



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

TEMPORADA 2020-2021

Actualizado 20 abril de 2021  
Área de Actividades

**LAS ACTIVIDADES EN COLOR ROJO ESTÁN ANULADAS.**

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

## BLOQUE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

<b>AERÓBIC</b>				
Adulto: 18 €/mes				
EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
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.

<b>CALISTENIA</b>				
Infantil: 12€/mes    Adulto: 16€/mes				
EDAD: Nacidos en 2012 y anteriores				
PISTA ATLETISMO STA. Mª DE BENQUERENCIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
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)				

<b>G.A.P (Glúteos, abdominales, piernas)</b>				
cuota 18 €/mes				
PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
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

<b>MANTENIMIENTO</b>				
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	Nº PLAZAS
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
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
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	
<b>ANTA BÁRBARA</b>				
MM05	Lunes, miércoles y viernes de:	09:30 a 10:30	Pabellón	
<b>STA. Mª DE BENQUERENCIA</b>				
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
<b>EDAD:</b> Nacidos del 09 y anteriores				
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
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	
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
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

<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
DÍAS	HORARIO		INSTALACIÓN	
Lunes a viernes de:	08:30 a 09:30	<b>Sin profesor</b>	Pabellón Sala de Musculación Cerrado de lunes a viernes de 14:30 a 16:00h	
	09:30 a 12:30	<b>Con profesor</b>		
	12:30 a 14:30	<b>Sin profesor</b>		
	16:00 a 16:30	<b>Sin profesor</b>		
	16:30 a 22:00	<b>Con profesor</b>		
Sábados de:	9:00 a 13:30	<b>Sin profesor</b>	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	Nº PLAZAS
PS01	Miércoles 14 Octubre	10:00	Puerta Principal del Centro de Salud de Sta M <sup>a</sup> 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

## PILATES

Adulto 2h: 30 €/mes 1h: 15 €/mes

**EDAD:** Nacidos en 2005 y anteriores

### PABELLÓN JAVIER LOZANO CID

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
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<sup>a</sup> 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

**EDAD:** todas las edades

### RUTAS

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	LUGAR DE REUNIÓN	Nº PLAZAS
SE01	Domingo 4 de octubre	11:00	Consultar página WEB <a href="http://www.patronatodeportivotoledo.com">www.patronatodeportivotoledo.com</a> o pedir el díptico en el centro de inscripción	
SE02	Domingo 15 de noviembre	11:00		
SE03	Domingo 13 de diciembre	11:00		
SE04	Domingo 14 de marzo	11:00		
SE05	Domingo 21 de marzo	11:00		

SE06 Domingo 11 de abril	10:00	
SE07 Sábado 24 de abril	19:00	
SE08 Domingo 9 de mayo	9:00	
SE09 Domingo 23 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.

<b>SPINNING</b>				
Adulto: 24€/mes				
<b>EDAD:</b> Nacidos en 2005 y anteriores				
PABELLON STA. M <sup>a</sup> 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.

<b>TAI CHI</b>				
Adulto: 15 €/mes				
<b>EDAD:</b> 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 <sup>a</sup> 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.

# YOGA

Adulto 1,5 h:12 €/mes 2h: 16€/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	
YG12	Martes y jueves de:	18:00 a 19:00	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.

# ZUMBA

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

# ATLETISMO

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	
PISTA ATLETISMO POLIGONO				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
ATI5	Lunes y miércoles de:	17:00 a 18:00	Pista de Atletismo	
ATI6	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00	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 comentar al monitor)

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

<b>BALONCESTO</b>			
Prebenjamín y benjamín: 2H/sem 12 €/mes 1H/sem 8€/mes			
SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN
			Nº PLAZAS
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2013 y 2014			
BA01	Lunes y miércoles de:	16:30 a 17:30	Pabellón
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2013 y 2014			
BA02	Viernes de:	17:00 a 18:00	Pabellón
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2011 y 2012			
BA03	Lunes, miércoles de:	17:30 a 18:30	Pabellón
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2011 y 2012			
BA04	Lunes, miércoles de:	18:30 a 19:30	Pabellón
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2011 y 2012			
BA05	Viernes de:	17:00 a 19:00	Pabellón

<b>ESGRIMA – EGRIMA INCLUSIVA</b>			
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			
<i>ES06I-A</i>	<i>Martes y Jueves de:</i>	<i>17:00 a 18:00</i>	<i>Pabellón</i>
<b>LUCAS Y MARIA</b>			
<i>EDAD:</i> Nacidos del 07 al 15			
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

<b>FÚTBOL</b>			
Infantil y cadete 2h:12 €/mes 2,5h:15 €/mes			
ESCUELA DE GIMNASIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN
			Nº PLAZAS
<i>EDAD:</i> Nacidos del 13-14			
FU01	Lunes y miércoles de:	17:15 a 18:15	Campo Fútbol
			15

<b>EDAD:</b> Nacidos del 11-12				
FU02	Lunes y miércoles de:	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos del 09-10				
FU03	Lunes y miércoles de:	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos del 07-08				
FU04	Lunes y miércoles de:	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos del 05-06				
FU05	Lunes y miércoles de:	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	30
<b>EDAD:</b> Nacidos del 11-12				
FU06	Martes y jueves de:	17:30 a 18:30	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos del 09-10				
FU07	Martes y jueves de:	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos del 07-08				
FU08	Martes y jueves de:	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	15
<b>FÚTBOL - 8 FEMENINO</b>				
<b>EDAD:</b> Nacidas del 06-10				
FU09	Martes y jueves de:	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	15
<b>CAMPO FÚTBOL CÉSPED ARTIFICIAL SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 13-14				
FU10	Lunes y miércoles de:	17:00 a 18:00	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 11-12				
FU11	Lunes y miércoles de:	18:00 a 19:00	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 09-10				
FU12	Lunes y miércoles de	17:45 a 19:00	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 05-06				
FU13	Martes y jueves de:	17:45 a 19:00	Campo Fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 07-08				
FU14	Martes y jueves de:	17:45 a 19:00	Campo Fútbol	15
<b>CAMPO DE FÚTBOL PISTA DE ATLETISMO SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
<b>EDAD:</b> Nacidos del 07-08				
FU15	Lunes y miércoles de:	16:45 a 18:00	Campo Fútbol Pista de Atletismo	15
<b>SANTA BÁRBARA</b>				
<b>EDAD:</b> Nacidos del 11-14 prebenjamines y benjamines				
FU16	Lunes y miércoles de:	16:30 a 17:30	Campo Fútbol	15

Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener D.N.I., la equipación y estar registrado en programa PAPAS 2.0 el año en curso.

<b>FÚTBOL SALA</b>				
Infantil y cadete: 12 €/mes				
<b>CÓDIGO</b>	<b>DÍAS</b>	<b>HORARIO</b>	<b>INSTALACIÓN</b>	<b>Nº PLAZAS</b>
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 13-14				
FS01	Lunes y miércoles de	17:00 a 18:00	PISTA EXTERIOR CUBIERTA	10
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 11-12				
FS02	Lunes y miércoles de	17:00 a 18:00	PISTA EXTERIOR CUBIERTA	10
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 09-10				
FS03	Lunes y miércoles de	18:00 a 19:00	PISTA EXTERIOR CUBIERTA	20
<b>JAVIER LOZANO</b>				
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 07-08				
FS04	Lunes y miércoles de:	17:00 a 18:00	Pabellón	15
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 05-06				
FS05	Lunes y miércoles de:	18:00 a 19:00	Pabellón	15
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 13-14				



FS06	Martes y jueves de:	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	10
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 11-12				
FS07	Martes y jueves de:	16:30 a 17:30	Pabellón 2/3	10
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 09-10				
FS08	Martes y jueves de:	17:30 a 18:30	Pabellón 2/3	10
<b>EDAD:</b> Nacidos en el 07-08				
FS09	Martes y jueves de:	18:30 a 19:30	Pabellón 1/2	10

Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener D.N.I., la equipación y estar registrado en programa PAPAS 2.0 el año en curso.

ATENCIÓN. Para no anular grupos se podrán mezclar alumnos de distintas edades.

<b>GIMNASIA RÍTMICA</b>					
Infantil:12 €/mes					
<b>EDAD:</b> Nacidos del 06 al 14.					
PABELLÓN Alfonso VI					
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.

<b>HOCKEY</b>					
infantil 2h:12 €/mes					
ESCUELA DE GIMNASIA					
<b>EDAD:</b> Nacidos del 2011 al 2014					
HK01	Martes y jueves de:	16:30 a 17:30		Campo fútbol	15
<b>EDAD:</b> Nacidos del 2005 al 2014					
HK02	Lunes y miércoles de:	18:30 a 19:30		Pista césped	15

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

<b>MINI DEPORTE</b>				
2h:12 €/mes				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>EDAD:</b> Nacidos del 15-16				
MD01	Lunes y miércoles de:	17:30 a 18:30	Campo Césped Artificial Fútbol Sala	15
MD02	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00	Campo Césped Artificial Fútbol Sala	15
CAMPO DE FÚTBOL PISTA DE ATLETISMO SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
MD04	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00	Campo Fútbol Pista de Atletismo 1/4	15

Actividad consistente en juegos con balón para iniciar a las niñas y niños en el trabajo en equipo.  
 Actividad que no conlleva competición los fines de semana.  
 Estos alumnos, también pertenecerán a la Escuela del Real Madrid.

<b>PÁDEL</b>				
Infantil: 1,5 h/semana 25 €/mes Adulto: 1,5 h/semana 36 €/mes 2h/semana 48 €/mes				
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
<b>CÓDIGO</b>	<b>DÍAS</b>	<b>HORARIO Y NIVEL</b>	<b>INSTALACIÓN</b>	<b>Nº PLAZAS</b>
<b>EDAD:</b> 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	
PD25	Domingo de:	12:00 a 13:30 iniciación INF	Pista n 3	
PD26	Martes de:	17:30 a 19:00 iniciación INF	Pista n 2	
PD27	Viernes de:	17:00 a 18:30 medio INF	Pista n 2	
PD30	Martes de:	19:00 a 20:30 iniciación INF.	Pista n 3	
PD33	Viernes de:	17:00 a 18:30 medio INF	Pista n 3	
<b>EDAD:</b> 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	
PD23	Miércoles de:	17:00 a 18:30 iniciación INFANTIL - ADULTO	Pista n 2	
PD28	Sábado de:	12:00 a 13:30 iniciación INF AD	Pista n 1	
<b>EDAD:</b> 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	
PD24	Jueves de:	19:00 a 20:30 ADU medio-avanzado	Pista n 2	
PD29	Lunes y miércoles de:	19:30 a 20:30 Medio ADU	Pista n 3	
PD31	Miércoles de:	17:00 a 18:30 iniciación	Pista n 1	
PD32	Martes de:	19:30 a 21:00 medio	Pista n 3	
PD34	Martes y jueves de:	20:30 a 21:30 medio	Pista n 1	

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.

Iniciación: 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.

# TENIS

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 5	PISTA 6
17:00 a 18:00	N 2-3 T013	A 2-3 T017	I 0-1	I 0-1	N 0-1 T025

			T021	T059	
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	A 4-5 T060	
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	PISTA B
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	N 0-1 T061
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	PISTA 4
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	N 0-1 T062
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.

V O L E I B O L				
Adulto/Infantil: 12 €/mes				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<i>EDAD:</i> Nacidos en 2007 al 2012				
VL01	Lunes y miércoles de:	18:00 a 19:00	PISTA VOLEY	30

			PLAYA	
<b>EDAD:</b> Nacidos en 2001 al 2006				
VL02	Lunes y miércoles de:	19:00 a 20:00	PISTA VOLEY PLAYA	15
<b>PABELLÓN COLEGIO ALBERTO SANCHEZ</b>				
<b>EDAD:</b> Nacidos en 2005 al 2012				
VL03	Martes y jueves de:	18:00 a 19:00	Pabellón	15
<b>EDAD:</b> Nacidos en 2000 al 2004				
VL04	Martes y jueves de:	19:00 a 20:00	Pabellón	15
<b>COLEGIO VALPARAISO</b>				
<b>EDAD:</b> nacidos en 2004 al 2009				
VL05	Martes y jueves de:	17:30 a 18:30	Pabellón	15

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

## BLOQUE DEPORTES LUCHA/COMBATE

<b>KARATE</b>				
Infantil: 16 €/mes    Adulto: 24 €/mes				
<b>PABELLÓN DE LA ESCUELA</b>				
<b>CÓDIGO</b>	<b>DÍAS</b>	<b>HORARIO Y NIVEL</b>	<b>INSTALACIÓN</b>	<b>Nº PLAZAS</b>
<b>EDAD:</b> Nacidos del 06 al 15.				
KA1I-A	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00 Desde Cinturón blanco	Pabellón	
<b>SANTA BÁRBARA</b>				
<b>EDAD:</b> 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	
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
<b>EDAD:</b> 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.

<b>TAEKWONDO</b>				
Infantil: 16 €/mes    Adulto: 24 €/mes				
<b>EDAD:</b> Nacidos en 2015 y anteriores				
<b>SANTA BÁRBARA</b>				
<b>CÓDIGO</b>	<b>DÍAS</b>	<b>HORARIO Y NIVEL</b>	<b>INSTALACIÓN</b>	<b>Nº PLAZAS</b>
TK01	Martes y jueves de:	17:00 a 18:00	Pab. Sala de Artes Marciales	

# BLOQUE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS

<b>BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS</b>				
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
<b>EDAD:</b> Nacidos del 06 al 15				
BE01	Viernes de:	17:00 a 18:00	Pab. Sala Polivalente	
<b>EDAD:</b> 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)	
<b>EDAD:</b> 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.

<b>BAILE MODERNO</b>				
<b>HIP HOP – FUNK - STREET - RAGGA – HOUSE</b>				
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
<b>EDAD:</b> 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.

<b>FITFLAM</b>				
Infantil y adulto: 1h: 12 €/mes				
ESCUELA DE GIMNASIA				
<b>EDAD:</b> Nacidos en 2009 y anteriores				
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.

<b>MINI RITMO</b>				
2h: 12 €/mes				
PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>EDAD:</b> 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**
- **1 sesión/semana de Spinning o Gap (previa reserva anticipada).**
- **2 actividades rutas/mes**

\* 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.