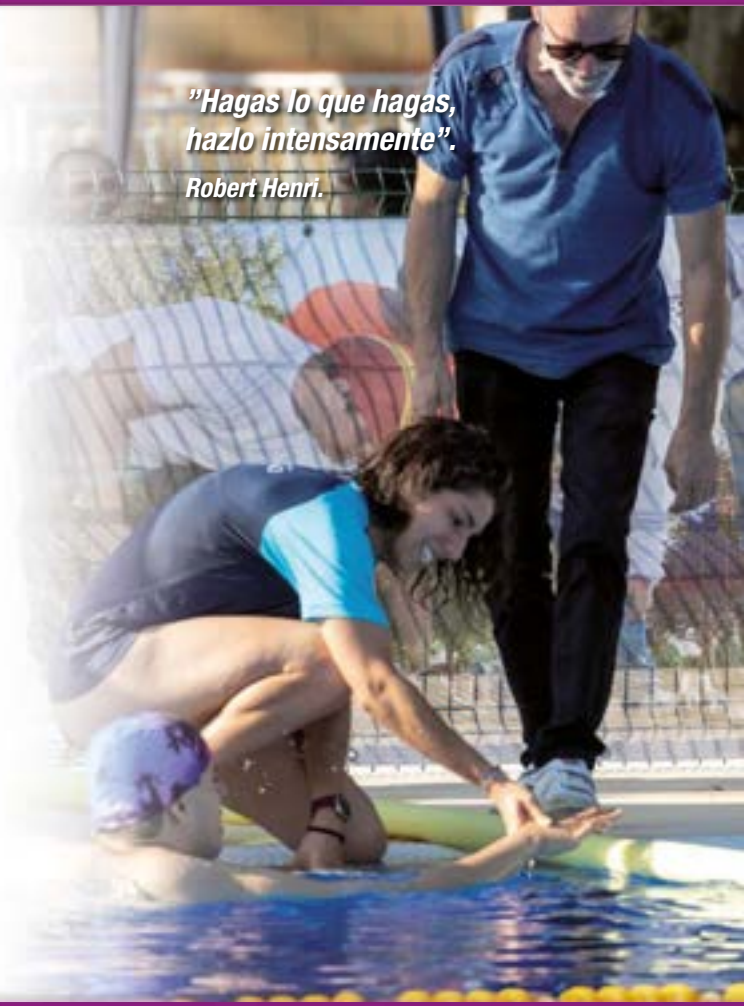
PÁDEL

Infantil: 1,5 hora/semana: 25 €/mes
Adulto: 1,5h/semana: 36 €/mes 2h/semana 48 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
EDAD: Nacidos del 2009 al 2013				
PD01	Lunes	17:00 a 18:30 medio	Pista n 3	6
PD02	Martes	17:00 a 18:30 medio	Pista n 1	6
PD03	Martes	17:00 a 18:30 iniciación	Pista n 2	6
PD04	Martes	17:00 a 18:30 avanzado	Pista n 3	6
PD05	Martes	18:30 a 20:00 iniciación	Pista n 2	6
PD06	Viernes	17:00 a 18:30 medio	Pista n 1	6
PD07	Viernes	17:00 a 18:30 medio	Pista n 2	6
PD08	Viernes	17:00 a 18:30 avanzado	Pista n 3	6
PD09	Sábado	10:30 a 12:00 iniciación	Pista n 2	6
PD10	Sábado	12:00 a 13:30 iniciación	Pista n 3	6
PD11	Domingo	12:00 a 13:30 iniciación	Pista n 1	6
PD12	Domingo	12:00 a 13:30 medio	Pista n 2	6
EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores				
PD13	Lunes	17:00 a 18:30 iniciación	Pista n 1	4
PD14	Lunes	17:00 a 18:30 avanzado	Pista n 2	4
PD15	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00 medio	Pista n 3	4
PD16	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 medio	Pista n 1	4
PD17	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30 medio	Pista n 1	4
PD18	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30 avanzado	Pista n 1	4
PD19	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 medio	Pista n 2	4

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
PD20	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30 medio-avanzado	Pista n 2	4
PD21	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30 avanzado	Pista n 2	4
PD22	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 medio	Pista n 3	4
PD23	Lunes	11:00 a 12:30 iniciación	Pista n 3	4
PD24	Martes	18:30 a 20:00 avanzado	Pista n 1	4
PD25	Martes	18:30 a 20:00 avanzado	Pista n 3	4
PD26	Martes y jueves	20:00 a 21:00 medio	Pista n 1	4
PD27	Martes y jueves	20:00 a 21:00 medio	Pista n 2	4
PD28	Miércoles	17:00 a 18:30 iniciación	Pista n 1	4
PD29	Miércoles	17:00 a 18:30 iniciación	Pista n 2	4
PD30	Miércoles	17:00 a 18:30 medio	Pista n 3	4
PD31	Jueves	17:00 a 18:30 medio	Pista n 1	4
PD32	Jueves	18:30 a 20:00 medio	Pista n 1	4
PD33	Jueves	17:00 a 18:30 medio-avanzado	Pista n 2	4
PD34	Jueves	18:30 a 20:00 medio	Pista n 2	4
PD35	Jueves	17:00 a 18:30 medio-avanzado	Pista n 3	4
PD36	Jueves	18:30 a 20:00 avanzado	Pista n 3	4
PD37	Viernes	18.30 a 20:00 medio-avanzado	Pista n 1	4
PD38	Sábados	10:30 a 12:00 medio-avanzado	Pista n 3	4
PD39	Sábados	12:00 a 13:30 iniciación	Pista n 1	4
PD40	Sábados y Domingos	10:00 a 11:00 medio	Pista n 1	4
PD41	Sábados y Domingos	11:00 a 12:00 medio	Pista n 1	4
PD42	Domingos	10:30 a 12:00 iniciación	Pista n 2	4

Obligatorio llevar ropa deportiva y pala a la prueba de nivel.
Están obligados a realizar pruebas de nivel los alumnos que se inscriban por primera vez en la actividad, aunque nunca hayan practicado pádel. Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.



PATINAJE ARTÍSTICO

Infantil y Adultos: 2h:12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
LA LEGUA				
EDAD: Nacidos en 2018 y anteriores				
PJ1	Martes y jueves	17:00 a 18:00 nivel 0-1	Pabellón	25
PJ2	Martes y jueves	18:00 a 19:00 nivel 2	Pabellón	25
PJ3	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 nivel 3	Pabellón	25

Establecimiento de grupos en función de los niveles.
Obligatorio el uso de rodilleras, coderas y muñequeras.
Pruebas de nivel: Están exentos de realizar prueba de nivel las personas que no saben patinar. Pueden apuntarse en el grupo de nivel 0.
Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel. Los interesados que saben patinar, deben realizar prueba de nivel.

PATINAJE EN LÍNEA

EDAD: Nacidos en 2016 y anteriores
Pista exterior: 8 €/mes Pabellón: 12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
LA LEGUA				
PL01	Viernes	16:30 a 17:30 Iniciación	Pabellón	25
PL02	Viernes	17:30 a 18:30 Medio	Pabellón	25
PL03	Viernes	18:30 a 19:30 Medio-Avanzado	Pabellón	25
PISTA EXTERIOR CUBIERTA DE LA ESCUELA DE GIMNASIA				
PL04 (2)	Sábados	11:00 a 12:00 Iniciación	Pistas exteriores	45
PL05 (2)	Sábados	12:00 a 13:00 Medio	Pistas exteriores	45
PL06 (2)	Sábados	13:00 a 14:00 Medio-Avanzado	Pistas exteriores	45

Pruebas de nivel: Están exentos de realizar prueba de nivel las personas que no saben patinar. Pueden apuntarse en el grupo de iniciación. Las clases se establecen por niveles y los alumnos deben inscribirse en el grupo que se ajusta a su nivel.
Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.
Iniciación: Aprendizaje de los ejercicios más básicos y sencillos del patinaje en línea fítness.
Medio: Perfeccionamiento fitness y aprendizaje de los ejercicios más básicos de slalom.
Medio-avanzado: Incluye ejercicios de la modalidad de Freestyle.
Obligatorio el uso de rodilleras, coderas y muñequeras.

TENIS

Infantil: 1h:12 €/mes 2h:24 €/mes 3h: 36 €/mes
Adulto: 1,5h:24 €/mes 2h:32 €/mes 3h: 48 €/mes

ESCUELA DE GIMNASIA				
Lunes y miércoles	**NIVEL Y CÓDIGO**			
HORARIO	Pista 6	Pista 5	Pista 4	Pista 2
17:00 a 18:00	I 2-3 T001	I 0-1 T005	N 0-1 T009	
18:00 a 19:00	I 4-5 T002	I 2-3 T006	N 2-3 T010	
19:00 a 20:00	A 4-5 T003	A 2-3 T007	A 4-5 T011	A 1-2 T013
20:00 a 21:00	A 4-5 T004		A 5-6 T012	A 4-5 T014
20:00 a 21:30		A 6 T008		

Martes y jueves	NIVEL Y CÓDIGO				
HORARIO	Pista 6	Pista 5	Pista 4	Pista 2	Pista 1
17:00 a 18:00	N 2-3 T015	I 0-1 T019	N 0-1 T023		
18:00 a 19:00	I 4-5 T016	A 4-5 T020	N 2-3 T024	I 2-3 T027	
19:00 a 20:00	A 6 T017	A 4-5 T021	A 4-5 T025	A 1-2 T028	I 4-5 T030
20:00 a 21:00		A 6 T022	A 4-5 T026	A 2-3 T029	
20:00 a 21:30	A 6 T018				

Viernes	NIVEL Y CÓDIGO						
HORARIO	P. Central	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 5	Pista 6
16:30 a 17:30						N 0-1 T045	PT 1 T047
17:00 a 18:00	PT 0-1 T031	N 0-1 T033	N 0-1 T036	PT 2 T039	I 2-3 T042		
17:30 a 18:30						N 2-3 T046	N 2-3 T048
18:00 a 19:00	N 0-1 T032	I 0-1 T034	I 2-3 T037	N 2-3 T040	I 4-5 T043		
19:00 a 20:30		A 2-3 T035	A 6 T038	A 4-5 T041	A 4-5 T044		

Sábado y domingo	NIVEL Y CÓDIGO					
HORARIO	Pista 1		Pista 2		Pista 3	
10:00 a 11:00	N 0-1	T049	A 4-5	T053	I 2-3	T057
11:00 a 12:00	N 2-3	T050	PT 1	T054	I 4-5	T058
12:00 a 13:00	PT 2	T051	N 2-3	T055	N 0-1	T059
13:00 a 14:00	A 4-5	T052	A 5-6	T056		

Las clases se establecen por niveles y edades y los alumnos deben inscribirse en el grupo que se ajusta a su nivel.
NOMENCLATURA POR AÑO DE NACIMIENTO:

N= Nacidos en 13, 14, 15 y 16
I= Nacidos en 09, 10, 11 y 12
A = Nacidos en 08 y anteriores
PT= Nacidos en 17, 18 y 19
1-2= Indica el nivel del alumno

Continúa en la siguiente página >

NÚMERO MÁXIMO DE INSCRITOS POR GRUPO					
ADULTOS	Niveles 1, 2	8	PRETENIS	Niveles 0, 1	10
	Niveles 3, 4, 5	7	NIÑOS	Niveles 2, 3, 2-3	9
	Nivel 5-6, 6	6	INFANTILES	Niveles 4-5	8

Están obligados a realizar pruebas de nivel los alumnos que se inscriban por primera vez en la actividad, aunque nunca hayan practicado tenis. Obligatorio llevar ropa deportiva y raqueta a la prueba de nivel y a las clases.

PRETENIS (PT):

- Los nuevos alumnos nacidos en, 17, 18 y 19 que no hayan practicado tenis, se pueden inscribir directamente en un "PT0-1". (no necesitan realizar prueba de nivel)
- Los alumnos nacidos en 2017 que han estado un año en un "PT 0-1 " pasan a un "PT 1" ó "PT 2".
- Los alumnos nacidos en 2016 que han estado dos años en pretenis pasan a un "PT 2" ó a un "N 0-1", en este último caso lo indicará el coordinador de la Escuela de Tenis

TRIATLÓN

EDAD: Nacidos del 2009 al 2013
Infantil: 2,5: 30 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA-PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO-DIFERENTES CIRCUITOS				
TR01	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 Natación	Piscina Salto del Caballo	20
	Viernes	17:00 a 18:00 Ciclismo o atletismo	Carrera en pista de atletismo Ciclismo se irá alternando con la carrera	

Obligatorio tener mínimo nivel 2 de natación. Saber montar en bici.

VOLEIBOL

Adulto / Infantil: 12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
				EDAD: Nacidos en 2012 al 2015
VL01	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00 iniciación	1/3 Pabellón	16
VL02	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00 competición	1/3 Pabellón	16
				EDAD: Nacidos del 2008 al 2009
VL03	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 iniciación	1/3 Pabellón	16
VL04	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 competición	1/3 Pabellón	16
				EDAD: Nacidos del 2005 al 2007
VL05	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00 iniciación	1/3 Pabellón	16
VL06	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00 iniciación	1/3 Pabellón	16
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID				
				EDAD: Nacidos del 2010 al 2011
VL07	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00 iniciación	Pabellón	16
PABELLÓN COLEGIO ESCULTOR ALBERTO SÁNCHEZ				
				EDAD: Nacidos del 2012 al 2015
VL08	Martes y jueves	18:00 a 19:00 iniciación	1/2 Pabellón	16
				EDAD: Nacidos del 2010 al 2011
VL09	Martes y jueves	18:00 a 19:00 iniciación	1/2 Pabellón	16
				EDAD: Nacidos del 2008 al 2009
VL10	Martes y jueves	19:00 a 20:00 competición	1/2 Pabellón	16
				EDAD: Nacidos del 2005 al 2009
VL11	Martes y jueves	19:00 a 20:00 iniciación	1/2 Pabellón	16
COLEGIO VALPARAISO				
				EDAD: Nacidos del 2010 al 2011
VL12	Martes y jueves	17:30 a 18:30 iniciación	Pabellón	16
				EDAD: nacidos del 2008 a 2009
VL13	Martes y jueves	18:30 a 19:30 competición	1/2 Pabellón	16
				EDAD: Nacidos del 2005 a 2007
VL14	Martes y jueves	18:30 a 19:30 competición	1/2 Pabellón	16

Aprendizaje de la técnica, táctica y normativa de juego. Participación en competiciones escolares.

DEPORTES LUCHA / COMBATE

JIU JITSU
DEFENSA PERSONAL

EDAD: Nacidos del 2008 y anteriores
Adulto: 24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
JJ01	Martes y jueves	19:45 a 20:45 Desde Amarillo	Pab. Sala de Judo	20
JJ02	Martes y jueves	20:45 a 21:45 Nuevos alumnos	Pab. Sala de Judo	20
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID				
JJ03	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30 Nuevos alumnos	Sala Polivalente	18

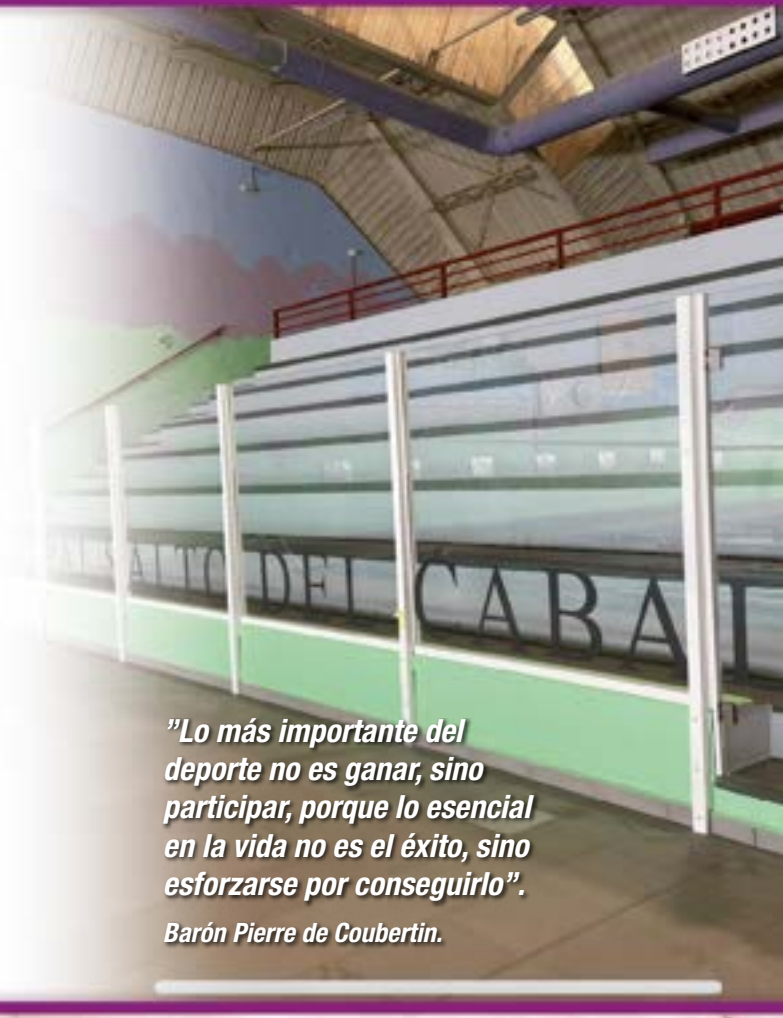
Aprendizaje de las diferentes técnicas de proyección, inmovilización, etc. para su defensa personal.

JUDO

Infantil:16 €/mes
Adulto: 24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID				
EDAD: Nacidos del 2014 al 2018 desde cinto blanco (nuevos alumnos)				
JU01	Martes y jueves	17:15 a 18:15	Sala Polivalente	18
EDAD: Nacidos del 2009 a 2013 desde cinto amarillo				
JU02	Martes y jueves	18:15 a 19:15	Sala Polivalente	18
EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores desde cinto naranja				
JU03 I-A	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Sala Polivalente	18
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos del 2015 al 2018 desde cinto blanco (nuevos alumnos)				
JU04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Judo	20

Continúa en la siguiente página >



"Lo más importante del deporte no es ganar, sino participar, porque lo esencial en la vida no es el éxito, sino esforzarse por conseguirlo".

Barón Pierre de Coubertin.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2014 y anteriores desde cinto amarillo				
JU05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Judo	20

Aprendizaje de las diferentes técnicas de proyección, inmovilización, etc. Opción a examen de cinto.

KÁRATE

Infantil: 16 €/mes
Adulto: 24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
COLEGIO ALFONSO VI				
EDAD: Nacidos del 2009 al 2018				
KA1I-A	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30 Desde Cinturón blanco	Pabellón 1/2	25
KA2I-A	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 Desde Cinturón amarillo	Pabellón 1/2	25
KA3I-A	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30 Desde Cinturón naranja	Pabellón 1/2	25
SANTA BÁRBARA				
EDAD: Nacidos en 2018 y anteriores				
KA4I-A	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 Desde Cinturón Blanco	Pab. Sala de Artes Marciales	20
KA5I -A	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00 Desde Cinturón Naranja	Pab. Sala de Artes Marciales	20
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos en 2018 y anteriores				
KA6I-A	Martes y jueves	16:30 a 17:30 Nuevos alumnos y Desde Cinturón Blanco	Pab. Sala de Artes Marciales	25
KA7I-A	Martes y jueves	17:30 a 18:30 Desde Cinturón Naranja	Pab. Sala de Artes Marciales	20
KA8I-A	Martes y jueves	18:30 a 19:30 Desde Cinturón Azul	Pab. Sala de Artes Marciales	20

Se fomenta tanto una enseñanza técnica como la formación en los valores propios de este arte marcial.
Enseñanza de katas y preparación para el examen de cinturón.

KRAV MAGÁ

Adulto: 24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores Grupo mixto				
KM01	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Sala de judo y karate	18
EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores				
KM02	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Sala de judo y karate	18

Disciplina israelí compuesta por defensa personal y combate cuerpo a cuerpo.

TAEKWONDO

EDAD: Nacidos en 2018 y anteriores
Infantil y Adulto: 16 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA BÁRBARA				
TK01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
TK02	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16

Disciplina olímpica coreana. Actualmente es el deporte de combate más practicado en el mundo.
Se fomenta tanto la enseñanza técnica como la formación en los valores propios de este arte marcial.

ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

BAILE EN LINEA

EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
Adulto: 1 hora 12 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
BL01	Lunes	17:00 a 18:00 Iniciación	Sala Pista de Atletismo	16
BL02	Miércoles	16:00 a 17:00 Medio Avanzado	Sala Pista de Atletismo	16
BL03	Lunes	18:00 a 19:00 Medio Avanzado	Sala Pista de Atletismo	16

Baile que realiza un grupo de personas siguiendo una coreografía de forma individual pero coordinada con el resto. Ayuda a mejorar la psicomotricidad, la memoria y mejora el estado de ánimo.

BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS

Infantil: 1 hora 8€/mes
Adulto: 1 hora 12 €/mes 2 horas: 24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
				EDAD: Nacidos del 2009 a 2018
BE01	Viernes	16:00 a 17:00 Iniciación	Pab. Sala Polivalente	20
BE02	Viernes	17:00 a 18:00 Medio	Pab. Sala Polivalente	20

Continúa en la siguiente página >

"La fortaleza no llega de la capacidad física. Llega de una voluntad indomable".

Mahatma Gandhi.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
				EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores
BE03	Miércoles y viernes	17:00 a 18:00 18:00 a 19:00 Avanzado	Pabellón Sala Polivalente Sala pista de atletismo	20
BE04	Viernes	19:00 a 20:00 Medio	Pab. Sala Polivalente	20
BE05	Viernes	20:00 a 21:00 Iniciación	Pab. Sala Polivalente	20

Obligatoria prueba de nivel. Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel. La profesora puede cambiarle de hora si no es su nivel.

BAILE MODERNO

HIP HOP / FUNK / STREET / RAGGA / HOUSE

Infantil: 2 horas 12 €/mes 1 hora 6 €/mes
Adulto: 1 hora 12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
				EDAD: Nacidos del 2014 al 2018
BM1 I	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Pab. Sala polivalente	20
BM2 I	Viernes	17:00 a 18:00	Sala Pista de Atletismo	16
				EDAD: Nacidos 2009 a 2013
BM3 I	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pab. Sala polivalente	20
BM4 I	Viernes	16:00 a 17:00	Sala Pista de Atletismo	16
				EDAD: Nacidos en 08 y anteriores
BM5 A	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Pista de Atletismo	16
STA. MARÍA DE BENQUERENCIA				
				EDAD: Nacidos 2012 a 2017
BM6 I	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pab. Sala polivalente	16

Montaje de coreografías. Opción de participación en el Festival anual de Grupos de Baile.
Adaptado a todas las edades y con los beneficios propios de las actividades físicas aeróbicas.

CAMPAMENTO DEPORTIVO NAVIDEÑO

42 €/semana (4 días)

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID Y PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
			EDAD: Nacidos de 2012 a 2020
CDN01	26, 27, 28 y 29 de diciembre	8:00 a 15:00	60
CDN02	2, 3, 4 y 5 de enero	8:00 a 15:00	60
PABELLÓN Y PISCINA CUBIERTA ST. Mª BENQUERENCIA			
			EDAD: Nacidos de 2012 a 2020
CDN03	26, 27, 28 y 29 de diciembre	8:00 a 15:00	60
CDN04	2, 3, 4 y 5 de enero	8:00 a 15:00	60

INFORMACIÓN COMÚN PARA LOS CAMPAMENTOS DE NAVIDAD Y SEMANA SANTA

- **Horario de entrada: de 7:45 a 9:00h**.

Obligatorio llevar rellena la autorización que figura en la página web del PDM
Microsoft Word - AUTORIZACIÓN CAMPAMENTO DEPORTIVO (patronatodeportivotoledo.com)
Entregarla el primer día de clase al profesor/a. Los avisos de incidencias o urgencias de los niños/as que se apunten, se realizarán llamando a los teléfonos de urgencias que nos proporcione en la autorización.

- **Horario de salida: de 14:00 a 15:15h.**

La recogida se hará presentando el código QR y firmando en el listado.

El pabellón Javier Lozano Cid será el punto de encuentro y de recogida de los niños/as de los grupos CDN01, CDN02 y CDSS1.

El pabellón de Santa Mª de Benquerencia será el punto de encuentro de los grupos CDN03, CDN04 y CDSS2 y la recogida se realizará en la piscina cubierta.

Se aconseja que lleven:

» Ropa y calzado deportivo cómodo
» Bañador, toalla y chanclas en bolsa impermeable
» Bocadillo y bebida para comer entre actividades

El PDM no dispone de servicio de desayuno ni comida.
El PDM dará una pulsera a cada niño/a que se apunte y deberá mantenerla colocada en la muñeca hasta la finalización del campamento.
Se pueden reagrupar grupos de diferentes instalaciones.

CAMPAMENTO DEPORTIVO SEMANA SANTA

31,50 €/semana (3 días)

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID Y PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
		EDAD: Nacidos de 2012 a 2020	
CDSS1	25, 26 y 27 de abril	8:00 a 15:00	45
PABELLÓN Y PISCINA CUBIERTA ST. Mª BENQUERENCIA			
		EDAD: Nacidos de 2012 a 2020	
CDSS2	25, 26 y 27 de abril	8:00 a 15:00	45

FIT FLAMC

EDAD: Nacidos en 2013 y anteriores
Infantil y Adulto: 1h: 12 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
FF01 I-A	Lunes	19:00 a 20:00	Sala Pista de Atletismo	16
FF02 I-A	Miércoles	18:00 a 19:00	Sala Pista de Atletismo	16
FF03 I-A	Miércoles	19:00 a 20:00	Sala Pista de Atletismo	16

Mezcla de fitness y flamenco. Actividad con músicas españolas y ejercicios para mejorar la aptitud. Con los beneficios propios de las actividades físicas aeróbicas.

"No importa cuán despacio vayas mientras no te detengas".

Confucio.

COMPETICIONES MUNICIPALES

XVIII LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL 7

Tasa de inscripción: 65 €/jugador
Segunda vuelta: 32,5 €/jugador

CAMPOS DE CÉSPED ARTIFICIAL

Requisitos: 18 años cumplidos antes del comienzo de la Liga.
Inscripciones: Del 1 al 15 de septiembre.
Desarrollo de la Liga: a partir del 16 de octubre.
Máximo: 48 equipos. 12 por división.
Mínimo de jugadores por equipo: 13.

Más información y reglamento en www.patronatodeportivotoledo.es.

XII LIGA MUNICIPAL DE TENIS

Liga infantil: 20 plazas
Liga adultos: 46 plazas.

PISTAS DE TENIS DE LA ESCUELA DE GIMNASIA

Inscripciones: Del 1 de octubre al 1 de noviembre.
Desarrollo de la Liga: a partir del 18 de noviembre.

Obligatoria prueba de nivel para personas no inscritas en la escuela municipal de tenis.
Más información y reglamento en www.patronatodeportivotoledo.es.

PROGRAMA DE ABONADOS

TIPO	TASA	OBSERVACIONES
ABONO INDIVIDUAL VALLE	22 € / mes 166 € / anual	De lunes a viernes en horario de 8:00 a 15:00 h.* No incluye fines de semana y festivos
EL ABONO INDIVIDUAL VALLE INCLUYE LOS SIGUIENTES SERVICIOS: - Piscinas Climatizadas en horario de 8:00 a 15:00h., de lunes a viernes, de octubre a mayo. Piscina Climatizada del Salto del Caballo de junio a septiembre, de lunes a viernes, de 8:00 a 13:30h. Cerrado del 16 al 31 de agosto. - Gimnasio (a partir de 16 años) en horario de mañana de 8:30 a 14:30h. - Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis en horario de mañana. Ver normativa de alquiler. - 1 sesión/semana de Aquagym o GAP por la mañana (previa reserva anticipada). * Según condiciones, disponibilidad y horarios de cada servicio. * Los grupos ofertados con profesor podrán variar durante la temporada, en función del aforo o anulación de la actividad. *Sólo los grupos con profesor cuentan con seguro de accidentes.		
ABONO INDIVIDUAL	32 € / mes 230 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
ABONO FAMILIAR (Hasta 4 personas)	42 € / mes 344 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
ABONO FAMILIA NUMEROSA (A partir de 5 personas)	52 € / mes 444 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
LOS ABONOS INDIVIDUALES Y FAMILIARES INCLUYEN LOS SIGUIENTES SERVICIOS: - Piscinas Climatizadas de octubre a mayo. Piscina Climatizada del Salto del Caballo de junio a septiembre de lunes a viernes de 8:00 a 13:30h. y por la tarde de 18:00 a 22:30h. Cerrado del 16 al 31 de agosto. - Gimnasio (a partir de 16 años) en horario de mañana y tarde. Ver cuadro "Gimnasio de Musculación" - Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis. Ver normativa. - 1 sesión/semana de Spinning o GAP o Zumba o Aquagym (previa reserva anticipada). - 1 ruta de senderismo/mes de octubre a mayo * Según condiciones, disponibilidad y horarios de cada servicio. * Los grupos ofertados con profesor podrán variar durante la temporada, en función del aforo o anulación de la actividad. *Sólo los grupos con profesor cuentan con seguro de accidentes.		

GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

EDAD: Adultos desde 16 años

DÍAS	HORARIO	CLASES	INFO
PABELLÓN STA. MARÍA DE BENQUERENCIA			
De Lunes a viernes	08:30 a 9:30	Sin profesor	
	09:30 a 12:30	Con profesor	
	12:30 a 14:30	Sin profesor	
	16:00 a 16:30	Sin profesor	
	16:30 a 22:00	Con profesor	
Sábados	08:30 a 21:30	Sin profesor	Cerrado sábados de junio a septiembre
Domingo	08:30 a 13:30	Sin profesor	Cerrado domingos de junio a septiembre

Cerrado del 1 al 15 de agosto ambos inclusive.
Desarrollo de la condición física general a través de programas de entrenamientos específicos e individuales.

"No te midas por lo que has logrado, sino por lo que deberías haber logrado con tu capacidad".

John Wooden.

NADIE SIN DEPORTE

AYUNTAMIENTO DE TOLEDO, UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA Y DIPUTACIÓN DE TOLEDO.

DURACIÓN DEL CURSO
Del 17 de octubre de 2023, al 14 de mayo de 2024 ambos inclusive.
LUGAR
Piscina cubierta y sala de espejos de la facultad de ciencias del deporte.
ACTIVIDADES OFERTADAS
Fitness y natación. A elegir una.
Nº MÍNIMO DE PERSONAS PARA COMENZAR LA ACTIVIDAD
12
Nº MÁXIMO DE PERSONAS POR GRUPO
20
DÍAS Y HORARIOS
Martes y jueves de 17:00 a 18:00h.
PROFESORADO
Estudiantes de 4º curso de la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo tutelados por profesores.
INSCRIPCIONES
• Presencialmente en los centros de inscripción del Patronato Deportivo Municipal de Toledo. • Rellenar la solicitud que se encuentra en la página web del PDM de Toledo y enviarla aareaactividades@patronatodeportivotoledo.es **Obligatorio adjuntar fotocopia de la cartilla del paro.**

MÁS INFORMACIÓN: 925 25 48 38

AYUNTAMIENTO DE
TOLEDO

Deporte 365 días al año

www.patronatodeportivotoledo.es

https://twitter.com/PDM_Toledo
https://www.facebook.com/PDMToledo/
https://www.instagram.com/pdm_toledo/

NUESTROS CAJEROS TIENEN

Celos

PORQUE TE ATENDEMOS EN PERSONA

EUROCAJA RURAL

DESCUBRE LA HISTORIA COMPLETA: