



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

TEMPORADA 2020-2021

Actualizado 14 DE OCTUBRE de 2020
Área de Actividades

LAS ACTIVIDADES EN COLOR ROJO NO EMPEZAN EL 1 DE OCTUBRE.

1.- PROGRAMA DE ACTIVIDADES PERIODO DEL 1 DE OCTUBRE DE 2020 A 30 DE SEPTIEMBRE DE 2021

BLOQUE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

AERÓBIC			
Adulto: 18 €/mes			
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores			
ESCUELA DE GIMNASIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN
AE01	Lunes y miércoles de:	19:00 a 20:00	Pabellón 1/2

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

CALISTENIA			
Infantil: 12€/mes Adulto: 16€/mes			
EDAD: Nacidos en 2012 y anteriores			
PISTA ATLETISMO STA. Mª DE BENQUERENCIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN
CA01	Martes y viernes	17:00 a 18:00 *	Barras pista atletismo.

*En esta actividad precisa de luz solar los horarios pueden ser modificados para adaptarnos a circunstancias de luz y ambientales (ej: calor excesivo).

Preparación física e introducción técnica a los ejercicios sencillos de calistenia (Street Workout)

G.A.P (Glúteos, abdominales, piernas)			
cuota 18 €/mes			
PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores			
GAP1	Lunes y miércoles de:	20:00 a 21:00	Pabellón
SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
GAP2	Martes y jueves de:	17:30 a 18:30	Pabellón 1/3

Actividad que desarrolla la, tonicidad muscular con diferentes presiones

MANTENIMIENTO			
AEROBIC-ZUMB-TONIFICACIÓN-CIRCUITOS-STEP-STRECHING			
Adulto: 24 €/mes 3h/semana 16 €/mes 2h/semana			
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores			
ESCUELA DE GIMNASIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN
MA01	Lunes, miércoles y viernes de:	09:30 a 10:30	Pabellón
MA03	Lunes, miércoles y viernes de	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2
MA04	Lunes, miércoles y viernes de:	18:00 a 19:00	Pabellón 1/2
PABELLÓN DE LA LEGUA			
MA05	Lunes y miércoles de:	20:30 a 21:30	Pabellón
COLEGIO LA CANDELARIA (AZUCAICA)			
MA06	Martes y jueves de:	20:00 a 21:00	Pabellón

MANTENIMIENTO MAYORES

AEROBIC BAJO IMPACTO-ZUMB GOLD-JUEGOS PSICOMOTRICES
PRECIO 65 AÑOS CUMPLIDOS 2h:8 €/mes 3h:12 €/mes

EDAD: Nacidos en 1955 y anteriores

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
MM01	Lunes, miércoles y viernes de:	11:30 a 12:30	Pabellón	
MM02	Martes y jueves	09:30 a 10:30	Pabellón	
MM03	Martes, jueves y viernes de:	10:30 a 11:30	Pabellón	
MM04	Martes y jueves de:	18:00 a 19:00	Pabellón	
MM07	Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Pabellón	
ANTA BÁRBARA				
MM05	Lunes, miércoles y viernes de:	09:30 a 10:30	Pabellón	
STA. Mª DE BENQUERENCIA				
MM06	Lunes, miércoles y viernes de:	10:30 a 11:30	Pabellón	

MARCHA NÓRDICA

2 horas 24 €/mes 1,5 horas 18 €/mes

ATENCIÓN: Los horarios y puntos de salida son modificables en función de las necesidades de la clase, esto se hará mediante wasap, consultar teléfono en nuestras instalaciones (sólo alumnos inscritos).

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<i>EDAD:</i> Nacidos del 09 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
MN1	Viernes de:	17:00 a 19:00h.(nov.dic. ene. feb.mar.) 19:30 a 21:30h. (oct. abr. may)	Pabellón Escuela de Gimnasia Punto de encuentro	
MN2	Viernes de:	17:00 a 18:30h.(nov. dic. ene. feb.mar.) 19:30 a 21:00h (oct. abr. may)	Pabellón Escuela de Gimnasia Punto de encuentro	
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
MN3	Sábados de:	10:00 a 11:30h	Pista de Atletismo	

Material necesario: bastones con dragoneras y chubasquero

MUSCULACIÓN

Sistema de Abonado de Musculación.

TASA:

(MAÑANAS DE 8:30 A 14:30) HORARIO VALLE: 22€/MES

HORARIO COMPLETO: 32€/MES

EDAD: Adultos desde 16 años

SANTA Mª DE BENQUERENCIA

DÍAS	HORARIO	SIN PROFESOR	INSTALACIÓN
Lunes a viernes de:	08:30 a 09:30	Sin profesor	Pabellón Sala de Musculación Cerrado de lunes a viernes de 14:30 a 16:00h
	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 de:	9:00 a 13:30	Sin profesor	Cerrado sábados en verano

Cerrado del 1 al 15 de agosto ambos inclusive.

Desarrollo de la condición física general a través de programas de entrenamientos específicos e individuales.

PASEOS SALUDABLES INCLUSIVOS			
2 €/por ruta Tasa no sujeta a devolución			
Duración;1.5 Horas aprox.			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	LUGAR DE REUNIÓN
PS01	Miércoles 14 Octubre	10:00	Puerta Principal del Centro de Salud de Sta M ^a de Benquerencia.
PS02	Miércoles 11 Noviembre		
PS03	Miércoles 16 Diciembre		
PS04	Miércoles 13 Enero		
PS05	Miércoles 17 Febrero		
PS06	Miércoles 17 Marzo		
PS07	Miércoles 14 Abril		
PS08	Miércoles 19 Mayo		

Paseos para todos

Acompañados por un@ médic@ y enfermer@

PILATES			
Adulto 2h: 30 €/mes 1h: 15 €/mes			
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2005 y anteriores			
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN
PI01	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00	Sala Polivalente
PI02	Martes y jueves de:	18:00 a 19:00	Sala Polivalente
PI03	Martes y jueves de:	19:00 a 20:00	Sala Polivalente
PI04	Martes y jueves de:	20:00 a 21:00	Sala Polivalente
PI05	Martes y jueves de:	21:00 a 22:00	Sala Polivalente
PI06	Viernes de:	18:00 a 19:00	Sala Polivalente
SANTA BÁRBARA			
PI09	Martes y jueves de:	10:00 a 11:00	Pabellón
PI10	Martes y jueves de:	19:00 a 20:00	Pabellón
SANTA M ^a DE BENQUERENCIA			
PI11	Lunes y miércoles de:	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga
PI12	Lunes y miércoles de:	10:30 a 11:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga
PI13	Lunes y miércoles de:	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga
PI14	Lunes y miércoles de:	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga
PI15	Lunes y miércoles de:	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga
PI16	Lunes y miércoles de:	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga
PI17	Martes y jueves de:	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga

“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			
2 €/por ruta Tasa no sujeta a devolución			
<i>EDAD:</i> todas las edades			
RUTAS			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	LUGAR DE REUNIÓN
SE01	Domingo 4 de octubre	11:00	
SE02	Domingo 8 de noviembre	11:00	

SE03 Domingo 13 de diciembre	11:00	Consultar página WEB www.patronatodeportivotoledo.com o pedir el díptico en el centro de inscripción
SE04 Domingo 17 de enero	11:00	
SE05 Domingo 14 de febrero	11:00	
SE06 Domingo 14 de marzo	11:00	
SE07 Sábado 24 de abril	19:00	
SE08 Domingo 9 de mayo	9:00	

Rutas guiadas, suaves y variadas, por los alrededores de Toledo. Se recomienda ropa y zapatillas cómodas. Las rutas comienzan con puntualidad y hay dos horarios, el segundo para los que quieran andar más rápidos. 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.

SPINNING				
Adulto: 24€/mes				
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores				
PABELLON STA. M ^a DE BENQUERENCIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
SP01	Lunes y miércoles de:	9:30 a 10:30	Sala Polivalente	
SP02	Martes y jueves de:	19:30 a 20:30	Pabellón 1/3	

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.

Recomendaciones: Bidón de agua (1/2 litro mínimo), toalla y culotte con badana de protección.

TAI CHI				
Adulto: 15 €/mes				
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
TC01	Martes y jueves de:	11:30 a 12:30 Iniciación	Pabellón	
TC02	Lunes y miércoles de:	11:00 a 12:00 Inic-medio	Pabellón sala poliv.	
TC03	Lunes y miércoles de:	12:30 a 13:30 Med-Avan	Pabellón	
TC04	Martes y jueves de:	18:00 a 19:00 Nuevos alumnos	Pab. Sala polivalente	
TC05	Martes y jueves de:	19:00 a 20:00 Medio	Pab. Sala polivalente	
SANTA M ^a DE BENQUERENCIA				
TC06	Lunes y miércoles de:	16:30 a 17:30 Med-Avan	Pabellón 1/3	
TC07	Lunes y miércoles de:	17:30 a 18:30 Nuevos alumnos	Pabellón 1/3	

TAI CHI MAYORES

PRECIO 65 AÑOS CUMPLIDOS 2h:12 €/mes

EDAD: Nacidos en 1955 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
TCM1	Martes y jueves de:	11:00 a 12:00 Iniciación	Pab. Sala polivalente	
TCM2	Martes y jueves de:	12:00 a 13:00 Med-Avan	Pab. Sala polivalente	

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.

Y O G A				
Adulto 1,5 h:12 €/mes 3h:24 €/mes				
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
YG01	Lunes y miércoles de:	09:30 a 11:00	Pab. Sala polivalente	
YG02	Martes y jueves de:	09:30 a 11:00	Pab. Sala polivalente	
YG03	Martes y jueves de:	16:30 a 18:00	Pab. Sala polivalente	
YG04	Martes y jueves de:	20:00 a 21:30	Pab. Sala polivalente	
YG05	Viernes de:	10:00 a 11:30	Pab. Sala polivalente	
YG11	Viernes de:	11:30 a 13:00	Pab. Sala polivalente	
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
YG06	Martes y jueves de:	10:00 a 11:30	Pab. Sala de Yoga	
YG07	Martes y jueves de:	19:00 a 20:30	Pab. Sala de Yoga	
YG08	Viernes de:	18:00 a 19:30	Pab. Sala de Yoga	
YG09	Viernes de:	19:30 a 21:00	Pab. Sala de Yoga	
YG10	Sábados de:	10:00 a 11:30	Pab. Sala de Yoga	

Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación.

Z U M B A				
Adulto 2h/s: 18 €/mes Adulto 1h/s: 12 euros/mes				
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
ZU02	Martes y jueves de:	19:00 a 20:00	Pabellón	
ZU03	Martes y jueves de:	20:00 a 21:00	Pabellón	
COLEGIO LA CANDELARIA				
ZU04	Martes y jueves de:	19:00 a 20:00	Pabellón La Candelaria	
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
ZU05	Lunes y miércoles de:	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	
ZU06	Martes y jueves de:	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	
ZU07	Martes y jueves de:	19:30 a 20:30	Pabellón 1/3	
SANTA BÁRBARA				
ZU08	Martes y jueves de:	18:00 a 19:00	Pabellón	

BLOQUE DEPORTES

A T L E T I S M O				
Infantil: 12 €/mes				
EDAD: Nacidos del 06 al 14				
ESCUELA DE GIMNASIA Y PARQUE DE LAS 3 CULTURAS				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
ATI1	Lunes y miércoles de:	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	
ATI2	Martes y jueves de:	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	

Iniciación al atletismo mediante el juego y aprendizaje de las diferentes disciplinas deportivas y de la normativa de las pruebas que se encuentran dentro del Deporte en Edad Escolar.

La participación en el programa "Deporte en edad escolar" es opcional, en caso de no querer participar comentararlo al monitor)

Obligatorio presentar al profesor autorización paterna para entrenar fuera de los recintos de entrenamiento.

ESGRIMA - ESGRIMA INCLUSIVA			
Infantil y adulto: 2h: 12 €/mes			
ESCUELA DE GIMNASIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN
			Nº PLAZAS
<i>EDAD:</i> Nacidos del 10 al 15			
ES01	Lunes y miércoles de:	18:00 a 19:00	Pab. Sala polivalente
<i>EDAD:</i> Nacidos en 07 al 09			
ES02	Lunes, miércoles de:	19:00 a 20:00	Pab. Sala polivalente
<i>EDAD:</i> Nacidos en 06 y anteriores			
ES03 I-A	Lunes, miércoles de:	20:00 a 21:00	Pab. Sala polivalente
<i>EDAD:</i> Nacidos del 08 al 15			
ES06I-A	Martes y Jueves de:	17:00 a 18:00	Pabellón
<i>EDAD:</i> Nacidos del 07 al 15			
LUCAS Y MARIA			
ES04	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00	Pabellón
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2007 y anteriores			
ES05 I-A	Martes y jueves de:	18:00 a 19:00	Pabellón

Los grupos se podrán reorganizar según sea la ocupación y el nivel de los alumnos.

Opcional la participación en competiciones.

La práctica de esta actividad requiere del uso de un material específico, como careta, espada, pantalón, chaquetilla y aparatos marcadores eléctricos por lo que los alumnos tendrán que abonar 40 € por cuatrimestre, que será ingresado en la cuenta del club

GIMNASIA RÍTMICA			
Infantil: 12 €/mes			
<i>EDAD:</i> Nacidos del 06 al 14.			
PABELLÓN JAVIER LOZANO			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN
			Nº PLAZAS
GR01	Lunes y miércoles de:	17:30 a 18:30 Iniciación	Pabellón
GR02	Lunes y miércoles de:	18:30 a 19:30 Medio	Pabellón
GR03	Lunes y miércoles de:	19:30 a 20:30 Med-Avan	Pabellón
SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
GR04	Lunes y miércoles de:	16:30 a 17:30 Iniciación	Pabellón 1/3
GR05	Lunes y miércoles de:	17:30 a 18:30 Medio	Pabellón 1/3
GR06	Lunes y miércoles de:	18:30 a 19:30 Avanzado	Pabellón 1/3

Aprendizaje básico de la técnica de manos libres, aro, pelota y cuerda. Montaje de coreografías sencillas y participación en exhibición de fin de curso.

Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

Obligatorio asistir a clase con ropa adecuada y el pelo recogido.

PÁDEL			
Infantil: 1,5 h/semana 25 €/mes			
Adulto: 1,5 h/semana 36 €/mes 2h/semana 48 €/mes			
ESCUELA DE GIMNASIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN
			Nº PLAZAS
<i>EDAD:</i> Nacidos del 2006 al 2010			
PD01	Martes de:	17:30 a 19:00 iniciación	Pista n 1
PD02	Martes de:	17:30 a 19:00 iniciación	Pista n 2
PD03	Viernes de:	17:00 a 18:30 medio	Pista n 1

EDAD: Nacidos en 2010 y anteriores			
PD04	Sábado de:	12:00 a 13:30 iniciación	Pista n 1
PD05	Domingo de:	12:00 a 13:30 medio-avanzado	Pista n 1
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores			
PD06	Lunes de:	17:00 a 18:30 medio	Pista n 1
PD07	Lunes de:	18:00 a 19:30 medio-avanzado	Pista n 2
PD08	Lunes y miércoles de:	18:30 a 19:30 medio	Pista n 1
PD09	Lunes y miércoles de:	18:30 a 19:30 medio	Pista n 3
PD10	Lunes y miércoles de:	19:30 a 20:30 avanzado	Pista n 1
PD11	Lunes y miércoles de:	19:30 a 20:30 avanzado	Pista n 2
PD12	Lunes y miércoles de:	19:30 a 20:30 Medio	Pista n 3
PD13	Martes de:	19:00 a 20:30 medio-avanzado	Pista n 1
PD14	Martes de:	19:00 a 20:30 avanzado	Pista n 2
PD15	Miércoles de:	17:00 a 18:30 iniciación	Pista n 1
PD16	Miércoles de:	18:00 a 19:30 medio-avanzado	Pista n 2
PD17	Jueves de:	17:30 a 19:00 medio-avanzado	Pista n 1
PD18	Jueves de:	19:00 a 20:30 medio-avanzado	Pista n 1
PD19	Sábado de:	10:30 a 12:00 medio	Pista n 1
PD20	Sábados y domingos de:	10:00 a 11:00 medio	Pista n 2
PD21	Sábados y domingos de:	11:00 a 12:00 avanzado	Pista n 2
PD22	Domingo de:	10:30 a 12:00 medio	Pista n 1
PD23	Miércoles de:	17:00 a 18:30 iniciación INFANTIL - ADULTO	Pista n 2

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				
EDAD: Nacidos en 2014 y anteriores.				
LA LEGUA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
PJ1I-A	Lunes y miércoles de:	18:00 a 19:00 nivel 2	Pabellón	
PJ2I-A	Lunes y miércoles de:	19:00 a 20:00 nivel 3	Pabellón	
PJ3I-A	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00 nivel 0	Pabellón	
PJ4I-A	Martes y jueves de:	18:00 a 19:00 nivel 1	Pabellón	

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				
Pista exterior:8 €/mes Pabellón:12 €/mes				
EDAD: Nacidos en 2014 y anteriores				
LA LEGUA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
PL01	Viernes de:	16:30 a 17:30 iniciación	Pabellón	
PL02	Viernes de:	17:30 a 18:30 medio	Pabellón	
PL03	Viernes de:	18:30 a 19:30 medio-avanzado	Pabellón	
ESCUELA DE GIMNASIA (PABELLON)				
PL04	Sábados de:	11:00 a 12:00	Pabellón	
PL05	Sábados de:	12:00 a 13:00	Pabellón	

PL06	Sábados de:	13:00 a 14:00	Pabellón
------	-------------	---------------	----------

Las clases de los viernes se establecen por niveles y los alumnos deben apuntarse en el grupo que se ajusta a su nivel.

Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

Inicio: Aprendizaje de los ejercicios más básicos y sencillos del patinaje en línea fitness.

Medio: Perfeccionamiento fitness y aprendizaje de los ejercicios más básicos de slalom.

Medio-avanzado: Incluye ejercicios de slalom a más alto nivel y ejercicios más complejos.

Obligatorio el uso de rodilleras, coderas y muñequeras.

<h1>TENIS</h1>
Infantil: 1h:12 €/mes 2h:25 €/mes Adulto: 1,5h:24 €/mes 2h:32 €/mes
ESCUELA DE GIMNASIA

LUNES Y MIERCOLES				NIVEL Y CÓDIGO			
HORARIO	PISTA 1		PISTA 2		PISTA 3		
17:00 a 18:00	I 4-5	T001	I 2-3	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 4-5	T007	A 2-3	T011	
20:00 a 21:00	A 5-6	T004	A 4-5	T008	A 6	T012	

MARTES Y JUEVES				NIVEL Y CÓDIGO				
HORARIO	PISTA 1		PISTA 2		PISTA 3		PISTA 6	
17:00 a 18:00	N 2-3	T013	A 2-3	T017	I 0-1	T021	N 0-1	T025
18:00 a 19:00	I 4-5	T014	A 4-5	T018	N 2-3	T022	I 2-3	T026
19:00 a 20:00	A 6	T015	A 4-5	T019	A 4-5	T023	I 4-5	T027
20:00 a 21:00	A 2-3	T016	A 6	T020	A 4-5	T024	A 6	T028

VIERNES								NIVEL Y CÓDIGO						
HORARIO	P. CENTRAL		PISTA 1		PISTA 2		PISTA 3		PISTA 4		PISTA 5		PISTA 6	
17:00 a 18:00	PT 0-1	T029	PT 2	T031	N 0-1	T034	N 2-3	T037	I 2-3	T040	PT 0-1	T043	I 0-1	T045
18:00 a 19:00	PT 0-1	T030	I 2-3	T032	I 0-1	T035	N 0-1	T038	I 3-4	T041	N 2-3	T044	N 0-1	T046
19:00 a 20:30			A 2-3	T033	A 4-5	T036	A 4-5	T039	A 6	T042				

SÁBADO Y DOMINGO				NIVEL Y CÓDIGO			
HORARIO	PISTA 1		PISTA 2		PISTA 3		
10:00 a 11:00	I 2-3	T047	I 4-5	T051	A 4-5	T055	
11:00 a 12:00	I 4-5	T048	N 2-3-4	T052	PT 2	T056	
12:00 a 13:00	A 4-5	T049	N 0-1	T053	PT 0-1	T057	
13:00 a 14:00	A 5-6	T050	A 3-4	T054	A 0-1-2	T058	

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 **10, 11, 12 y 13**

A = Nacidos en **05** y anteriores

1-2 = Indica el nivel del alumno

I = Nacidos en **06, 07, 08 y 09**

PT = Nacidos en **14, 15 y 16**

NUMERO MÁXIMO DE INSCRITOS POR GRUPO

ADULTOS	Niveles 0, 1, 2, 2/3	8	NIÑOS	Niveles 0, 1, 1/2	10
	Niveles 3, 4, 5, 6	7		Niveles 2, 3, 3/4	9
INFANTIL	Niveles 0, 1, 1/2	10	PRE-TENIS	Niveles 0, 1, 2	10
	Niveles 2, 3	9			
	Nivel 3/4, 4, 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 **14, 15 y 16**, que no hayan practicado tenis, se pueden inscribir directamente en un “PT0-1”. (no necesitan realizar prueba de nivel)
 - ❖ Los alumnos nacidos en **2015** que han estado un año en un “PT 0-1” pasan a un “PT 1-2” ó “PT 2”.
 - ❖ Los alumnos nacidos en **2014** 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.

BLOQUE DEPORTES LUCHA/COMBATE

K A R A T E					
Infantil:16 €/mes Adulto:24 €/mes					
PABELLÓN DE LA ESCUELA					
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL		INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<i>EDAD:</i> Nacidos del 06 al 15.					
KA1I-A	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00 Desde Cinturón blanco		Pabellón	
SANTA BÁRBARA					
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2015 y anteriores					
KA2I-A	Lunes y miércoles de:	17:00 a 18:00 Desde Cinturón Blanco		Pabellón	
KA3I-A	Lunes y miércoles de:	18:00 a 19:00 Desde Cinturón Naranja		Pabellón	
SANTA M ^a DE BENQUERENCIA					
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2015 y anteriores					
KA4I-A	Martes y jueves de:	16:30 a 17:30 Nuevos alumnos y desde cinturón blanco		PABELLON 2/3	
KA5I-A	Martes y jueves de:	17:30 a 18:30 Desde cinturón Naranja		PABELLON 2/3	
KA6I-A	Martes y jueves de:	18:30 a 19:30 Desde cinturón Azul		PABELLON 2/3	

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.

BLOQUE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS

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

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

ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
EDAD: Nacidos del 06 al 15				
BE01	Viernes de:	17:00 a 18:00	Pab. Sala Polivalente	
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
BE02 I-A	Miércoles de:	17:00 a 18:00 Medio	Sala Pista de Atletismo	
BE03 I-A	Miércoles y Viernes de:	18:00 a 19:00 INF-ADUL Avanzado	Sala Pista de Atletismo (X) y Pab. Sala polivalente (V)	
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores				
BE04	Viernes de:	18:00 a 19:00 Iniciación	Pab. Sala pista Atletismo	

Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

BAILE MODERNO HIP HOP – FUNK - STREET - RAGGA – HOUSE

Infantil: 1 Hora 8€/mes 2 horas 12 €/mes

Adulto: 1 hora 12 €/mes

ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
EDAD: Nacidos 2008 a 2014				
BM1	Lunes y miércoles de:	16:45 a 17:45	Pab. Sala polivalente	

Montaje de coreografías. Opción de participación en el Festival anual de Grupos

Adaptado a todas las edades y con los beneficios propios de las actividades físicas aeróbicas.

FITFLAM

Infantil y adulto: 1h: 12 €/mes

ESCUELA DE GIMNASIA				
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
FF01 I-A	Miércoles de:	19:00 a 20:00	Sala Pista de Atletismo	
FF02 I-A	Viernes de:	19:00 a 20:00	Sala Poliv. pabellón	

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

MINI RITMO

2h: 12 €/mes

PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
EDAD: Nacidos del 08-15				
MR01	Martes y jueves de:	16:30 a 17:30	Pabellón	

Actividades y juegos psicomotrices con apoyo de la música de diferentes materiales.

PROGRAMA DE ABONADOS

TIPO	TASA	OBSERVACIONES
ABONO INDIVIDUAL VALLE	22€/MES 166€/Temporada	DE LUNES A VIERNES EN HORARIO DE 8:00 A 15:00 H. * LOS FESTIVOS NO SE INCLUYEN
ABONO INDIVIDUAL	32€/MES 230€/Temporada	ACCESO LIBRE A TODOS LOS SERVICIOS *
ABONO FAMILIAR (Hasta 4 personas)	42€/MES 344€/Temporada	ACCESO LIBRE A TODOS LOS SERVICIOS *
ABONO FAMILIA NUMEROSA	52€/MES 444€/Temporada	ACCESO LIBRE A TODOS LOS SERVICIOS*

TODOS LOS ABONOS INCLUYEN LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

- **Piscina Climatizada**
- **Gimnasio**
- **Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis**
- **2 Saunas/mes**
- **4 sesiones/mes de Spinning o Gap (previa reserva anticipada).**
- **2 actividades caminar/mes (1 paseo saludable + 1 ruta senderismo)**

* SEGÚN CONDICIONES Y HORARIOS DE CADA SERVICIO.

 El P.D.M. 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.