



# PROGRAMA ACTIVIDADES 2025/2026



Pab. Escuela Central de E. Física

# GONZALO PÉREZ DE VARGAS



24,99€  
mensuales



## INSTALACIONES

MÁS DE 2700m<sup>2</sup>

- 100% accesible
- Pista central (40m x 20m)  
2 Cortinas divisorias
- Sala fitness y cardiovascular
- 3 Salas de actividades
- Gabinete de Salud
- Aula para formación
- 6 vestuarios
- Gradas para 450 pax
- Ascensor



### HORARIO

#### De Octubre a Mayo

Lunes a viernes de 8:00h a 22:30h

Sábados de 8:00h a 21:30h

Domingos y festivos de 8:00h a 20:30h

#### De Junio a Septiembre

Lunes a viernes 8:00h a 21:30h

Sábados de 8:00h a 21:30h

Domingos y festivos de 8:00h a 21:00

### UBICACIÓN

#### Accesos Pabellón ECEFGonzalo Pérez de Vargas

Avenida General Villalba s/n

Avenida de Europa s/n

Calle Rosa Parks s/n

### Sala fitness y cardiovascular

Instalación totalmente equipada, a partir de 16 años

### Programa de actividades

En cualquier horario de la semana, previa reserva

### Complemento actividades virtuales

Asistentes virtuales combinados con monitores presenciales



Incluye las siguientes actividades

Por solo 24,99 € al mes tendrás acceso ilimitado a las actividades de este programa en el pabellón de la Escuela de Gimnasia. Disfruta de una amplia variedad de clases deportivas en grupo, todas dirigidas por técnicos cualificados y titulados. Nuestro moderno pabellón está equipado con pantallas LED de última generación y un sistema de sonido envolvente que proporcionan una experiencia inmersiva y motivadora.

¡Únete a nosotros y transforma tu rutina de ejercicios en un ambiente dinámico y profesional!



### BODY PUMP

Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.



### BODY BALANCE

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

Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales, con movimientos que provienen del kárate, boxeo, taekwondo, taichí y muay thai.



### HIPOPILETES

Programa que mezcla la técnica de los hipopresivos con la de pilates, para un entrenamiento completo de la musculatura abdominal y del core.



### FUNCIONAL

Programa de entrenamiento en circuito con movimientos libres o con resistencias, en superficies inestables, relacionados con gestos deportivos.



### GLUTEBOOM

Programa que se centra en el trabajo específico de glúteos, involucrando músculos de pierna y core.



### BODY PUMP

Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.



### BODY BALANCE

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

Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales, con movimientos que provienen del kárate, boxeo, taekwondo, taichí y muay thai.



### TRAINING KIDS

Programa de entrenamiento para niños, donde se trabajan las capacidades físicas básicas a través del juego.



### SPINNING

Programa de entrenamiento colectivo en bicicleta estática, al ritmo de la música, que ofrece un trabajo cardiovascular intenso y activa los grandes músculos del tren inferior.



### FULL BODY / HIIT XPRESS

Programa basado en el método HIIT, que alterna períodos cortos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad con breves períodos de recuperación.



### SPINNING

Programa de entrenamiento colectivo en bicicleta estática, al ritmo de la música, que ofrece un trabajo cardiovascular intenso y activa los grandes músculos del tren inferior.



### BEST TRAINING

Programa de entrenamiento donde se trabaja el fortalecimiento general de todos los grupos musculares.



### BEST BALANCE

Programa que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.



### GAP XPRESS

Programa de entrenamiento que refortalece y tonifica de manera efectiva los glúteos, abdominales y piernas.



### CORE XPRESS

Programa de entrenamiento específico para nuestra zona CORE, musculatura estabilizadora de nuestro cuerpo.



### STRETCHING

Programa deportivo que estira zonas concretas del cuerpo para mejorar la flexibilidad.

## COMPLEMENTO ACTIVIDADES VIRTUALES

Incluye además sesiones virtuales para que puedas participar en clases deportivas, manteniendo la calidad y la motivación.



## MASTERCLASS

Sesiones de diferentes modalidades con los mejores trainers nacionales.



# TOLEDO

CIUDAD EUROPEA  
DEL DEPORTE  
2025

## CARLOS VELÁZQUEZ

Saluda del Alcalde de Toledo

Queridos vecinos:

Es un verdadero orgullo para mí, como alcalde, presentar el nuevo programa de actividades del Patronato Deportivo Municipal para la temporada 2025-2026, en un momento que sin duda marca un antes y un después en la historia deportiva de nuestra ciudad.

**Toledo, es Ciudad Europea del Deporte**, un reconocimiento institucional que es un impulso que nos proyecta y nos compromete a seguir apostando por un modelo de ciudad activa, saludable e inclusiva, donde el deporte es un eje vertebrador de bienestar y desarrollo.

Un impulso que ya es patente en el número de inscritos en el Patronato Deportivo, que ha experimentado un crecimiento sin precedentes en los últimos años, pasando de las 5.596 personas inscritas en la temporada 22-23 a alcanzar los más de 6.600 usuarios en la temporada actual. Una cifra que reafirma nuestra firme apuesta por el deporte como motor de salud, convivencia y calidad de vida.

Este crecimiento no ha sido casual. Se ha trabajado con ilusión, esfuerzo y perspectiva para implantar programas innovadores como el **Forfait Sport**, un modelo que permite acceder a una amplia variedad de actividades deportivas con una sola tarifa mensual, flexible, accesible y diseñada para facilitar la práctica deportiva a todos los ciudadanos. Además, hemos ampliado el número de actividades, prestando especial atención a la infancia y la juventud, para que la práctica deportiva forme parte de su desarrollo desde las edades más tempranas.

También hemos reforzado nuestras infraestructuras deportivas. A las ya realizadas, como la renovación del césped del campo de fútbol Paulino Lorenzo o la modernización del pabellón de la Escuela Central de Educación Física, se suman nuevas actuaciones clave. Este año será una realidad el campo de fútbol Carlos III, una instalación muy querida por los toledanos que nunca debió desaparecer y que se convertirá en un referente del deporte local.

Asimismo, hemos acometido importantes obras de mejora en la piscina del barrio de Santa María de Benquerencia, que llevaba años perdiendo miles de litros de agua cada temporada y donde ya hemos aprovechado para remodelar toda la zona recreativa. El objetivo no es otro que seguir modernizando y adecuando nuestras instalaciones a las necesidades reales de los usuarios.

Y como hito reciente, hemos reabierto el pabellón de San Lázaro, un espacio emblemático que vuelve a estar al servicio del deporte de la ciudad y cuya inauguración contó con la presencia del campeón del mundo, Ilija Topuria, ejemplo de superación y compromiso.

Ahora, trabajamos para que el nuevo pabellón deportivo multiusos sea una realidad lo antes posible, una instalación moderna que será clave para el desarrollo de competiciones y eventos de gran nivel en la ciudad.

El deporte es salud, es educación, es inclusión, es futuro, y desde el Ayuntamiento de Toledo seguiremos trabajando para que cada barrio, cada centro educativo, cada vecino, tenga acceso a una oferta deportiva de calidad. Porque creemos en el poder transformador del deporte y en su capacidad para hacer de Toledo una ciudad aún mejor.

Os animo a todos a seguir haciendo del deporte un hábito de vida y, sobre todo, a disfrutar de este nuevo programa que nace con el espíritu de una ciudad que se mueve.

Gracias y ¡que empiece la temporada!



## RUBÉN LOZANO

Saluda del Concejal de Deportes Medio Ambiente y Río Tajo

Gracias. Toledo este año está siendo un epicentro del Deporte gracias a su designación como Ciudad Europea del Deporte 2025, y gracias a ti, a vosotros, a todos los que de alguna forma disfrutáis con el Deporte sin importar la edad, el sexo o la condición física.

A lo largo de este año estamos desarrollando más de 225 eventos deportivos en toda la ciudad, abarcando un gran número de disciplinas deportivas y plenamente inclusivas para todos.

Este año, las actividades del Patronato Deportivo Municipal se amplían ofreciendo un mayor número de plazas, más actividades y más espacios para la práctica de la actividad física y el Deporte.

El esfuerzo está mereciendo la pena para que espacios como el pabellón de la ECEF "Gonzalo Pérez de Vargas" el pabellón de San Lázaro, el campo de Fútbol Carlos III o el embarcadero en las riberas del río sean nuevos espacios para cubrir la demanda de los usuarios del Patronato Deportivo Municipal.

Son muchos los pasos que nos quedan por dar, pero el compromiso que tenemos con el Deporte nos empuja a avanzar y mejorar las instalaciones y los servicios que se prestan en ellas.

Si este año es importante en materia deportiva, no podemos dejar de soñar con el año 2026 para tratar de continuar con ese impulso que nos lleve a superar todos los registros de usuarios, para incrementar ese interés por la actividad física y luchar contra los efectos tan negativos del sedentarismo, la obesidad o los malos hábitos alimenticios.

Estas son las motivaciones para que en 2026 vea la luz la Unidad de Actividad Física y Salud del Área de Actividades del P.D.M.

Por eso en este nuevo programa de actividades vamos a poner mucho énfasis en el trabajo individualizado, en la atención personalizada y en el trabajo directo con nuestros usuarios que por primera vez o por optimizar su rendimiento quieren aprovechar los recursos del Patronato deportivo Municipal.

El FORFAIT puesto en marcha en el nuevo pabellón de la ECEF es el mejor ejemplo de un extraordinario servicio y de una instalación moderna y práctica, accesible y asequible.

Quiero agradecer y reconocer el papel de todo el personal del P.D.M. que prácticamente todos los días del año están pendientes de que las instalaciones estén en el mejor estado y en las mejores condiciones para que el usuario se encuentre cómodo y con un servicio de calidad.



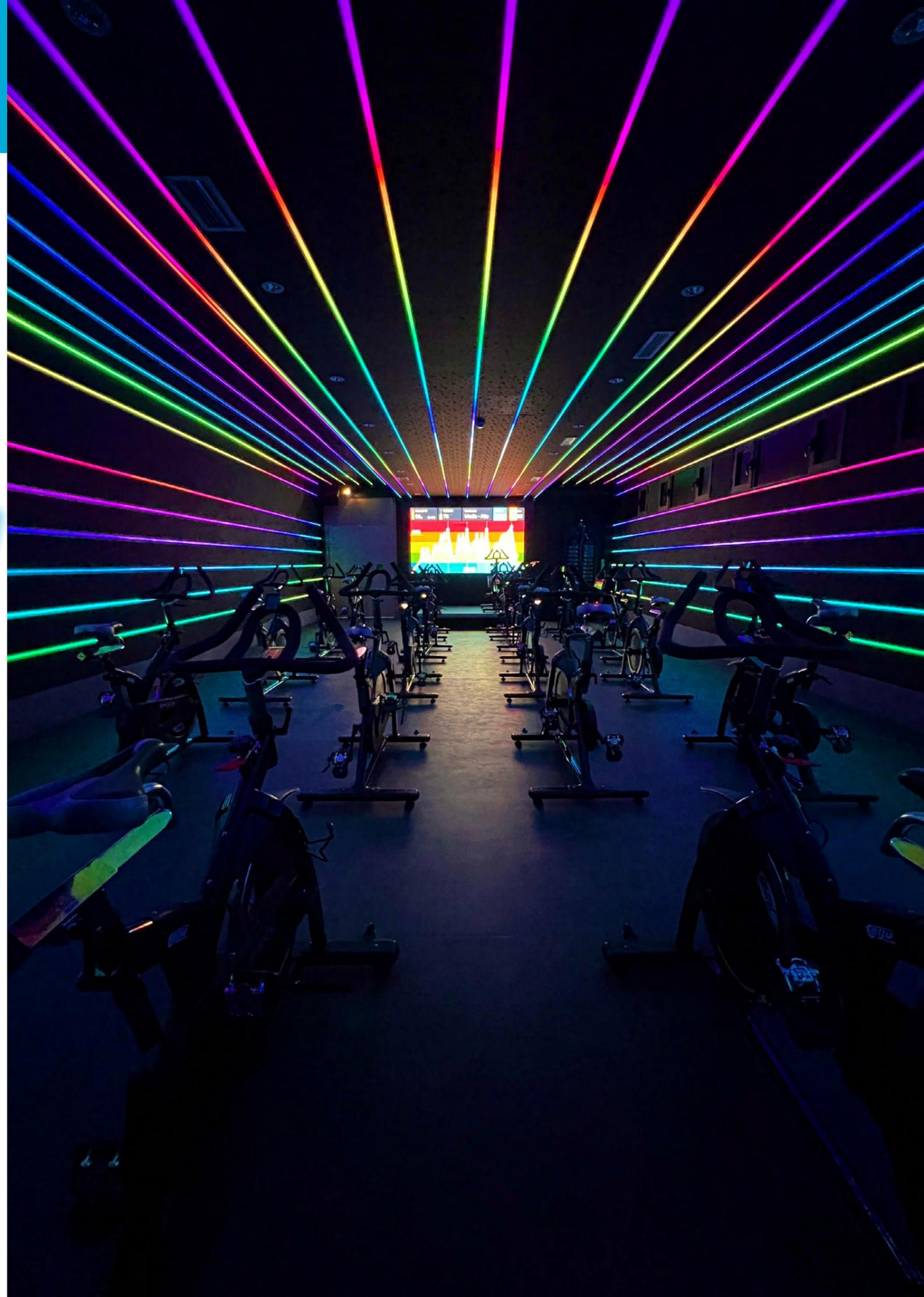
# ÍNDICE

Haz clic en cualquier título para ir a la página correspondiente

<b>Programa de Actividades</b> .....10	- Flamenco Deportivo.....13
- Acondicionamiento Físico.....10	- Fútbol.....14
- Aeróbic.....10	- Fútbol Tecnificación.....14
- Aquagym.....10	- Fútbol Sala.....15
- Atletismo.....11	- Gabinete de Salud.....15
- Baile en Línea.....11	- G.A.P. ....15
- Baile Español y Sevillanas.....11	- Gimnasia Rítmica.....16
- Baile Moderno.....12	- Hockey.....16
- Calistenia.....12	- Jiu Jitsu.....16
- Esgrima.....12	- Judo.....17

- Karate.....17
- Krav Magá.....17
- Marcha Nórdica.....18
- Mayores Activos.....18
- Mini Deporte.....18
- Natación.....19
- Pádel.....23
- Patinaje Artístico.....24
- Patinaje en Línea.....24
- Pilates.....25
- Pilates Acuático.....25
- Senderismo.....26
- Taekwondo.....26
- Taichí.....26
- Tenis.....27
- Voleibol.....28
- Yoga Danza.....29
- Yoga y Mindfulness Yoga.....29
- Zumba.....29

<b>Ligas</b> .....30	<b>Programa Navidad Deportiva</b> .....31
- XX Liga Municipal de Fútbol 7.....30	<b>Sistema Abonados 2025-2026</b> .....32
- XIV Liga Municipal de Tenis.....30	<b>Normativa General</b> .....38



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

DEL 1 DE OCTUBRE DE 2025 AL 31 DE MAYO DE 2026



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: Trabajo con diferentes tipos de entrenamiento para la mejora de todas las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN ECEF GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
AF01	Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Pabellón	40	24,60€/mes
AF02	Lunes, miércoles y viernes	17:00 a 18:00	Pabellón	40	24,60€/mes
AF03	Lunes, miércoles y viernes	18:00 a 19:00	Pabellón	40	24,60€/mes
<b>COLEGIO VALPARAISO</b>					
AF04	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pabellón	35	16,40€/mes
<b>COLEGIO LA CANDELARIA (AZUCAICA)</b>					
AF05	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Pabellón	35	16,40€/mes



## AERÓBIC

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: aumento de capacidad cardiovascular, tonificación general, coordinación y memoria musical.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN ECEF GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
AE01	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Pabellón	40	18,50€/mes



## AQUAGYM

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: mejora de la capacidad cardiovascular y tonificación general a través de ejercicios en el agua de bajo impacto.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO</b>					
AQ01	Lunes y miércoles	19:30 a 20:15	Una calle	15	18,53€/mes
AQ02	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00	Dos calles	30	18,53€/mes
<b>PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO</b>					
AQ03	Martes y jueves	10:30 a 11:15	Dos calles	20	18,53€/mes
AQ04	Martes y jueves	19:00 a 19:45	Dos calles	20	18,53€/mes
AQ05	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Dos calles	20	18,53€/mes
<b>PISCINA CUBIERTA STA. M<sup>ª</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
AQ06	Lunes y miércoles	10:15 a 11:00	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ07	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ08	Martes y jueves	10:00 a 10:45	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ09	Martes y jueves	10:45 a 11:30	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ10	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ11	Viernes	10:00 a 10:45	Dos calles	30	9,27€/mes

Imprescindible saber nadar ya que se utilizan diferentes profundidades para realizar ejercicios sin impacto.



## ATLETISMO

Objetivo: 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.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN</b>					
EDAD: nacidos en 2011 hasta 2020					
AT01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de atletismo	100	12,30€/mes
AT02	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pista de atletismo	100	12,30€/mes
<b>PISTA DE ATLETISMO DE STA. M<sup>ª</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
EDAD: nacidos en 2011 hasta 2020					
AT03	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pista de atletismo	50	12,30€/mes
AT04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pista de atletismo	50	12,30€/mes

La participación en el programa de competición de "Deporte en Edad Escolar" es opcional. En caso de no querer participar deben comentárselo al monitor.

Obligatorio presentar la autorización paterna al profesor para entrenar fuera del recinto de las pistas de atletismo.



## BÁDMINTON

Objetivo: iniciación y mejora del bádminton.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO	
<b>PABELLÓN ECEF GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>						
EDAD: nacidos en 2017 a 2011						
BD01	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Iniciación	1/3 pista	16	12,30€/mes
EDAD: nacidos en 2010 y anteriores						
BD02	Martes y jueves	21:30 a 22:30	Iniciación	Pista	32	24,70€/mes



## BAILE EN LÍNEA

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: baile que realiza un grupo de personas siguiendo una coreografía de forma individual pero coordinada con el resto. Ayuda a mejorar la coordinación, psicomotricidad y la memoria.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA</b>						
BL01	Lunes	17:00 a 18:00	Iniciación	Gimnasio	20	12,35€/mes
BL02	Lunes	18:00 a 19:00	Medio	Gimnasio	20	12,35€/mes
BL03	Lunes	19:00 a 20:00	Medio	Gimnasio	20	12,35€/mes



## BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS

Objetivo: mejorar coordinación y condición física a través del baile típico español.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA</b>						
EDAD: nacidos en 2011 a 2020						
BE01	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Gimnasio	20	8,20€/mes
EDAD: nacidos en 2010 y anteriores						
BE02	Viernes	18:00 a 19:00	Iniciación	Gimnasio	20	I:8,20€/mes A:12,35€/mes
BE03	Viernes	19:00 a 20:00	Medio	Gimnasio	20	I:8,20€/mes A:12,35€/mes
BE04	Viernes	20:00 a 21:00	Avanzado	Gimnasio	20	I:8,20€/mes A:12,35€/mes

i 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

Objetivo: desarrollar la coordinación psicomotora, el equilibrio estático y dinámico. Aumentar el tono muscular y mejorar la capacidad cardiovascular a través del baile y coreografías. Aumentar la memoria y la concentración.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA</b>					
EDAD: nacidos 2016 a 2020					
BM1 I	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Gimnasio	20	12,30€/mes
BM2 I	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Gimnasio	20	12,30€/mes
EDAD: nacidos 2011 a 2015					
BM3 I	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Gimnasio	20	12,30€/mes
EDAD: nacidos en 2010 y anteriores					
BM4 A	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Gimnasio	20	24,70€/mes
<b>STA. MARÍA DE BENQUERENCIA</b>					
EDAD: nacidos 2014 a 2019					
BM5 I	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pab. Sala polivalente	18	12,30€/mes

i 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.



## CALISTENIA

Edad: nacidos del 2016 y anteriores

Objetivo: preparación física general y aprendizaje de las técnicas básicas de calistenia

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>STA. M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
CA01	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00 *	Barras pista calistenia	15	12,30€/mes inf. 16,40€/mes adul.
<b>PISTA CALISTENIA SANTA BÁRBARA</b>					
CA02	Martes y jueves	17:00 a 18:00 *	Barras pista calistenia	15	12,30€/mes inf. 16,40€/mes adul.
CA03	Martes y jueves	18:00 a 19:00 *	Barras pista calistenia	15	12,30€/mes inf. 16,40€/mes adul.

i \* Los horarios pueden ser modificados en función de las circunstancias de luz y ambiente (ej.: calor excesivo).



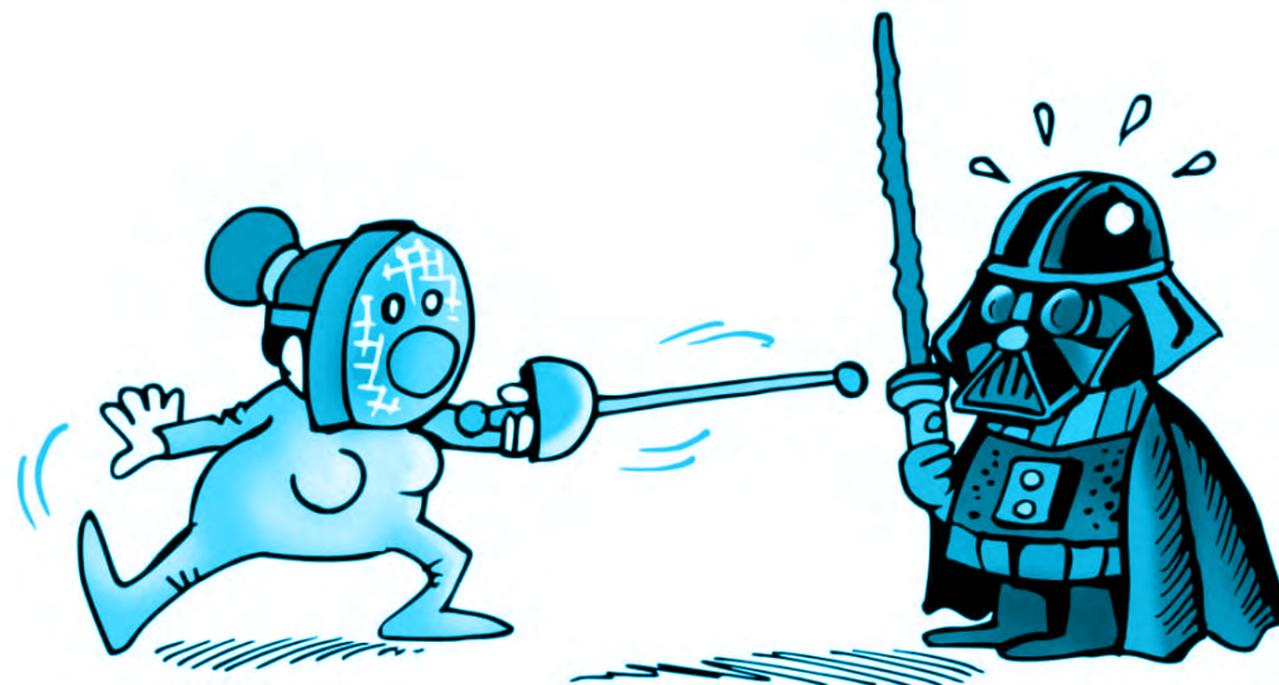
## FLAMENCO DEPORTIVO

EDAD: nacidos en 2015 y anteriores

Objetivo: realizar ejercicio físico aeróbico a través de la fusión del fitness y el flamenco.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA</b>					
FD01 I-A	Miércoles	17:00 a 18:00	Gimnasio	20	12,35€/mes
FD02 I-A	Miércoles	18:00 a 19:00	Gimnasio	20	12,35€/mes
FD03 I-A	Miércoles	19:00 a 20:00	Gimnasio	20	12,35€/mes

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



# FÚTBOL

Objetivo: mejora y perfeccionamiento de este deporte.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA / CARLOS III</b>					
EDAD: CHUPETÍN (Nacidos 2020)					
FU01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Campo Fútbol	20	12,30€/mes
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2018-2019)					
FU02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	80	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2016-2017)					
FU03	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	80	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
FU04	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	100	15,38€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010-2011)					
FU05	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	40	15,38€/mes
EDAD: FEMENINO ALEVIN (Nacidos 2014-2015)					
FU06A	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	40	15,38€/mes
EDAD: FEMENINO INFANTIL (Nacidos 2012-2013)					
FU06B	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	40	15,38€/mes
EDAD: FEMENINO CADETE (Nacidos 2010-2011)					
FU06	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012-2013)					
FU07	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	40	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012-2013)					
FU08	Martes y jueves	16:00 a 17:15	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010-2011)					
FU09	Martes y jueves	16:00 a 17:15	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2018-2019)					
FU10	Martes y jueves	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	40	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2016-2017)					
FU11	Martes y jueves	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	40	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
FU12	Martes y jueves	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	60	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012-2013)					
FU13	Lunes y miércoles	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010-2011)					
FU14	Lunes y miércoles	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
<b>SANTA BÁRBARA</b>					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2018-2019)					
FU15	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	½ Campo Fútbol	20	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2016-2017)					
FU16	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	½ Campo Fútbol	20	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
FU17	Martes y jueves	16:30 a 17:45	½ Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010-2011)					
FU18	Lunes y miércoles	16:30 a 17:45	Campo Fútbol	20	15,38€/mes

Al realizar la inscripción se abonará la temporada completa para garantizar la continuidad de los equipos.

La competición es voluntaria. Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener DNI, equipación y estar registrado en el programa SOMOS DEPORTE del año en curso. Los profesores darán más información al inicio del curso.

ATENCIÓN. El PDM podrá reagrupar usuarios de diferentes edades para no anular grupos.

# FÚTBOL TECNIFICACIÓN

Objetivo: mejora y perfeccionamiento de las cualidades físicas y técnicas de los jugadores con un sistema de entrenamiento específico e individualizado.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA GIMNASIA</b>					
FUP01 (Porteros)	Viernes	16:00 a 16:45	Campo Fútbol	16	4,62€/mes
FUP02 (Porteros)	Viernes	16:45 a 17:30	Campo Fútbol	16	4,62€/mes
FUJ01 (Jugadores)	Viernes	16:00 a 16:45	Campo Fútbol	16	4,62€/mes
FUJ02 (Jugadores)	Viernes	16:45 a 17:30	Campo Fútbol	16	4,62€/mes

# FÚTBOL SALA

Objetivo: iniciación, mejora y perfeccionamiento al fútbol sala.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA / JAVIER LOZANO CID</b>					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2018-2019)					
FS01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón ECEF	12	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2016-2017)					
FS02	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón ECEF	12	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
FS03	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pabellón Javier Lozano	12	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012-2013)					
FS04	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Pabellón Javier Lozano	12	12,30€/mes
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2018-2019)					
FS05	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2016-2017)					
FS06	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2014-2015)					
FS07	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 2/3	12	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012-2013)					
FS08	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón 2/3	12	12,30€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010-2011)					
FS09	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 2/3	12	12,30€/mes

Al realizar la inscripción se abonará la temporada completa para garantizar la continuidad de los equipos.

La competición es voluntaria. Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener DNI, equipación y estar registrado en el programa SOMOS DEPORTE del año en curso. Los profesores darán más información al inicio del curso.

ATENCIÓN. El PDM podrá reagrupar usuarios de diferentes edades para no anular grupos.

# GABINETE DE SALUD

Objetivo: Valoración por parte de un profesional cualificado de la condición física. Entrenamiento y seguimiento personalizado.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PRECIO
GABV01 (Valoración)	Lunes a viernes	8:00 a 14:00 16:00 a 22:00	Gabinete ECEF	12€/20min
GABE01 (Entrenamiento y seguimiento)	Lunes a viernes	8:00 a 14:00 16:00 a 22:00	Gabinete ECEF	18€/30min

# G.A.P.

Nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: tonificación de glúteos, abdominales y piernas.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>					
GAP1	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Sala pista de atletismo	18	18,50€/mes
GAP2	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala pista de atletismo	18	18,50€/mes
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>					
GAP3	Lunes y miércoles	11:30 a 12:30	Sala Polivalente	18	18,50€/mes
GAP4	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	18	18,50€/mes
GAP5	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Sala Polivalente	18	18,50€/mes

# GIMNASIA RÍTMICA

Edad: nacidos en 2011 hasta 2019

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

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN COLEGIO ALFONSO VI</b>						
GR01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	2017/2019	Pabellón 1/2	20	12,30€/mes
GR02	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	2014/2016	Pabellón 1/2	20	12,30€/mes
GR03	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	2011/2013	Pabellón 1/2	20	12,30€/mes
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>						
GR04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	2017/2019	Pabellón 1/3	20	12,30€/mes
GR05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	2014/2016	Pabellón 1/3	20	12,30€/mes
GR06	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	2011/2013	Pabellón 1/3	20	12,30€/mes

*i* Durante el mes de octubre los profesores definirán los horarios definitivos del alumnado.

Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

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

# HOCKEY

Edad: nacidos en 2008 hasta 2020

Objetivo: aprendizaje del hockey, técnica, táctica y preparación física

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>					
HK01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Campo fútbol sala césped artificial	20	12,30€/mes

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

# JIU JITSU

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: aprendizaje de las diferentes técnicas de proyección, inmovilización, etc. para su defensa personal.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN JAVIER LOZANO CID</b>						
JJ01	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Nuevos alumnos	Sala Polivalente	18	24,70€/mes
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>						
JJ02	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Desde amarillo	Pab. Sala de Judo	20	24,70€/mes
JJ03	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Nuevos alumnos	Pab. Sala de Judo	20	24,70€/mes



# JUDO

Objetivo: aprendizaje de las diferentes técnicas de proyección, inmovilización, etc. Opción a examen de cinto.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN JAVIER LOZANO CID</b>						
EDAD: Nacidos del 2016 al 2020						
JU01	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Nuevos alumnos	Sala Polivalente	18	16,40€/mes
EDAD: Nacidos del 2011 al 2015						
JU02	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Desde amarillo	Sala Polivalente	18	16,40€/mes
EDAD: Nacidos del 2014 y anteriores						
JU03 I/A	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Nuevos alumnos	Sala Polivalente	18	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>						
EDAD: Nacidos del 2016 al 2020						
JU04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	Nuevos alumnos	Pab. Sala de Judo	20	16,40€/mes
EDAD: Nacidos del 2016 y anteriores						
JU05 I/A	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Desde amarillo	Pab. Sala de Judo	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
JU06 I/A	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Desde naranja	Pab. Sala de Judo	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes

# KÁRATE

Objetivo: 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.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>COLEGIO ALFONSO VI</b>						
EDAD: Nacidos del 2011 al 2020						
KA11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Nuevos alumnos y Cinturón Blanco	Pabellón 1/2	20	I:16,40€/mes
KA21	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Desde Cinturón amarillo	Pabellón 1/2	20	I:16,40€/mes
KA31	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Desde Cinturón naranja	Pabellón 1/2	20	I:16,40€/mes
<b>SANTA BÁRBARA</b>						
EDAD: Nacidos 2020 y anteriores						
KA41-A	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Nuevos alumnos y Desde Cinturón Blanco	Pab. Sala de Artes Marciales	18	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
KA51-A	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Desde Cinturón Naranja	Pab. Sala de Artes Marciales	18	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>						
EDAD: Nacidos 2020 y anteriores						
KA61-A	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Nuevos alumnos y Cinturón Blanco	Pab. Sala de Artes Marciales	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
KA71-A	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Desde Cinturón Amarillo	Pab. Sala de Artes Marciales	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
KA81-A	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Desde Cinturón Naranja	Pab. Sala de Artes Marciales	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes

# KRAV MAGÁ

Objetivo: aprendizaje de la disciplina israelí compuesta por defensa personal y combate cuerpo a cuerpo.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
EDAD: Nacidos en 2010 y anteriores					
KM01	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Artes Marciales	18	24,70€/mes
KM02	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Artes Marciales	18	24,70€/mes

# MARCHA NÓRDICA

Edad: nacidos en 2013 y anteriores.

Objetivo: aprendizaje y mejora de la condición física y de la técnica.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PUNTO DE ENCUENTRO	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
MN1	Viernes	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista de atletismo Fernando Fernández Gaitán	30	18,53€/mes
MN2	Viernes	17:00 a 18:30	Medio	Pista de atletismo Fernando Fernández Gaitán	30	18,53€/mes
MN3	Viernes	17:00 a 19:00	Avanzado	Pista de atletismo Fernando Fernández Gaitán	30	24,70€/mes
<b>SANTA BARBARA</b>						
MN4	Lunes	11:30 a 13:00	Iniciación	Pabellón Sta. Bárbara	30	18,53€/mes
MN5	Miércoles	11:30 a 13:00	Medio	Pabellón Sta. Bárbara	30	18,53€/mes
<b>SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA</b>						
MN6	Sábado	08:30 a 10:30	Avanzado	Pista de Atletismo	30	24,70€/mes

Material necesario: bastones y dragoneras.

El horario de las clases puede variar en función de la estación del año.

# MAYORES ACTIVOS

Edad: nacidos en 1965 y anteriores.

Objetivo: mejora de la resistencia cardiovascular, tonificación general, flexibilidad y coordinación

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN ECEF GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
MY01	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón ECEF	50	12,30€/mes
MY02	Lunes, miércoles y viernes	11:30 a 12:30	Pabellón ECEF	50	12,30€/mes
MY03	Martes, jueves y viernes	09:30 a 10:30	Pabellón ECEF	50	12,30€/mes
MY04	Martes, jueves y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón ECEF	50	12,30€/mes
MY05	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón ECEF	50	8,20€/mes
<b>SANTA BÁRBARA</b>					
MY06	Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Pabellón	50	12,30€/mes
<b>STA. M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
MY07	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón	50	12,30€/mes
MY08	Martes y jueves	10:30 a 11:30	Pabellón	50	8,20€/mes
<b>CEIP SAN LUCAS Y MARÍA</b>					
MY09	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Gimnasio	20	8,20€/mes

# MINI DEPORTE

Edad: nacidos de 2020 a 2021

Objetivo: iniciación a los deportes, para su desarrollo y aprendizaje

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN ECEF GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
MD01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón ECEF	15	12,30€/mes
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
MD02	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón Sta. M <sup>a</sup> Benquerencia	15	12,30€/mes
MD03	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón Sta. M <sup>a</sup> Benquerencia	15	12,30€/mes

Actividad que no conlleva competición los fines de semana.

# NATACIÓN

Objetivo: aprendizaje, mejora y perfeccionamiento de la natación.

CÓDIGO	AÑOS DE NACIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL CÓDIGO
B	En 2023 y posteriores	Grupos de bebés
H	Nacidos en 2022	Grupos de 3 años
P	Desde 2019 hasta 2021 incluido	Grupos de pequeños
I	Desde 2016 hasta 2021 incluido	Grupos infantiles
C	Desde 2011 hasta 2018 incluido	Grupos cadetes
S	Desde 1960 hasta 2015	Grupos mixtos de adultos e infantiles
V	En 2010 y anteriores	Grupos mixtos de adultos y mayores

\*En los grupos mixtos el precio variará en función de la edad.

## PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO

### Grupos de bebés

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

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
B01	Lunes y miércoles	11:00 a 11:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B03	Lunes y miércoles	17:00 a 17:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B04	Lunes y miércoles	18:00 a 18:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B05	Lunes y miércoles	18:30 a 19:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B06	Lunes y miércoles	19:00 a 19:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B07	Martes y jueves	16:30 a 17:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B08	Martes y jueves	17:00 a 17:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B09	Martes y jueves	17:30 a 18:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B10	Martes y jueves	18:00 a 18:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B11	Martes y jueves	18:30 a 19:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B12	Martes y jueves	19:00 a 19:30	Sin nivel	12	20,50€/mes

### Grupos de 3 años

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

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
H01	Lunes y miércoles	17:15 a 17:45	Sin nivel	10	20,50€/mes
H02	Lunes y miércoles	17:30 a 18:00	Sin nivel	10	20,50€/mes
H03	Martes y jueves	17:15 a 17:45	Sin nivel	10	20,50€/mes
H04	Martes y jueves	17:45 a 18:15	Sin nivel	10	20,50€/mes
H05	Martes y jueves	18:15 a 18:45	Sin nivel	10	20,50€/mes

### Grupos infantiles

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
P01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Medio	12	18,53€/mes
P03	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P04	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Medio	12	18,53€/mes
P05	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes
P06	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Medio	12	18,53€/mes
P07	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P08	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Medio	12	18,53€/mes
P09	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Medio	12	18,53€/mes
P10	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Medio	12	18,53€/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
I01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Medio	16	18,53€/mes
I02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Medio	16	18,53€/mes
I03	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Medio	16	18,53€/mes
I04	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Medio	16	18,53€/mes
I05	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
I06	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Medio	16	18,53€/mes
I07	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Iniciación	12	18,53€/mes
I08	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Medio	16	18,53€/mes
I09	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Avanzado	18	18,53€/mes
C01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Avanzado	18	18,53€/mes
C02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Perfec.	20	18,53€/mes
C03	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Avanzado	18	18,53€/mes
C04	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Perfec.	20	18,53€/mes
C05	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Avanzado	18	18,53€/mes

### Grupos mixtos infantiles y adultos

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
S01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Avanzado	18	25,73€/mes*
S02	Lunes y miércoles	19:30 a 20:15	Avanzado	18	25,73€/mes*
S03	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00	Perfec.	20	25,73€/mes*
S04	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Perfec.	20	25,73€/mes*
S05	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Perfec.	20	25,73€/mes*
S06	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Medio	16	25,73€/mes*

### Grupos mixtos adultos y mayores desde 15 años

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
V01	Lunes y miércoles	10:00 a 10:45	Avanzado	18	12,30€/mes*
V02	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Avanzado	18	12,30€/mes*
V03	Martes y jueves	09:30 a 10:15	Perfec.	20	12,30€/mes*
V04	Martes y jueves	10:15 a 11:00	Medio	16	12,30€/mes*
V05	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Iniciación	12	12,30€/mes*
V06	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Iniciación	12	12,30€/mes*
V07	Martes y jueves	19:30 a 20:15	Avanzado	18	12,30€/mes*
V08	Martes y jueves	20:15 a 21:00	Perfec.	20	12,30€/mes*

**i** 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.

### Grupos matronatación

**i** Actividad para mujeres embarazadas dentro mejora la fuerza y la resistencia.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
MT01	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Sin nivel	12	25,73€/mes

## PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO

### Grupos de bebés

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

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
B13	Martes y jueves	18:15 a 18:45	Sin nivel	12	20,50€/mes
B14	Sábado y domingo	12:45 a 13:15	Sin nivel	12	20,50€/mes

### Grupos de 3 años

**i** Con el niño, es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
H06	Sábado y domingo	10:00 a 10:30	Sin nivel	12	20,50€/mes



### Grupos infantiles

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
P11	Lunes y miércoles	16:45 a 17:30	Iniciación	12	18,53€/mes
P12	Martes y jueves	16:45 a 17:30	Iniciación	12	18,53€/mes
I10	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15	Iniciación	12	18,53€/mes
I11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15	Medio	16	18,53€/mes
I12	Martes y jueves	17:30 a 18:15	Iniciación	12	18,53€/mes
I13	Martes y jueves	17:30 a 18:15	Medio	16	18,53€/mes
I14	Sábado y domingo	10:30 a 11:15	Iniciación	12	18,53€/mes
I15	Sábado y domingo	11:15 a 12:00	Medio	16	18,53€/mes
C06	Lunes y miércoles	18:15 a 19:00	Avanzado	18	18,53€/mes

### Grupos mixtos infantiles y adultos

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
S07	Lunes y miércoles	19:00 a 19:45	Avanzado	18	25,73€/mes*
S08	Lunes y miércoles	19:45 a 20:30	Perfec.	20	25,73€/mes*
S09	Martes y jueves	18:15 a 19:00	Avanzado	18	25,73€/mes*
S10	Martes y jueves	19:00 a 19:45	Iniciación	12	25,73€/mes*
S11	Martes y jueves	19:45 a 20:30	Medio	16	25,73€/mes*
S12	Sábado y domingo	12:00 a 12:45	Avanzado	18	25,73€/mes*

### Grupos mixtos adultos y mayores desde 15 años

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
V09	Lunes y miércoles	09:00 a 09:45	Avanzado	18	12,30€/mes*
V10	Lunes y miércoles	09:45 a 10:30	Iniciación	12	12,30€/mes*
V11	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15	Avanzado	18	12,30€/mes*
V12	Martes y jueves	09:45 a 10:30	Avanzado	18	12,30€/mes*





## PISCINA CUBIERTA SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA

### Grupos de 3 años

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

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
H07	Sábado y domingo	12:30 a 13:00	Iniciación	12	20,50€/mes

### Grupos infantiles

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
P13	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P14	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P15	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P16	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Medio	12	18,53€/mes
P17	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P18	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Medio	12	18,53€/mes
P19	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P20	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes
P21	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Medio	12	18,53€/mes
I16	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
I17	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Medio	16	18,53€/mes
I18	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Medio	16	18,53€/mes
I19	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes
I20	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes
I21	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Avanzado	18	18,53€/mes
I22	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Medio	16	18,53€/mes
I23	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Medio	16	18,53€/mes
I24	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Avanzado	18	18,53€/mes
I25	Sábado y domingo	10:15 a 11:00	Iniciación	12	18,53€/mes
I26	Sábado y domingo	11:00 a 11:45	Medio	16	18,53€/mes
I27	Sábado y domingo	11:15 a 12:00	Medio	16	18,53€/mes
I28	Sábado y domingo	11:45 a 12:30	Iniciación	12	18,53€/mes
C07	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Avanzado	18	18,53€/mes
C08	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Medio	16	18,53€/mes
C09	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Iniciación	18	18,53€/mes
C10	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Avanzado	18	18,53€/mes
C11	Sábado y domingo	12:00 a 12:45	Avanzado	18	18,53€/mes

### Grupos mixtos infantiles y adultos

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
S13	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Perfec.	20	25,73€/mes*
S14	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Avanzado	18	25,73€/mes*
S15	Martes y jueves	20:15 a 21:00	Perfec.	20	25,73€/mes*
S16	Sábado y domingo	9:45 a 10:30	Avanzado	18	25,73€/mes*
S17	Sábado y domingo	10:30 a 11:15	Iniciación	16	25,73€/mes*

### Grupos mixtos adultos y mayores

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
V13	Lunes y miércoles	09:30 a 10:15	Avanzado	18	12,30€/mes*
V14	Lunes y miércoles	11:00 a 11:45	Iniciación	12	12,30€/mes*
V15	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	12,30€/mes*
V16	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Avanzado	18	12,30€/mes*
V17	Martes y jueves	09:30 a 10:15	Avanzado	18	12,30€/mes*
V18	Martes y jueves	10:15 a 11:00	Medio	16	12,30€/mes*
V19	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Iniciación	12	12,30€/mes*
V20	Martes y jueves	19:30 a 20:15	Medio	16	12,30€/mes*



## PÁDEL

**i** Objetivo: iniciación, mejora y perfeccionamiento de pádel.

**i** Las clases que por condiciones climatológicas no se impartan, no se recuperan. En los grupos con asterisco (\*) el precio variará según la edad.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
EDAD: Nacidos del 2011 al 2017						
PD01	Lunes	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 3	6	25,73€/mes*
PD02	Martes	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista n 1	6	25,73€/mes*
PD03	Martes	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 2	6	25,73€/mes*
PD04	Martes	17:00 a 18:30	Avanzado	Pista n 3	6	25,73€/mes*
PD05	Martes	18:30 a 20:00	Avanzado	Pista n 2	6	25,73€/mes*
PD06	Viernes	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista n 1	6	25,73€/mes*
PD07	Viernes	17:00 a 18:30	Avanzado	Pista n 2	6	25,73€/mes*
PD08	Sábado	12:00 a 13:30	Medio	Pista n 3	6	25,73€/mes*
PD09	Domingos	12:00 a 13:30	Medio	Pista n 2	6	25,73€/mes*
EDAD: Nacidos en 2010 y anteriores						
PD10	Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Medio	Pista n 1	4	49,30€/mes*
PD11	Lunes y miércoles	11:30 a 12:30	Avanzado	Pista n 1	4	49,30€/mes*
PD12	Lunes	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD13	Lunes	17:00 a 18:30	Perfec.	Pista n 2	4	36,98€/mes*
PD14	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Iniciación	Pista n 1	4	49,30€/mes*
PD15	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Medio	Pista n 2	4	49,30€/mes*
PD16	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Avanzado	Pista n 3	4	49,30€/mes*
PD17	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Avanzado	Pista n 1	4	49,30€/mes*
PD18	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Avanzado	Pista n 2	4	49,30€/mes*
PD19	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Perfec.	Pista n 1	4	49,30€/mes*
PD20	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Perfec.	Pista n 2	4	49,30€/mes*
PD21	Martes	18:30 a 20:00	Perfec.	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD22	Martes	18:30 a 20:00	Perfec.	Pista n 3	4	36,98€/mes*
PD23	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Medio	Pista n 1	4	49,30€/mes*
PD24	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 2	4	49,30€/mes*
PD25	Miércoles	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD26	Miércoles	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 2	4	36,98€/mes*
PD27	Miércoles	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 3	4	36,98€/mes*
PD28	Jueves	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD29	Jueves	17:00 a 18:30	Avanzado	Pista n 2	4	36,98€/mes*
PD30	Jueves	17:00 a 18:30	Perfec.	Pista n 3	4	36,98€/mes*
PD31	Jueves	18:30 a 20:00	Medio	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD32	Jueves	18:30 a 20:00	Medio	Pista n 2	4	36,98€/mes*
PD33	Jueves	18:30 a 20:00	Perfec.	Pista n 3	4	36,98€/mes*
PD34	Viernes	18:30 a 20:00	Iniciación	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD35	Viernes	18:30 a 20:00	Iniciación	Pista n 2	4	36,98€/mes*
PD36	Sábados	10:30 a 12:00	Avanzado	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD37	Sábados	10:30 a 12:00	Iniciación	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD38	Sábados	12:00 a 13:30	Medio	Pista n 1	4	36,98€/mes*
PD39	Domingos	10:30 a 12:00	Medio	Pista n 2	4	36,98€/mes*

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



# PATINAJE ARTÍSTICO

Edad: nacidos en 2020 y anteriores

Objetivo: aprender habilidades básicas del desplazamiento sobre patines, ejercicios básicos de patinaje artístico, saltos y piruetas.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>LA LEGUA</b>						
EDAD: Nacidos en 2020 y anteriores						
PJ01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Iniciación	Pabellón	25	12,30€/mes
PJ02	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Medio	Pabellón	25	12,30€/mes
PJ03	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Avanzado	Pabellón	25	12,30€/mes

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 iniciación.

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 2018 y anteriores

Objetivo: desarrollo de las habilidades básicas del desplazamiento sobre patines.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN DE LA LEGUA</b>						
PL01	Viernes	16:30 a 17:30	Iniciación	Pabellón	25	12,35€/mes
PL02	Viernes	17:30 a 18:30	Medio	Pabellón	25	12,35€/mes
PL03	Viernes	18:30 a 19:30	Avanzado	Pabellón	25	12,35€/mes
PL04	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Avanzado	Pabellón	25	24,70€/mes
<b>PISTA EXTERIOR CUBIERTA DE LA ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
PL05	Sábados	11:00 a 12:00	Iniciación	Pista exterior	45	8,20€/mes
PL06	Sábados	12:00 a 13:00	Medio	Pista exterior	45	8,20€/mes
PL07	Sábados	13:00 a 14:00	Avanzado	Pista exterior	45	8,20€/mes

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: No saben deslizar o muy poco.

MEDIO: Ya saben deslizar con velocidad, saben tomar curvas, frenar y deslizar hacia atrás.

AVANZADO: Mejora del cruce hacia adelante y hacia atrás, ejercicios de la modalidad de Freestyle slalom.

Obligatorio el uso de rodilleras, coderas, muñequeras y casco en iniciación.



# PILATES

Edad: nacidos en 2010 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.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>					
PI01	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PI02	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PI03	Martes y jueves (Pilates de Baja Intensidad)	12:00 a 13:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PI04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PI05	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
<b>PABELLÓN JAVIER LOZANO CID</b>					
PI06	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Sala Polivalente	16	30,80€/mes
PI07	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	16	30,80€/mes
PI08	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Sala Polivalente	16	30,80€/mes
PI09	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Sala Polivalente	16	30,80€/mes
PI10	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16	15,40€/mes
<b>SANTA BÁRBARA</b>					
PI11	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
PI12	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
PI13	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
PI14	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
PI15	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>					
PI16	Lunes y miércoles	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI17	Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI18	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI19	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI20	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI21	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI22	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI23	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI24	Viernes	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	15,40€/mes
<b>COLEGIO LA CANDELARIA (AZUCAICA)</b>					
PI25	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón La Candelaria	18	30,80€/mes
PI26	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón La Candelaria	18	30,80€/mes
<b>CEIP SAN LUCAS Y MARÍA</b>					
PI27	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Gimnasio	18	30,80€/mes

# PILATES ACUÁTICO

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: acondicionamiento físico en el agua a través del método "Pilates" priorizando el trabajo de bajo impacto.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO</b>					
PIA1	Martes y jueves	19:45 a 20:30	Vaso pequeño y dos calles	20	18,53€/mes





# SENDERISMO

Edad: todas las edades

Objetivo: rutas de senderismo guiadas, suaves y variadas, por los alrededores de Toledo

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>RUTAS SENDERISMO</b>					
SE01	Domingo 19 octubre	10:00	Consultar página WEB <a href="http://www.pdmtoledo.es">www.pdmtoledo.es</a>	40 plazas por ruta	2€/ruta
SE02	Domingo 23 noviembre	10:00			
SE03	Domingo 14 diciembre	10:00			
SE04	Domingo 18 enero	10:00			
SE05	Domingo 22 febrero	10:00	Consultar página WEB <a href="http://www.pdmtoledo.es">www.pdmtoledo.es</a>	40 plazas por ruta	2€/ruta
SE06	Domingo 22 marzo	10:00			
SE07	Domingo 19 abril	10:00			
SE08	Domingo 17 mayo	9:30			

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.

Se recomienda ropa y zapatillas cómodas.

Hay rutas que son imposibles de realizar con carritos de niños. Rutas en torno a 2 h.



# TAEKWONDO

Edad: nacidos en 2020 y anteriores

Objetivo: aprendizaje de la 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.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>SANTA BÁRBARA</b>					
TK01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	16,40€/mes
TK02	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	16,40€/mes



# TAICHÍ

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: 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.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
TC01	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00	Iniciación	Sala Pol. Pista F.F. Gaitan	18	15,40€/mes
TC02	Lunes y miércoles	11:00 a 12:00	Medio	Sala Pol. Pista F.F. Gaitan	18	15,40€/mes
TC03	Lunes y miércoles	12:00 a 13:00	Avanzado	Sala Pol. Pista F.F. Gaitan	18	15,40€/mes
TC04	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Iniciación	San Lázaro	25	15,40€/mes
TC05	Martes y jueves	12:00 a 13:00	Medio	San Lázaro	25	15,40€/mes
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>						
TC06	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Iniciación /Medio	Pab. Sala polivalente	18	15,40€/mes
TC07	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Avanzado	Pab. Sala polivalente	18	15,40€/mes

INICIACIÓN: para alumnos que nunca hayan practicado la actividad o lleven un año.

Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.



# TENIS

Objetivo: iniciación, mejora y perfeccionamiento del tenis.

Las clases que por condiciones climatológicas no se impartan, no se recuperan. En los grupos con asterisco (\*) el precio variará según la edad.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
<b>PRETENIS - EDAD: Nacidos del 2019 al 2021</b>						
T001	Viernes	16:30 a 17:30	Iniciación	Pista n 6	10	12,35€/mes
T002	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista central	10	12,35€/mes
T003	Sábado y domingo	11:00 a 12:00	Iniciación	Pista n 5	10	24,70€/mes
T004	Sábado y domingo	12:00 a 13:00	Medio	Pista n 4	10	24,70€/mes
<b>NIÑOS – EDAD: Nacidos del 2015 al 2018</b>						
T005	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 6	9	24,70€/mes
T006	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Medio-Avanzado	Pista n 6	8	24,70€/mes
T007	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 6	9	24,70€/mes
T008	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Medio	Pista n 4	8	24,70€/mes
T009	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 6	8	24,70€/mes
T010	Viernes	16:30 a 17:30	Iniciación	Pista n 5	9	12,35€/mes
T011	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 1	9	12,35€/mes
T012	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 2	9	12,35€/mes
T013	Viernes	17:30 a 18:30	Medio	Pista n 5	8	12,35€/mes
T014	Viernes	17:30 a 18:30	Medio	Pista n 6	8	12,35€/mes
T015	Viernes	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 3	8	12,35€/mes
T016	Sábado y domingo	11:00 a 12:00	Medio-Avanzado	Pista n 4	8	24,70€/mes
T017	Sábado y domingo	12:00 a 13:00	Iniciación	Pista n 6	9	24,70€/mes
T018	Sábado y domingo	12:00 a 13:00	Medio	Pista n 5	8	24,70€/mes
<b>INFANTILES – EDAD: Nacidos del 2011 al 2014</b>						
T019	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 5	8	24,70€/mes*
T020	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Medio	Pista n 4	8	24,70€/mes*
T021	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 5	8	24,70€/mes*
T022	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 4	7	24,70€/mes*
T023	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 5	8	24,70€/mes*
T024	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 5	8	24,70€/mes*
T025	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 4	7	24,70€/mes*
T026	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 2	7	24,70€/mes*
T027	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 4	8	12,35€/mes*
T028	Viernes	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 1	8	12,35€/mes*
T029	Viernes	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 2	7	12,35€/mes*
T030	Viernes	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 4	7	12,35€/mes*
T031	Sábado y domingo	10:00 a 11:00	Avanzado	Pista n 6	7	24,70€/mes*
T032	Sábado y domingo	11:00 a 12:00	Avanzado	Pista n 6	7	24,70€/mes*
<b>ADULTOS – EDAD: Nacidos en 2010 y anteriores</b>						
T033	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Iniciación	Pista n 1	7	40,00€/mes*
T034	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Medio	Pista n 6	7	40,00€/mes*
T035	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 4	6	40,00€/mes*
T036	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 5	6	40,00€/mes*
T037	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 1	6	40,00€/mes*
T038	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 4	6	40,00€/mes*
T039	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 2	6	40,00€/mes*
T040	Lunes y miércoles	20:00 a 21:30	Perfec.	Pista n 5	6	60,00€/mes*
T041	Lunes y miércoles	20:00 a 21:30	Perfec.	Pista n 6	6	60,00€/mes*
T042	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 1	6	40,00€/mes*
T043	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 2	7	40,00€/mes*
T044	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Iniciación	Pista n 5	7	40,00€/mes*
T045	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 6	6	40,00€/mes*
T046	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 4	6	40,00€/mes*
T047	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Perfec.	Pista n 1	6	40,00€/mes*
T048	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Medio	Pista n 2	7	40,00€/mes*
T049	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 6	6	40,00€/mes*
T050	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 5	6	40,00€/mes*



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
T051	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Perfec.	Pista n 4	6	40,00€/mes*
T052	Martes y jueves	20:00 a 21:30	Perfec.	Pista n 1	6	60,00€/mes*
T053	Viernes	19:00 a 20:30	Medio	Pista n 3	7	30,00€/mes*
T054	Viernes	19:00 a 20:30	Avanzado	Pista n 5	6	30,00€/mes*
T055	Viernes	19:00 a 20:30	Avanzado	Pista n 6	6	30,00€/mes*
T056	Viernes	19:00 a 20:30	Perfec.	Pista n 4	6	30,00€/mes*
T057	Sábado y domingo	10:00 a 11:00	Avanzado	Pista n 4	6	40,00€/mes*
T058	Sábado y domingo	10:00 a 11:00	Avanzado	Pista n 5	6	40,00€/mes*
T059	Sábado y domingo	13:00 a 14:00	Avanzado	Pista n 4	6	40,00€/mes*
T060	Sábado y domingo	13:00 a 14:00	Perfec.	Pista n 5	6	40,00€/mes*

**i** 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.

Los nuevos alumnos nacidos en, 18, 19 y 20 que no hayan practicado tenis, se pueden inscribir directamente en un grupo de iniciación. (No necesitan realizar prueba de nivel).



## VOLEIBOL

Objetivo: aprendizaje de la técnica, táctica y normativa de juego.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN ECEF GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>						
EDAD: BENJAMÍN / ALEVÍN FEMENINO (Nacidos 2014 al 2018 incluido)						
VL01	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Iniciación	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL FEMENINO (Nacidos 2012 al 2013 incluido)						
VL02	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Iniciación	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN / INFANTIL MASCULINO (Nacidos 2012 al 2018 incluido)						
VL03	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Iniciación	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: CADETE FEMENINO (Nacidos 2010 al 2011 incluido)						
VL04	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Iniciación	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: JUVENIL RECREACIÓN (Nacidos 2009 y anteriores)						
VL05	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Sin nivel	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL FEMENINO (Nacidos en 2012 al 2013 incluido)						
VL06	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Perfec.	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: CADETE FEMENINO (Nacidos 2010 al 2011 incluido)						
VL07	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Perfec.	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
<b>PABELLÓN COLEGIO ESCULTOR ALBERTO SÁNCHEZ</b>						
EDAD: ALEVÍN MIXTO (Nacidos 2014 al 2018 incluido)						
VL08	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Iniciación	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL FEMENINO (Nacidos 2012 al 2013 incluido)						
VL09	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Iniciación	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: CADETE FEMENINO (Nacidos 2010 al 2011 incluido)						
VL10	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Iniciación	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: JUVENIL RECREACIÓN (Nacidos en 2009 y anteriores)						
VL11	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Sin nivel	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
<b>PABELLÓN COLEGIO VALPARAISO</b>						
EDAD: ALEVÍN MIXTO (Nacidos 2014 al 2018 incluido)						
VL12	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Iniciación	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL FEMENINO (Nacidos 2012 al 2013 incluido)						
VL13	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Iniciación	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: CADETE FEMENINO (Nacidos 2010 al 2011 incluido)						
VL14	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Iniciación	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: JUVENIL RECREACIÓN (Nacidos 2009 y anteriores)						
VL15	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Sin nivel	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes

**i** Al realizar la inscripción se abonará la temporada completa para garantizar la continuidad de los equipos.

La competición es voluntaria. Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener DNI, equipación y estar registrado en el programa SOMOS DEPORTE del año en curso. Los profesores darán más información al inicio del curso.

ATENCIÓN. El PDM podrá reagrupar usuarios de diferentes edades para no anular grupos.



## YOGA DANZA

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: ejercicios de Yoga en movimiento fluido dejándote llevar de la música.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA</b>					
YD01	Viernes	17:00 a 18:00	Sala Pilates y Yoga	18	8,20€/mes



## YOGA Y MINDFULNESS YOGA

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: 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.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMANASIA</b>					
YG01	Lunes y miércoles	9:30 a 11:00	San Larazo	25	24,60€/mes
YG02	Martes y jueves	9:30 a 11:00	San Larazo	25	24,60€/mes
YG03	Martes y jueves	16:30 a 18:00	San Larazo	25	24,60€/mes
YG04	Martes y jueves	18:00 a 19:30	San Larazo	25	24,60€/mes
YG05	Martes y jueves	19:30 a 21:00	San Larazo	25	24,60€/mes
MYG1	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Sala Pista de Atletismo	18	24,60€/mes
MYG2	Viernes	11:30 a 13:00	San Larazo	25	12,30€/mes
<b>PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA</b>					
YG06	Sábados	10:00 a 11:30	Sala polivalente	16	12,30€/mes
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
YG07	Martes y jueves	9:30 a 11:00	Sala polivalente	18	24,60€/mes
YG08	Viernes	18:00 a 19:30	Sala polivalente	18	12,30€/mes
YG09	Viernes	19:30 a 21:00	Sala polivalente	18	12,30€/mes
MYG3	Martes y jueves	11:00 a 12:30	Sala polivalente	18	24,60€/mes
<b>CEIP SAN LUCAS Y MARÍA</b>					
YG10	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Gimnasio	18	24,60€/mes



## ZUMBA

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: trabajo de tonificación general y mejora cardiovascular al ritmo de la música.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN ECEF GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
ZU01	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón 1/3	40	18,50€/mes
<b>PABELLÓN SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
ZU02	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Sala polivalente	18	18,50€/mes
ZU03	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Sala polivalente	18	18,50€/mes

# LIGAS

PERIODO DEL 1 DE OCTUBRE DE 2025 A 31 DE MAYO DE 2026

## XX LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL 7

### CAMPOS DE CÉSPED ARTIFICIAL

Requisitos: 18 años cumplidos antes del comienzo de la Liga.

Inscripciones: Del 1 al 15 de septiembre para equipos de la temporada anterior que desean continuar / del 16 al 29 inscripción abierta

Desarrollo de la Liga: a partir del 17 de octubre.

Máximo: 44 equipos.

Mínimo de jugadores por equipo: 13

Fianza: 150 €

Tasa: 66,8€ por jugador 1ª vuelta / 33,40€ 2ª vuelta

Ingreso: nº cuenta ES94 3081 0215 1111 0354 2625

Abono único de la tasa por nº de jugadores totales más fianza.

**i** Más información y reglamento en [www.pdmtoledo.es](http://www.pdmtoledo.es)

## XIV LIGA MUNICIPAL DE TENIS

### PISTAS DE TENIS DE LA ESCUELA DE GIMNASIA

Liga infantil: 20 plazas Liga adultos: 46 plazas.

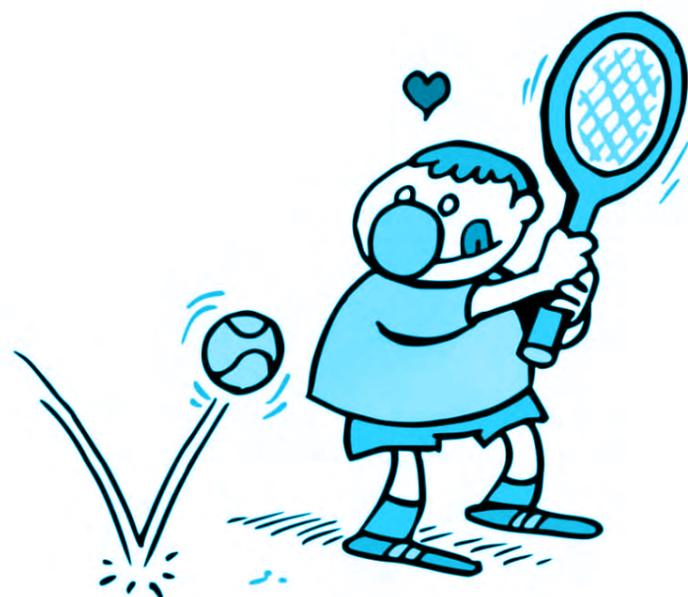
Inscripciones: Del 1 de octubre al 1 de noviembre

Desarrollo de la Liga: A partir del 15 noviembre

Obligatoria prueba de nivel para personas no inscritas en la escuela municipal de tenis.

Tasa: 46,25 € primera vuelta y 23,15 € segunda vuelta.

**i** Más información y reglamento en [www.pdmtoledo.es](http://www.pdmtoledo.es)



# PROGRAMA NAVIDAD DEPORTIVA

DEL 23 DE DICIEMBRE AL 7 DE ENERO

ACTIVIDAD	FECHA	HORAS	ESPACIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>			
Tenis - Pádel - Frontenis	23, 26, 27, 28, 29 y 30 de diciembre 2, 3, 4, 5 (sólo mañana) y 7 de enero	8:00 a 21:00	Pista 1 y 2
Campo de Fútbol Césped Artificial	23, 26, 27, 28, 29 y 30 de diciembre 2, 3, 4, 5 (sólo mañana) y 7 de enero	8:00 a 21:00	Campos libres
Campo de Fútbol-Sala Césped Artificial	23, 26, 27, 28, 29 y 30 de diciembre 2, 3, 4, 5 (sólo mañana) y 7 de enero	8:00 a 21:00	Pista completa
Pista Polideportiva Techada Exterior	23, 26, 27, 28, 29 y 30 de diciembre 2, 3, 4, 5 (sólo mañana) y 7 de enero	8:00 a 21:00	Pista completa
<b>PISCINAS CUBIERTAS : SALTO DEL CABALLO Y CASCO HISTÓRICO (con vaso de chapoteo)</b>			
ACTIVIDAD	FECHA	HORAS	ESPACIO
Natación	23, 26, 27, 28, 29 y 30 de diciembre 2, 3, 4, 5 (sólo mañana) y 7 (sólo mañana) de enero	8:00 a 21:00	Calles libres
<b>PABELLONES MUNICIPALES SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA, SANTA BÁRBARA Y JAVIER LOZANO CID</b>			
PABELLONES Y PISTA EXTERIOR DE SANTA BÁRBARA	26, 27, 28, 29 y 30 de diciembre 2, 3, 4, 5 (sólo mañana) y 7 (sólo mañana) de enero	8:00 a 21:00	Pista completa
<b>CAMPO DE FÚTBOL CÉSPED ARTIFICIAL SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA (reservas en la pista del Polígono o pabellón)</b>			
FÚTBOL 7 y 11	26, 27, 28, 29 y 30 de diciembre 2, 3 y 4	17:00 a 21:00	Campos libres

### **i** CONDICIONES DE USO

- Tener menos de 15 años.
- La tasa de utilización de los servicios será de 1 euro/hora/persona en los horarios e instalaciones que se encuentren disponibles.
- El precio máximo será el marcado por la tarifa normal.
- Utilizar la ropa adecuada.
- Actividades de carácter colectivo (fútbol, fútbol sala, baloncesto...) deberá haber el número mínimo de jugadores para la actividad y sólo para carácter de ocio y recreativo (no permitido entrenamientos, cursos, ni torneos).
- La opciones de uso se podrán ampliar o reducir en función de la demanda establecida.
- Las reservas de estos servicios sólo se podrán hacer en el momento del uso y presencialmente.



# SISTEMA ABONADOS 2025-2026

Entra en vigor el 1 de octubre 2025

## CONDICIÓN DE ABONADO

La condición de abonado se adquiere al inscribirse en los centros de inscripción de forma presencial y estar al corriente de pago de la tasa establecida para acceder al uso de las instalaciones y actividades deportivas municipales ofertadas.

Este sistema no diferencia entre empadronados y no empadronados.

## EMISIÓN DE CÓDIGO QR

El código QR es personal e intransferible. Con él puede acceder por los tornos de las piscinas cubiertas e identificarse en los controles de las instalaciones.

## TIPOS DE ABONO, TASAS, PERÍODO DE VIGENCIA Y HORARIOS

Los tipos de abonados, tasas y servicios que incluyen son las reflejadas a continuación:

TIPO	TASA	OBSERVACIONES
<b>ABONO INDIVIDUAL VALLE</b>	22,70 € / mes 171,15 € / anual	De lunes a viernes en horario de 8:00 a 15:00 h.* No incluye fines de semana y festivos
<b>ABONO INDIVIDUAL</b>	33,00 € / mes 237,15 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
<b>ABONO FAMILIAR</b> (Hasta 4 personas)	43,30 € / mes 354,65 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
<b>ABONO FAMILIA NUMEROSA</b> (A partir de 5 personas)	53,60 € / mes 442,00 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*

### 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 Pabellón Sta. Benquerencia (a partir de 16 años) en horario de mañana de 8:30 a 15:00h.
- Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis en horario de 8:00 a 15:00h. Ver condiciones de uso.
- 1 sesión/semana de Aquagym o GAP programados en horario de mañana (previa reserva anticipada).

### 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 Pabellón Sta. Benquerencia (a partir de 16 años) en horario de mañana y tarde. Ver horarios.
- Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis. Ver condiciones de uso.
- 1 sesión/semana de GAP o Aquagym o Zumba (previa reserva anticipada).
- 1 ruta de senderismo por mes, de octubre a mayo.

\*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.

### Abono Anual:

El periodo de vigencia del Sistema de Abonados comprende 1 año desde la fecha de pago.

### Abono Mensual:

Válido desde el día del pago hasta final de mes.

**i** Las tasas del Sistema de Abonados no son susceptibles de devolución y no están sujetas a ningún tipo de canje o permuta. Cualquier otra circunstancia será valorada y resuelta por los técnicos del PDM.

## Cambio de tipo de Abono

Los Abonados interesados en cambiar el tipo de Abono deben solicitarlo a través del correo electrónico registro@pdmtoledo.es, indicando el nombre, apellidos, teléfono, tipo de abonado en el que se encuentra inscrito, tipo de Abonado al que quiere cambiar.

En caso de que su Abono sea mensual no se admite cambio de modalidad hasta la finalización del mismo.

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

Una vez comunicado el cambio se le informará que:

- a. Si el cambio supone un aumento de cuantía económica debe efectuar el pago de la diferencia en un plazo de 48 horas desde el aviso.
- b. Si el cambio se produce a un tipo de Abono de menor cuantía económica la diferencia no está sujeta a devolución.

## Seguro de accidente.

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

## MEDIOS DE PAGO

1. Mediante tarjeta bancaria.  
Si el pago es mensual se realizará el primer día de asistencia del abonado a la instalación.
2. Mediante recibo de autoliquidación.  
Se le da de alta en el momento en el que retira el recibo y debe pagarlo en cualquier sucursal de EUROCAJA Rural de la capital en el periodo indicado en el recibo. De lo contrario se le dará de baja, debiendo pagar los servicios disfrutados desde la fecha de alta sin bonificaciones.

## INSTALACIONES, ACTIVIDADES DEPORTIVAS, USOS Y CONDICIONES

### 7 PISTAS DE TENIS

- Ubicación / Avda. General Villalba, 1, Ciudad Deportiva Escuela de Gimnasia. Abiertas todo el año en horario de ocio.
- Condiciones de uso
  - Pistas para jugar mínimo 2 y máximo 4 jugadores.
  - Uso máximo de 1.5h por día y persona.
  - Al ser una actividad que se tarifa individualmente, cada usuario pagará su uso de forma individual y de acuerdo a su condición (Abonado, entrada normal, Bono de 10 horas).
  - El abonado no paga su parte proporcional.

### 3 PISTAS DE PÁDEL

- Ubicación/ Pistas Municipales situadas en: Avda. General Villalba, 1, Ciudad Deportiva Escuela de Gimnasia. Abiertas todo el año en horario de ocio.
- Condiciones de uso
  - Pistas para jugar 2 o 4 personas.
  - Uso máximo de 1.5h. por día y persona.
  - Al ser una actividad que se tarifa individualmente, cada usuario pagará su uso de forma individual y de acuerdo a su condición (Abonado, entrada normal, Bono de 10 horas).
  - El abonado no paga su parte proporcional.



### GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

- Ubicación / Travesía Guajaraz, en el Pabellón Municipal del barrio de Santa M<sup>a</sup> de Benquerencia
- Condiciones de uso
  - Para adultos: desde 16 años.
  - Uso de 1 hora por día y persona, excepto de lunes a domingo en horario de 13:30 a 15:00h. y domingos de 19:00 a 20:30h que es de 1,5h. por persona.
- Capacidad de la sala: 25 personas por hora.
  - Cuando la capacidad de la sala esté al 100% de lo establecido por aforo, no se podrá acceder a la misma hasta que se generen los espacios.
  - Instalación cerrada: los sábados y domingos de junio a septiembre y del 1 al 15 de agosto, (ambos inclusive).

DÍAS	HORARIO DE RESERVA POR HORAS	OBSERVACIONES
Lunes a viernes de:	08:30 a 09:30	Sin técnico deportivo
	09:30 a 10:30	Con técnico deportivo
	10:30 a 11:30	
	11:30 a 12:30	
	12:30 a 13:30	
	13:30 a 15:00	Sin técnico deportivo
	15:00 a 16:00	
	16:00 a 17:00	
	17:00 a 18:00	Con técnico deportivo
	18:00 a 19:00	
19:00 a 20:00		
20:00 a 21:00		
21:00 a 22:00		
Sábados de:	08:30 a 21:00	Sin técnico deportivo Mismas reservas horarias que de lunes a viernes. Finaliza a las 21 horas.
Domingo de:	08:30 a 20:30	Sin técnico deportivo Mismas reservas horarias que de lunes a viernes. Finaliza a las 20:30h.



### 3 PISCINAS CUBIERTAS

- Ubicación/ Piscinas Municipales situadas en la Avda. Salto del Caballo, Avda. Boladiez en el barrio de Santa María de Benquerencia y C/ Unión en el barrio del Casco Histórico
  - Abiertas del 1 de octubre al 31 de mayo en horario de ocio.
  - La piscina cubierta del Salto del Caballo permanecerá abierta de lunes a viernes los meses de junio, julio, agosto del 1 al 15, y septiembre.
- Condiciones de uso
  - Infantiles hasta 8 años deben ir acompañados.
  - Sesiones de 1 hora por día y persona.
  - Capacidad 6 personas por calle.
- Esta práctica deportiva se desarrolla dentro de los espacios y tiempos que están asignados para la natación ocio y siempre que haya espacios y que no se supere la capacidad de 6 personas por calle. En estos casos será el personal de la instalación el que marque las pautas de actuación.

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL SALTO DEL CABALLO			
De lunes a jueves	Viernes	Sábado	Domingo
De 08:00 a 16:30H.	De 08:00 a 16:00H.	De 08:30 a 20:30H.	De 08:30 a 13:30H.
De 18:45 a 23:00H.	De 16:30 a 23:00H.		

**i** Podrá utilizar el vaso pequeño siempre y cuando se encuentre libre.

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL CASCO HISTÓRICO			
Lunes, martes, jueves y viernes	Miércoles	Sábado	Domingo
De 08:00 a 22:30H.	De 08:00 a 18:15H.	De 08:30 a 20:30H.	De 08:30 a 13:30H.
	De 20:00 a 22:30 H.		

**i** Podrá utilizar el vaso pequeño siempre y cuando se encuentre libre.

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL STA. M <sup>a</sup> BENQUERENCIA				
Lunes	Martes y jueves	Miércoles	Viernes	Domingo
De 08:00 a 10:00H.	De 08:00 a 10:00H.	De 8:00 a 16:30H.	De 08:00 a 23:00H.	De 08:30 a 13:30H.
De 11:15 a 16:30H.	De 11:45 a 16:30H.	De 18:45 a 23:00H.	Sábado	
De 18:45 a 23:00H.	De 18:45 a 23:00H.		De 08:30 a 20:30H.	

#### OBLIGATORIO EL USO DE GORRO, CALZADO ESPECÍFICO Y BAÑADOR

El P.D.M. se reserva el derecho de realizar ampliaciones o reducciones en el horario ofertado.



## 1 SESIÓN A LA SEMANA A ELEGIR ENTRE GAP O AQUAGYM O ZUMBA DE OCTUBRE A MAYO

A partir de 15 años.

Previa reserva anticipada a través de "Reserva de Actividades".

GAP			
Pabellón Santa M <sup>a</sup> de Benquerencia Clases de 1 hora			
CÓDIGO	HORARIO	DÍAS	PLAZAS
GAP3	11:30h	Lunes y miércoles	2
GAP4	18:30h	Lunes y miércoles	2
GAP5	17:30h	Martes y jueves	2

ZUMBA			
Pabellón Escuela Central de Educación Física / Pabellón Santa M <sup>a</sup> de Benquerencia - Clases de 1 hora			
CÓDIGO	HORARIO	DÍAS	PLAZAS
ZU01	19:00h	Martes y jueves	6
ZU02	19:00h	Lunes y miércoles	2
ZU03	20:00h	Lunes y miércoles	2

AQUAGYM			
Piscina Cubierta Santa M <sup>a</sup> Benquerencia Clases de 45 minutos			
CÓDIGO	HORARIO	DÍAS	PLAZAS
AQ07	18:45h	Lunes y miércoles	2
AQ08	10:00h	Martes y jueves	2
AQ11	10:00h	Viernes	2

AQUAGYM			
Piscina Cubierta del Casco Histórico Clases de 45 minutos			
CÓDIGO	HORARIO	DÍAS	PLAZAS
AQ03	10:30h	Martes y jueves	2
AQ05	20:30h	Martes y jueves	2

AQUAGYM			
Piscina Cubierta Salto del Caballo Clases de 45 minutos			
CÓDIGO	HORARIO	DÍAS	PLAZAS
AQ02	20:15h	Lunes y miércoles	2 (nuevo)



## 1 RUTA DE SENDERISMO POR MES DE OCTUBRE A MAYO

A partir de 14 años.

Previa reserva anticipada a través de "Reserva de Actividades" en

"Senderismo Abonado" / 20 plazas / 1 reserva por persona

Las rutas se publicarán en la página web del PDM con una antelación de 1 semana. También se colgarán carteles en los centros de inscripción.

Obligatorio respetar la edad de todas las clases con profesor incluida la de acceso a piscinas cubiertas.

### RESERVAS

- La reserva será efectiva cuando pasen por el control y se identifiquen.
- Las pistas de tenis, pádel y frontenis se pueden reservar telefónicamente con 5 días de antelación o mediante el módulo de "Reserva de Espacios" en internet.
- Natación, Gimnasio, GAP, Aquagym, Zumba y Senderismo se pueden reservar telefónicamente con 5 días de antelación o mediante "Reserva de Actividades" en internet.

### CANCELACIÓN DE RESERVAS REALIZADAS

Si desea cancelar la reserva deberá comunicarla en cualquiera de los centros de inscripción con una antelación de 24 horas.

A la tercera vez que no se proceda a realizar el aviso de cancelación se le dará de baja automáticamente del Sistema de Abonado sin derecho a devolución de lo que le reste de mes o de anualidad.

El P.D.M. se reserva el derecho de realizar ampliaciones, anulaciones o reducciones de lo especificado en el cuadro de servicios ofertados y normativa, así como, cerrar las instalaciones debido a la celebración de torneos, exhibiciones o cualquier otro evento o necesidad que nos obligue a ello.

Los cambios se anunciarán en los Centros de Inscripción y en la página web del P.D.M. de Toledo: [www.pdmtoledo.es](http://www.pdmtoledo.es)

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA DARSE DE ALTA

ABONADO FAMILIAR / Obligatorio que todos los miembros de la familia convivan en el mismo domicilio familiar.

Presentar la siguiente documentación en el control de la Escuela de Gimnasia, en el control del Pabellón de Santa M<sup>a</sup> de

Benquerencia o en cualquiera de las tres piscinas cubiertas del Salto del Caballo, Casco Histórico y Santa M<sup>a</sup> de Benquerencia.

- Fotocopia del Libro de Familia. (1) (2)
- En unidades familiares con hijos de + de 18 años y hasta 25 años (inclusive), presentar certificado de empadronamiento de los convivientes en el mismo domicilio familiar.

(1) Con la Ley de Registro Civil de 30 de abril de 2021 desaparece el Libro de Familia y se reemplaza por un Registro Electrónico individual. Se puede presentar Certificado Registro Civil de Nacimiento.

(2) Las familias numerosas pueden sustituir el Libro de Familia por el Título de Familia Numerosa (en vigor).

### Familia Monoparental

Único progenitor (padre o madre) y uno o varios hijos.

Los mismos requisitos que los establecidos para carácter general.

### Reconstituida

Familia en la que uno o los dos miembros de la familia actual tiene uno o varios hijos de unión/es anteriores (**Personas separadas, divorciadas, etc.**)

Las familias reconstituida o las personas separadas o divorciadas necesitan, además de los requisitos de carácter general, presentar el convenio regulador dónde se determine a quién le corresponde la custodia y cuál es el régimen que se mantiene con los hijos habidos en relación anterior.

### Parejas de hecho

Presentar:

- Documento legal que acredite la condición de pareja de hecho.
- Certificado de empadronamiento en el mismo domicilio de todos los miembros de la unidad familiar.

### Extranjeros

Deberán aportar documentos equivalentes al Libro de Familia español con traducción por organismo oficial al español. Necesitan **además** de los requisitos de carácter general y en sustitución del Libro Familia:

\* certificación Consular o de la Embajada del país donde residan sus familiares situada en España o,

\* certificación Consular o de la Embajada de España situada en el país de residencia de sus familiares, donde consten los datos de su cónyuge e hijos e hijas, fechas de nacimiento, y en su caso, discapacidad.

En ausencia de lo anterior:

\* tarjeta de Residencia Permanente de Familiar de Ciudadano de la Unión Europea

\* documento del Ministerio del Interior - Dirección Gral. de la Policía donde se acredite la relación familiar

La documentación se presenta una vez al año.

### EXCLUSIONES

Este Sistema de Abonados no incluye:

- Piscinas de verano
- Sala Fitness del Pabellón de la Escuela Central de Educación Física.
- Acceso al Programa Forfait.
- Abono Familiar: Cualquier hijo de la familia que supere la edad de 25 años debe hacerse abonado individual.

El PDM podrá modificar la oferta de instalaciones en función de la renovación de las mismas.



# NORMATIVA GENERAL

## FECHAS DE INSCRIPCIÓN

**Del 3 al 10 de septiembre:** sólo personas empadronadas con anterioridad a 1 de junio de 2025 en la ciudad de Toledo.  
**A partir del 11 de septiembre a las 10:00h.:** empadronados y no empadronados.

## ¿CÓMO Y CUÁNDO REALIZAR LA INSCRIPCIÓN?

Las inscripciones comienzan el 3 de septiembre a las 10:00h.  
Pueden ser online o presenciales.  
Puede consultar las indicaciones de inscripción online a través del siguiente enlace: [Guía Inscripciones online actualizada](#).  
Recuerde solicitar las credenciales para hacer la inscripción online, antes del inicio del periodo de inscripción.

## ¿DÓNDE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN PRESENCIAL?

Si desea realizar la inscripción presencialmente puede dirigirse a cualquiera de las siguientes instalaciones (en horario de apertura de instalación, teniendo en cuenta el horario de inicio de inscripciones), a partir del 3 de septiembre:

<b>Pabellón Municipal de la Escuela de Gimnasia.....</b>	<b>925 210 813</b>
<b>Piscina Municipal Cubierta del Salto del Caballo.....</b>	<b>925 216 288</b>
<b>Piscina Municipal Cubierta de Santa M<sup>a</sup> de Benquerencia...</b>	<b>925 241 224</b> (A partir del 1 de octubre)
<b>Pabellón Municipal Santa María de Benquerencia.....</b>	<b>925 232 646</b>
<b>Piscina Municipal Santa Barbara.....</b>	<b>925 585 881</b> (Del 3 al 5 de sep, Miércoles, jueves y viernes de 9:00 a 11:00)
<b>Piscina Municipal Cubierta Casco Histórico.....</b>	<b>925 220 242</b> (Del 3 al 5 de sep, Miércoles, jueves y viernes de 9:00 a 11:00) (A partir del 1 de octubre)

## PAGO DE LA TASA Y MEDIOS DE PAGO

El importe de las tasas se refleja en cada actividad.  
Puede abonar la tasa por cuatrimestres o por temporada completa (8 meses).

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

Será obligatorio abonar la tasa completa de temporada en aquellas actividades de equipo que participen en las siguientes competiciones de Deporte en Edad Escolar: fútbol, fútbol sala y voleibol.

**Si la inscripción es presencial puede realizar el abono:**

- **Mediante tarjeta bancaria.**
- **Mediante ingreso** en cualquiera de las sucursales de **EUROCAJA Rural**. En este caso dispone de cinco días para realizar el pago del recibo que le facilitarán en su centro de inscripción.

**Las inscripciones on-line se abonarán con tarjeta bancaria.**

En caso de alta en una actividad ya iniciada, se realizará el prorrateo automático del importe por número de días.  
La tasa abonada será la correspondiente a la edad al inicio del servicio.

## CONSULTE SU NIVEL ANTES DE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN

Niveles de Actividades

Se definen los niveles de las actividades como: **INICIACIÓN, MEDIO, AVANZADO Y PERFECCIONAMIENTO**.

Los nuevos usuarios deberán realizar una prueba de nivel en las siguientes actividades: tenis, pádel, patinaje artístico, patinaje en línea y natación.

Si nunca ha practicado la actividad, debe elegir grupos de INICIACIÓN. No se hacen pruebas de nivel a personas que no sepan nadar o no hayan practicado nunca tenis, pádel o patinaje.

Si no está conforme con el nivel asignado podrá solicitar una nueva prueba de nivel de manera presencial o telefónica.

Le recomendamos consultar el calendario de pruebas de nivel antes de pedir cita. [Calendario pruebas de nivel agosto-septiembre](#).

Al inicio del curso los profesores pueden proponer cambios de grupos para ajustar el nivel.

## ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Del 3 al 10 de septiembre: **Aquellas solicitudes que no cumplan con las condiciones de inscripción quedarán anuladas volviendo a generar plazas disponibles para nueva inscripción.**

## LISTA DE ESPERA Y CAMBIOS DE GRUPO

**LISTA DE ESPERA** Podrá inscribirse **en la lista de espera solamente un usuario por actividad**.

Para realizar la inscripción en la lista de espera es imprescindible haber nacido en el año establecido para cada actividad o grupo y cumplir con el requisito de nivel.

**CAMBIOS DE GRUPO** Los alumnos que deseen cambiar a otro grupo podrán solicitarlo a través del correo electrónico a [actividades@pdmtoledo.es](mailto:actividades@pdmtoledo.es), indicando el nombre, apellidos, grupo en el que se encuentra inscrito, grupo al que quiere cambiar y teléfono.

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

Una vez comunicado el cambio se le informará que:

- Si el cambio supone un aumento de cuantía económica debe efectuar el pago de la diferencia en un plazo de 48 horas desde el aviso.
- Si el cambio se produce a un grupo de menor cuantía económica la diferencia no está sujeta a devolución.
- Si no hubiese plaza disponible quedará en lista de espera.

## FECHA DE RENOVACIÓN DEL SEGUNDO CUATRIMESTRE

Hasta el 31 de enero de 2026. La no renovación conllevará la pérdida de plaza a partir del 1 de febrero.

## EL PROGRAMA COMPLETO 2025-2026

Consta de varios bloques:

**1º/ Programa FORFAIT SPORT:** pago mensual prorrateado desde el día de inscripción y a partir del segundo mes domiciliación bancaria.

**2º/ Programa de actividades:** del 1 de octubre de 2025 al 31 de mayo de 2026.

**3º/ 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 respectivamente.

**4º/ Campamentos multideportivos:** períodos de vacaciones escolares, Semana Santa, Navidad y verano.

**5º/ Cursos de verano 2025:** período del 1 de junio al 30 de septiembre de 2026. Publicación e inscripciones en el mes de mayo de 2025. Las clases se ajustarán al calendario de actividades que se encuentra expuesto en los tabloneros de anuncios de los centros de inscripción y en la página web del PDM.

## DEVOLUCIÓN DE TASAS

Consulte el artículo 9 de la ordenanza fiscal reguladora publicada en la web del PDM de Toledo.  
[www.pdmtoledo.es](http://www.pdmtoledo.es)

## DIRECCIÓN DE LA SEDE CENTRAL DEL PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL DE TOLEDO

**Dirección:** Avda. General Villalba, 1, Edificio 1, 45003, Toledo

**Teléfono:** 925 254 838

**Correos electrónicos:**

Registro de documentación: <https://sede.patronatodeportivotoledo.com/eAdmin/Sede.do>

Consultas: [atencionalusuario@pdmtoledo.es](mailto:atencionalusuario@pdmtoledo.es)

**Web:** [www.pdmtoledo.es](http://www.pdmtoledo.es)

## OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS

El hecho de formalizar la inscripción en cualquiera de las actividades supone la aceptación de la normativa del PDM y del Ayto. de Toledo publicadas en sendas páginas web.



**TOLEDO**

CIUDAD EUROPEA  
DEL DEPORTE

2025