

### ACTIVIDADES Y ESCUELAS DEPORTIVAS CON PLAZAS DISPONIBLES

A continuación les informamos de las actividades deportivas que quedan plazas libres para hacer deporte con el PDM de Toledo, puede consultar instalación, fecha, hora, nivel y plazas disponibles en los centros de inscripción, [no te quedes sin hacer ejercicio físico, crea tu hábito deportivo, mejora tu salud.](#)

#### ATLETISMO

Infantil: 12 €/mes.



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA Y PARQUE DE LAS 3 CULTURAS</b>				
EDAD: Nacidos del 07 al 16				
AT11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100
AT12	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100
<b>PISTA DE ATLETISMO DE STA. Mª DE BENQUERENCIA</b>				
EDAD: Nacidos del 07 al 17				
AT13	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pista de Atletismo	100
AT14	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pista de Atletismo	100

AT11-29 PLAZAS, AT12-19 PLAZAS, AT13-31 PLAZAS, AT14-26 PLAZAS

#### G.A.P.

(Glúteos, abdominales, piernas)

EDAD: Nacidos en 2006 y anteriores.

Cuota: 18 €/mes.



GAP2-16 PLAZAS, L-X 18:30 PABELLÓN Sª MARÍA DE BENQUERENCIA

#### MAYORES ACTIVOS

AEROBIC BAJO IMPACTO - ZUMB GOLD  
JUEGOS PSICOMOTRICES

EDAD: Nacidos en 1956 y anteriores.

2h:8 €/mes 3h:12 €/mes



MY03-25 PLAZAS M-J-V 9:30 ESCUELA DE GIMNASIA

MY04-14 PLAZAS M-J-V 10:30 ESCUELA DE GIMNASIA

MY05-26 PLAZAS M-J 18 H ESCUELA DE GIMNASIA

MY06-31 PLAZAS L-M-V PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA 9:30 h

MY07-10 PLAZAS L-X-V 10:30 h PABELLÓN Sª MARÍA DE BENQUERENCIA

#### MANTENIMIENTO

AEROBIC - ZUMB - TONIFICACIÓN  
CIRCUITOS - STEP - STRETCHING

EDAD: Nacidos en 2007 y anteriores

Adulto: 24 €/mes 3h/semana 16 €/mes 2h/semana



MA05-9 PLAZAS M-J 20 H COLEGIO LA CANDELARIA DE AZUCAICA

#### MARCHA NÓRDICA

EDAD: Nacidos en 2011 y anteriores.

2 horas 24 €/mes 1,5 horas 18 €/mes



MN1-12 PLAZAS V 17 H ESCUELA DE GIMNASIA

MN5-17 PLAZAS X 11:30 H PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA

MN6-10 PLAZAS S 9 H PISTA ATLETISMO Sª MARÍA DE BENQUERENCIA

#### PILATES

EDAD: Nacidos en 2006 y anteriores

Adulto: 2h: 30 €/mes 1h: 15 €



PI07-9 PLAZAS 11 H ESCUELA DE GIMNASIA

PI08-6 PLAZAS 12 H ESCUELA DE GIMNASIA

PI22-10 PLAZAS 11 H PABELLÓN SANTA BÁRBARA

### TAI CHI

EDAD: Nacidos en 2006 y anteriores  
Adulto: 15 €/mes



TC02-6 PLAZAS L-X 11 H ESCUELA DE GIMNASIA

TC04-5 PLAZAS M-J 11 H ESCUELA DE GIMNASIA

TC06-13 PLAZAS M-J 19 H ESCUELA DE GIMNASIA

TC07-9 PLAZAS L-X 16:30 H Sª MARÍA DE BENQUERENCIA

### YOGA

EDAD: Nacidos en 2006 y anteriores  
Adulto: 1,5 h:12 €/mes 2h:16€/mes 3h:24 €/mes



YG07-17 PLAZAS V 10 H ESCUELA DE GIMNASIA

MYG2-11 PLAZAS V 11:30 H ESCUELA DE GIMNASIA

### ZUMBA

EDAD: Nacidos en 2006 y anteriores  
Adulto 2h/s: 18 €/mes Adulto 1h/s: 12 euros/mes



ZU02-20 PLAZAS M-J 18:30 H COLEGIO ALFONSO VI

ZU03-15 PLAZAS M-J 19 H COLEGIO LA CANDELARIA-AZUCAICA

### FÚTBOL SALA

Infantil y Cadete: 12 €/mes



FS10-6 PLAZAS M-J 18:30 H PABELLÓN Sª MARÍA BENQUERENCIA

### HOCKEY

Infantil: 2h:12 €/mes



HK01-9 PLAZAS M-J 16:30 H ESCUELA DE GIMNASIA

### MINI DEPORTE

Infantil: 12 €/mes



MD03-4 PLAZAS M-J 18 H ESCUELA DE GIMNASIA

MD04-7 PLAZAS L-X 17 H Sª MARÍA DE BENQUERENCIA

### NATACIÓN

Bebés, 3 años y terapia acuática discapacitados: 25 €/mes  
Infantil: 18 €/mes  
Adulto: 25 €/mes  
Mayores (nacidos en 1955 y anteriores): 12 €/mes



**CONSULTAR GRUPOS-EDADES-NIVELES**

### PATINAJE ARTÍSTICO

EDAD: Nacidos en 2015 y anteriores  
Infantil y Adultos: 2h:12 €/mes



PJ1-7 PLAZAS M-J 17 H PABELLÓN DE LA LEGU

### PATINAJE EN LÍNEA

EDAD: Nacidos en 2015 y anteriores  
Pista exterior: 8 €/mes Pabellón: 12 €/mes



PL01-2 PLAZAS V 16:30 H PABELLÓN DE LA LEGUA

PL02-8 PLAZAS V 17:30 H PABELLÓN DE LA LEGUA

PL03-7 PLAZAS V 18:30 H PABELLÓN DE LA LEGUA

PL05-18 PLAZAS S 12 H ESCUELA DE GIMNASIA

PL06-25 PLAZAS S 13 H ESCUELA DE GIMNASIA

### TENIS

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



**CONSULTAR GRUPOS-EDADES-NIVELES**

### **JIU JITSU**

#### **DEFENSA PERSONAL**

EDAD: Nacidos del 2006 y anteriores  
Adulto: 24 €/mes



**JJ02-16 PLAZAS M-J 20:45 H PABELLÓN Sª MARÍA DE BENQUERENCIA**

### **TAEKWONDO**

EDAD: Nacidos en 2017 y anteriores  
Infantil y Adulto: 16 €/mes



**TK02-9 PLAZAS M-J 18 H PABELLÓN SANTA BÁRBARA**

### **ZUMBA**

EDAD: Nacidos en 2007 y anteriores  
Adulto 2h/s: 18 €/mes    Adulto 1h/s: 12 euros/mes



**ZU02-20 PLAZAS M-J 18:30 H COLEGIO ALFONSO VI**

**ZU03-15 PLAZAS M-J 19 H COLEGIO LA CANDELARIA-AZUCAICA**