

Programa
ACTIVIDADES DE VERANO
2025

DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE SEPTIEMBRE



Ciudad Europea del Deporte

www.patronatodeportivotoledo.es

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE VERANO

DEL 1 DE JUNIO AL
30 DE SEPTIEMBRE DE 2025



AQUAGYM

Edad: nacidos en 2010 y anteriores
Objetivo: mejora de la capacidad cardiovascular y tonificación a través de ejercicios en el agua de bajo impacto.

DESDE EL 16 DE JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR					
VAQ01	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Vaso	25	9,25€
VAQ02	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Vaso	25	9,25€
PISCINA DE SANTA BÁRBARA					
VAQ03	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Vaso	25	9,25€
PISCINA STA. M ^a DE BENQUERENCIA					
VAQ04	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Vaso	35	9,25€

JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR					
VAQ05	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Vaso	25	18,50€
VAQ06	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Vaso	25	18,50€
VAQ07	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Vaso	25	18,50€
PISCINA DE AZUCAICA					
VAQ08	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Vaso	25	18,50€
PISCINA DE SANTA BÁRBARA					
VAQ09	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Vaso	25	18,50€
PISCINA STA. M ^a DE BENQUERENCIA					
VAQ10	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Vaso	35	18,50€

AGOSTO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR					
VAQ11	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Vaso	25	18,50€
VAQ12	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Vaso	25	18,50€
PISCINA DE AZUCAICA					
VAQ13	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Vaso	25	18,50€
PISCINA DE SANTA BÁRBARA					
VAQ14	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Vaso	25	18,50€
PISCINA STA. M ^a DE BENQUERENCIA					
VAQ15	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Vaso	35	18,50€

Obligatorio saber nadar.



CAMPAMENTOS DEPORTIVOS

Edad: nacidos de 2013 a 2021
Objetivo: Iniciación a diferentes modalidades deportivas.

PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN - PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR Y PISCINA DE LA ESCUELA DE GIMNASIA Y PABELLÓN ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
JUNIO				
VCD01	23, 24, 25, 26 y 27 de junio	8:00 a 15:00	150	54€
JULIO				
VCD02	30 de junio, 1, 2, 3 y 4 de julio	8:00 a 15:00	150	54€
VCD03	7, 8, 9, 10 y 11 de julio	8:00 a 15:00	150	54€
VCD04	14, 15, 16, 17 y 18 de julio	8:00 a 15:00	150	54€
VCD05	21, 22, 23, 24 y 25 de julio	8:00 a 15:00	135	54€
VCD06	28, 29, 30, 31 de julio y 1 de agosto	8:00 a 15:00	135	54€
AGOSTO				
VCD07	4, 5, 6, 7 y 8 de agosto	8:00 a 15:00	75	54€
VCD08	11, 12, 13 y 14 de agosto	8:00 a 15:00	75	43,20€
VCD09	18, 19, 20, 21 y 22 de agosto	8:00 a 15:00	75	54€
VCD10	25, 26, 27, 28 y 29 de agosto	8:00 a 15:00	75	54€
SEPTIEMBRE				
VCD11	1, 2, 3, 4 y 5 de septiembre	8:00 a 15:00	75	54€

PISTA DE ATLETISMO DE STA. M^a DE BENQUERENCIA - PISCINA DE VERANO Y PABELLÓN STA. M^a BENQUERENCIA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
JUNIO				
VCD12	23, 24, 25, 26 y 27 de junio	8:00 a 15:00	75	54€
JULIO				
VCD13	30 de junio, 1, 2, 3 y 4 de julio	8:00 a 15:00	75	54€
VCD14	7, 8, 9, 10 y 11 de julio	8:00 a 15:00	75	54€
VCD15	14, 15, 16, 17 y 18 de julio	8:00 a 15:00	75	54€
VCD16	21, 22, 23, 24 y 25 de julio	8:00 a 15:00	75	54€
VCD17	28, 29, 30, 31 de julio y 1 de agosto	8:00 a 15:00	75	54€
AGOSTO				
VCD18	4, 5, 6, 7 y 8 de agosto	8:00 a 15:00	75	54€
VCD19	11, 12, 13 y 14 de agosto	8:00 a 15:00	75	43,20€
VCD20	18, 19, 20, 21 y 22 de agosto	8:00 a 15:00	75	54€
VCD21	25, 26, 27, 28 y 29 de agosto	8:00 a 15:00	75	54€
SEPTIEMBRE				
VCD22	1, 2, 3, 4 y 5 de septiembre	8:00 a 15:00	75	54€

Continúa en la siguiente página >

COLEGIO LA CANDELARIA - PISCINA MUNICIPAL DE AZUCAICA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
JUNIO				
VCD23	23, 24, 25, 26 y 27 de junio	8:00 a 15:00	30	54€
JULIO				
VCD24	30 de junio, 1, 2, 3 y 4 de julio	8:00 a 15:00	30	54€
VCD25	7, 8, 9, 10 y 11 de julio	8:00 a 15:00	30	54€
VCD26	14, 15, 16, 17 y 18 de julio	8:00 a 15:00	30	54€
VCD27	21, 22, 23, 24 y 25 de julio	8:00 a 15:00	30	54€
VCD28	28, 29, 30, 31 de julio y 1 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
AGOSTO				
VCD29	4, 5, 6, 7 y 8 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
VCD30	11, 12, 13 y 14 de agosto	8:00 a 15:00	30	43,20€
VCD31	18, 19, 20, 21 y 22 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
VCD32	25, 26, 27, 28 y 29 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
SEPTIEMBRE				
VCD33	1, 2, 3, 4 y 5 de septiembre	8:00 a 15:00	30	54€



JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
EDAD: PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN (Nacidos 2016-2019)					
VFU01	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20	12,30€
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
VFU02	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	60	15,35€
EDAD: INFANTIL Y CADETE (Nacidos 2010-2013)					
VFU03	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	40	15,35€
ESCUELA DE GIMNASIA (FÚTBOL FEMENINO)					
EDAD: Nacidas del 2010-2015					
VFU04	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	20	15,35€
SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
EDAD: PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN (Nacidos 2016-2019)					
VFU05	Martes y jueves	18:15 a 19:15	Campo Fútbol	20	12,30€
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
VFU06	Martes y jueves	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	20	15,35€
EDAD: INFANTIL Y CADETE (Nacidos 2010-2013)					
VFU07	Martes y jueves	19:15 a 20:30	Campo Fútbol	20	15,35€

SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2018-2019)					
VFU08	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20	12,30€
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2016-2017)					
VFU09	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	20	12,30€
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
VFU10	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	20	15,35€
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012-2013)					
VFU11	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	20	15,35€

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
EDAD: CADETE (Nacidos 2010-2011)					
VFU12	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	20	15,35€
EDAD: FEMENINO (Nacidos 2010-2015)					
VFU13	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	20	15,35€
SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
EDAD: PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN (Nacidos 2016-2019)					
VFU14	Martes y jueves	18:15 a 19:15	Campo Fútbol	20	12,30€
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
VFU15	Martes y jueves	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	20	15,35€
EDAD: INFANTIL Y CADETE (Nacidos 2010-2013)					
VFU16	Martes y jueves	19:15 a 20:30	Campo Fútbol	20	15,35€



JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN					
VGAP1	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Sala pista de atletismo	16	18,50€
PABELLÓN DE STA. M^a DE BEQUERENCIA					
VGAP2	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala nº2 planta principal	20	18,50€

SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN					
VGAP3	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Sala pista de atletismo	16	18,50€
PABELLÓN DE STA. M^a DE BEQUERENCIA					
VGAP4	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala nº2 planta principal	20	18,50€



JUNIO (DEL 2 AL 20)

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA					
VMY01	Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 11:00	Pabellón	40	9,25€
SANTA BÁRBARA					
VMY02	Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Pabellón	25	9,25€
STA. M^a DE BENQUERENCIA					
VMY03	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón	25	9,25€

SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA					
VMY04	Lunes, miércoles y viernes	10:00 a 11:00	Pabellón	25	12,30€



NATACIÓN

Edad: nacidos en 2010 a 2021.
Objetivo: aprendizaje de la natación.

CÓDIGO	AÑOS DE NACIMIENTO
VNH	Nacidos 2021
VNI	Nacidos 2015 a 2020
VNC	Nacidos 2010 a 2017

JUNIO DEL 16 AL 30

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA DE SANTA BARBARA					
VNI1	Lunes a viernes	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNC1	Lunes a viernes	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€

JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA DE AZUCAICA					
VNI2	L a V (Del 1 al 14 de julio)	11:00 a 11:45	Sin nivel	12	27,75€
VNH1	M-J-V (Del 1 al 29 de julio)	20:30 a 21:00	Sin nivel	10	36€
VNI3	M-J-V (Del 1 al 29 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	36€
PISCINA DE SANTA BÁRBARA					
VNH2	L a V (Del 1 al 14 de julio)	20:30 a 21:00	Sin nivel	10	27,75€
VNI4	L a V (Del 1 al 14 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNC2	L a V (Del 1 al 14 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNH3	L a V (Del 16 al 29 de julio)	20:30 a 21:00	Sin nivel	10	27,75€
VNI5	L a V (Del 16 al 29 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNC3	L a V (Del 16 al 29 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
PISCINA DE STA. M.ª DE BENQUERENCIA					
VNH4	L-X-V (Del 1 al 30 de julio)	20:30 a 21:00	Sin nivel	10	36€
VNI6	L-X-V (Del 1 al 30 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	36€
VNC4	L-X-V (Del 1 al 30 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	36€



PÁDEL

Edad: nacidos en 2010 y anteriores.
Objetivo: mejora de la capacidad cardiovascular y tonificación a través de ejercicios en el agua de bajo impacto.

JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
INFANTIL (Nacidos del 2010 al 2016)						
VPD01	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Iniciación	Pista n 1	6	34,30€
VPD02	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Medio	Pista n 2	6	34,30€
ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)						
VPD03	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Medio	Pista n 1	4	49,30€
VPD04	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Iniciación	Pista n 2	4	49,30€
VPD05	Martes	19:30 a 21:00	Medio	Pista n 1	4	36,95€
VPD06	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Medio	Pista n 3	4	49,30€
VPD07	Martes y jueves	21:00 a 22:00	Perfec.	Pista n 1	4	49,30€
VPD08	Martes y jueves	21:00 a 22:00	Avanzado	Pista n 2	4	49,30€
VPD09	Jueves	19:30 a 21:00	Avanzado	Pista n 1	4	36,95€

Continúa en la siguiente página >

JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)						
VPD10	Martes y jueves	20:30 a 22:00	Avanzado	Pista n 1	4	73,95€

SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)						
VPD11	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Medio	Pista n 1	4	49,30€
VPD12	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Avanzado	Pista n 1	4	49,30€
VPD13	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Iniciación	Pista n 1	4	49,30€
VPD14	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Avanzado	Pista n 1	4	49,30€

i Obligatorio llevar ropa deportiva y pala a la prueba de nivel.



PILATES

Edad: nacidos en 2009 y anteriores
Objetivo: 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.

JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA					
VPI01	Martes y jueves	9:30 a 10:30	Pabellón	40	30,80€

SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA					
VPI02	Martes y jueves	9:30 a 10:30	Pabellón	40	30,80€



TENIS

Edad: nacidos en 2010 y anteriores
Objetivo: mejora de la capacidad cardiovascular y tonificación a través de ejercicios en el agua de bajo impacto.

JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
INFANTIL (Nacidos del 2010 al 2013)						
VT01	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Medio	Pista n 4	8	24,70€
VT02	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 6	7	24,70€
ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)						
VT03	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Perfec.	Pista n 4	6	40,00€
VT04	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 5	7	40,00€
VT05	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Avanzado	Pista n 4	7	40,00€
VT06	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Medio	Pista n 5	7	40,00€
VT07	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Iniciación	Pista n 6	8	40,00€
VT08	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
VT09	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Perfec.	Pista n 5	6	60,00€
VT10	Martes y jueves	20:30 a 22:00	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€
VT11	Martes y jueves	20:30 a 22:00	Perfec.	Pista n 5	6	60,00€

JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)						
VT12	Lunes y miércoles	20:30 a 22:00	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€

SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)						
VT13	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€
VT14	Martes y jueves	20:30 a 22:00	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€



YOGA

Edad: nacidos en 2009 y anteriores

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

JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN					
VYG1	Lunes y miércoles	9:30 a 11:00	Sala Pista Atletismo	16	24,60€

JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
SALA PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN					
VYG2	Lunes y miércoles	20:30 a 22:00	Sala Pista Atletismo	16	24,60€

NORMATIVA DE LOS CAMPAMENTOS DEPORTIVOS

HORARIO DE ENTRADA

De 7:45 a 9:00h. A partir de las 8:30h. deben dejarles donde se encuentre el grupo.

Obligatorio llevar rellena la autorización que figura en la página web del PDM: [MOD 01-01-01 Solicitud/Comunicación General](#)

Entregarla el primer día de clase al profesor/a.

AVISOS DE INCIDENCIAS O URGENCIAS DE LOS NIÑOS/AS

Se realizarán llamando a los teléfonos de urgencias que nos proporcione en la autorización.

Indicar la persona que vendrá a recoger a su hija/o en la parte de la solicitud donde solicitamos que nos diga cualquier otro condicio- nante que usted crea que debemos tener en cuenta.

HORARIO DE SALIDA

De 14:00 a las 15:15h. (máximo)

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

En los campamentos de la zona de la Escuela de Gimnasia el **punto de encuentro** será la puerta de la pista de Atletismo “Fernando Fernández Gaitán”, entrando por la calle Rosa Parks y la recogida en la puerta del pabellón “Escuela Central de Educación Física”.

En los campamentos del CEIP La Candelaria el punto de encuentro, siempre, será la entrada y recogida será por la calle Azalea por la puerta de entrada al patio del CEIP La Candelaria.

En los campamentos de Santa M.^a de Benquerencia el **punto de encuentro**, siempre, será la entrada de la pista de atletismo munici- pal de la calle Río Cascajos y la recogida será en el pabellón de Sta. M.^a de Benquerencia.

SE ACONSEJA QUE LLEVEN

- Ropa y calzado deportivo cómodo.
- Bañador, toalla, gafas y chanclas en bolsa impermeable.
- Bocadillo y bebida para comer entre actividades.
- Gorro o visera.

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.

NORMATIVA DE INSCRIPCIÓN

Inscripciones: A partir del jueves 15 de mayo de 2025.

Centros de Inscripción:

- Pabellón Municipal Escuela Central de Educación Física: todos los días durante todo el horario de apertura.
- Piscina cubierta Municipal Salto del Caballo: De 08:00 a 14:00 y de 18:00 a 22:00 h.
- Piscina cubierta Municipal Sta. M.^a de Benquerencia: cierra el 1 de junio.
- Piscina cubierta Municipal Casco Histórico: cierra el 1 de junio.
- Pabellón Municipal Sta. M.^a de Benquerencia: cierra del 15 al 31 de agosto.
- Pabellón Municipal Santa Bárbara: Del 15 al 30 de mayo miércoles y jueves de 10:00 a 13:00 y a partir del día 1 de junio en la piscina de verano de 8:00 a 11:30.

SISTEMA DE ABONADOS

TIPO	TASA	OBSERVACIONES
ABONO INDIVIDUAL VALLE	22,60 € / mes 170,65 € / anual	De lunes a viernes en horario de 8:00 a 15:00 h. * No incluye fines de semana y festivos
ABONO INDIVIDUAL	32,90 € / mes 236,45 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
ABONO FAMILIAR (Hasta 4 personas)	43,20 € / mes 353,65 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
ABONO FAMILIAR (A partir de 5 personas)	53,45 € / mes 456,45 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*

Abono Individual Valle incluye los siguientes servicios:

- 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 en horario de mañana de lunes a viernes 8:30 a 15:00h.
- Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis en horario de 8:00 a 15:00h. Ver condiciones de uso del punto 5 [Microsoft Word - Sistema de abona- dos 2024-25 \(pdmtoledo.es\)](#).
- 1 sesión/semana de Aquagym programados en horario de mañana (previa reserva anticipada).

Los Abonos Individuales y Familiares incluyen los siguientes servicios:

- 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 de lunes a viernes. Ver horarios.
- Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis. Ver condiciones de uso.
- 1 sesión/semana de GAP o Aquagym (previa reserva anticipada).

*Según condiciones, disponibilidad y horarios de cada servicio que pueden variar a lo largo de la temporada y que se especifican más adelante.

*Todos los servicios están condicionados a la apertura o cierre de instalaciones.

*Los grupos ofertados con profesor podrán variar durante la temporada, en función del aforo o anulación de la actividad.

* Para más información pinchar en el siguiente enlace: Microsoft Word - Programa de Abonados 2024-25 ([patronatodeportivotoledo.com](#))

1. Abono Anual: El periodo de vigencia del Sistema de Abonados comprende 12 meses desde su pago.

2. Abono Mensual: Comprende sólo un mes, pagando la parte proporcional desde el día que se da de alta.

3. Las tasas del Programa de Abonados no son susceptibles de devolución y no están sujetas a ningún tipo de canje o permuta.

4. Solo los grupos con profesor cuentan con seguro de accidente. (Ver protocolo en página web del PDM de Toledo PDM TOLEDO – Portal deportes ([howdeniberia.com](#)))

GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

Edad: adultos desde 16 años

DÍAS	HORARIO	CLASES	UBICACIÓN
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 16:30	Sin profesor	
	16:30 a 22:00	Con profesor	

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

Instalación cerrada: sábados y domingos de junio a septiembre y del 1 al 15 de agosto, (ambos inclusive).

Las tasas del Sistema de Abonados no son susceptibles de devolución y no están sujetas a ningún tipo de canje o permuta.

Solo los grupos con profesor cuentan con seguro de accidente. ([Ver protocolo en página web del PDM de Toledo PDM TOLEDO – Portal deportes](#))

PROGRAMA FORFAIT SPORT

TIPO	TASA	HORARIO
PABELLÓN ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA		
FORFAIT SPORT	24,99 €/mes Inscripciones a través de: www.pdmtoledo.es	1 de junio al 30 de septiembre De lunes a sábado en horario de 8:00 a 21:30h Domingos y festivos de 8:00 a 20:30

FORFAIT SPORT incluye los siguientes servicios:

- Sala fitness - cardiovascular a partir de 16 años.
- Programa de actividades completa en cualquier horario de la semana previa reserva.
- Programa de actividades virtuales en cualquier horario de la semana previa reserva.

ACTIVIDADES	DURACIÓN	OBJETIVO
PROGRAMA DE ACTIVIDADES PRESENCIALES		
Body Pump	1 Hora	Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.
Body Balance	1 Hora	Programa físico de intensidad suave que combina movimientos de yoga, estiramientos, pilates y taichí que busca la relajación y equilibrio de cuerpo y mente
Body Combat	1 Hora	Programa cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai
Hipopresivos/Pilates	1 Hora	Programa con una técnica específica que sirve para entrenar la zona central de nuestro cuerpo sin realizar ningún tipo de movimiento, tan solo contrayendo de forma isométrica la musculatura abdominal en determinadas posturas que se asemejan a las de otras disciplinas como el yoga o el pilates
Funcional	1 Hora	Programa de entrenamiento en el cual trabajamos en circuito basado en la realización de movimientos libres o con resistencias, en muchos casos en superficies inestables, que guardan relación con gestos comunes a la actividad deportiva que realizamos.
Training Kids	1 Hora	Programa de entrenamiento para niños donde se trabajan las capacidades físicas básicas a través del juego
Spinning	1 Hora	Programa de entrenamiento que trabaja de manera colectiva, el cual se realiza sobre una bicicleta estática al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo cardiovascular de alta intensidad con intervención muy elevada de los grandes grupos musculares del tren inferior.
Yoga	1 Hora	Programa de entrenamiento con los principios del Yoga progresivo, para una mejora de la tonificación, elasticidad, respiración y relajación
Zumba	1 Hora	Programa de entrenamiento a través del baile. Tonifica todo el cuerpo y aumenta la coordinación.
Full Body	30 Minutos	Programa en el cual el método de entrenamiento principal es el HIIT, el cual alternan entre breves períodos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad y breves períodos de recuperación.
Gap Xpress	30 Minutos	Programa de entrenamiento por el cual fortalecemos y tonificamos glúteos, abdominales y piernas.
Core Xpress	30 Minutos	Programa de entrenamiento específico para nuestra zona CORE, la cual es la musculatura estabilizadora de nuestro cuerpo.
Stretching	30 Minutos	Programa deportivo que consiste en estirar zonas concretas del cuerpo con el objetivo principal de mejorar la flexibilidad.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES VIRTUALES		
Body Pump	Body Balance	Body Combat
Spinning	Betstraining	Bestbalance

[Pinchar para ver los horarios.](#)



TOLEDO

CIUDAD EUROPEA
DEL DEPORTE
2025