

\*Jubilados empadronados exentos del pago de la actividad.  
Los **NO ABONADOS** tendrán que pagar el doble de la cuota establecida en cada actividad, como en el caso del alquiler de instalaciones.

Actividad física para mayores	EXENTOS*
Bádminton (2 sesiones/semana)	54,43 €
Bicicleta montaña (3 sesiones/mes)	54,43 €
Cardio fitness aeróbic step (2 sesiones/semana)	37,30 €
Cardio fitness aeróbic step (3 sesiones/semana)	54,43 €
Ciclo indoor (2 sesiones/semana)	59,47 €
Esfirma fin de semana (3 sesiones/mes)	37,30 €
Fitness (2 sesiones/semana)	37,30 €
Pádel (2 sesiones/semana)	90,72 €
Pádel (fin de semana)	66,53€
Patínaje (sábados)	48,38 €
Plíates (2 sesiones/semana)	73,58 €
Plíates (3 sesiones/semana)	109,87 €
Tenis (2 sesiones/semana)	70,56 €
Tenis (fin de semana)	68,54 €
Yoga (2 sesiones/semana)	73,58 €
Zumba (2 sesiones/semana)	37,30 €

### CUOTA/TRIMESTRE/ABONADO

Los alumnos inscritos en bicicleta de montaña abonarán 20,00 €/año. Todos los deportistas que quieran federarse tendrán que abonar la licencia federativa en lugar del seguro deportivo. El coste de la licencia lo determina la Federación correspondiente. La matrícula se cargará al inicio de la temporada (octubre).

Matrícula 15,00 €/curso (seguro deportivo)

## Tipos de abono

Los alquileres que no se anulen con un mínimo de 12 horas de antelación, se tendrán que abonar al 100%.

ALQUILER DE INSTALACIONES		
Bádminton	8,00 €	4,00 €
Bádminton con luz	12,00 €	6,00 €
Campo de fútbol 11	108,00 €	54,00 €
Campo de fútbol 11 con luz	140,00 €	70,00 €
Campo de fútbol 7	86,00 €	43,00 €
Campo de fútbol 7 con luz	108,00 €	54,00 €
Frontón	8,00 €	4,00 €
Fútbol Sala	38,00 €	19,00 €
Fútbol Sala con luz	52,00 €	26,00 €
Pabellón	52,00 €	26,00 €
Pabellón con luz	66,00 €	33,00 €
Salas interiores	16,00 €	8,00 €
Pádel	12,00 €	6,00 €
Pádel con luz	20,00 €	10,00 €
Tenis	12,00 €	6,00 €
Tenis con luz	20,00 €	10,00 €
Bono de 10 usos (raqueta)	80,00 €	40,00 €
Bono de 10 usos con luz	116,00 €	58,00 €
Suplemento de luz	8,00 €	4,00 €
NO ABONADO		
ABONADO		
PISTA		

Los abonos que se hagan en el último trimestre del año, pagarán el 50% de la cuota. Los abonos se cargarán al inicio del año natural. Jubilados empadronados **gratuito**.

**INDIVIDUALES** 26,00 € empadronados / 52,00 € no empadronados (no importa la edad).  
**FAMILIARES** (cónyuges e hijos menores de 18 años) 42,00 € empadronados / 84,00 € no empadronados.

## Matrícula

## Inscripciones

Podrán participar en estas actividades todas las personas nacidas en el año 2002 y anteriores. El Servicio Municipal de Deportes recomienda a todos los alumnos que se realicen revisiones médicas periódicas para comprobar si su estado físico le permite realizar actividades físico-deportivas. Todos los mayores de 65 años que deseen participar en cualquier otra clase programada, deberán abonar la cuota correspondiente a cada actividad. La falta de asistencia no da derecho a la devolución de la cuota que tiene carácter trimestral. En caso de lesión se aportará el justificante médico para proceder al reintegro de la cuota correspondiente. Las bajas deben comunicarse por escrito al menos 5 días antes de la finalización del trimestre.

**IMPORTANTE:** Ninguna actividad deportiva exterior o interior será recuperada. Cuando por causas meteorológicas tengan que suspenderse las actividades exteriores, éstas **no serán recuperadas, ni tendrán derecho a devolución de cuota.**

**EL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES** se reserva el derecho de cambiar el horario y lugar donde se imparta alguna actividad por motivos de fuerza mayor. Igualmente se reserva el derecho de suprimirla en caso de no completarse el mínimo de alumnos establecido.

## Horario

### POLIDEPORTIVO

**Lunes a viernes** 09:00-22:30 h.  
**Sábados** 09:00-14:00 h. y 16:30-22:00 h.  
**Domingos** 09:00-14:00 h.

### ATENCIÓN AL PÚBLICO

lunes a viernes 09:30-13:30 h. y 17:00-20:00 h.  
[www.hoyodemanzanares.es](http://www.hoyodemanzanares.es) | Telf. 91 279 53 21 / 91 279 53 22  
[polideportivo@hoyodemanzanares.es](mailto:polideportivo@hoyodemanzanares.es)

## CURSO 2019-20



ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES	JUBILADOS	MyJ	11:30-12:20	20	GABY	SALA POLIVALENTE 1	
		MyJ	18:30-19:20	20	BLANCA		
		XyV	10:30-11:20	20	GABY	PABELLÓN	
		XyV	11:30-12:20	20	GABY		
BÁDMINTON	COMPETICIÓN	LyX	20:15-21:15	12	JOSE MARI	P. INSTITUTO	
	INI-PERFECC.	MyJ	18:15-19:05	12			
	PERFECC.	MyJ	19:10-20:10	12			
	PERFECC.	LyX	19:10-20:10	12			
	COMPETICIÓN	MyJ	20:15-21:15	12			
BICICLETA DE MONTAÑA		3 DOMINGOS/MES	9:30-13:30	12	JUAN CARLOS	EXTERIOR	
CARDIOFITNESS		L, XyV	9:30-10:20	25	BLANCA	SALA POLIVALENTE 1	
		MyJ	9:30-10:20	25	GABY		
		MyJ	19:30-20:20	25	BLANCA		
ESGRIMA		3 SÁBADOS/MES	11:00-11:50	15	E. SERVICIOS	SALA POLIVALENTE 1	
FITNESS MANTENIMIENTO		L, XyV	9:30-10:20	25	GABY	PABELLÓN CUBIERTO	
		LyX	19:30-20:20	25	FERNANDO		
		MyJ	19:30-20:20	25	CARLOS		
PADEL		LyX o MyJ	09:00-09:50	4/4	ANDRÉS	PISTAS DE PADEL	
		LyX o MyJ	09:55-10:45	4/4			
		LyX o MyJ	10:50-11:40	4/4			
		LyX o MyJ	11:45-12:35	4/4			
		LyX o MyJ	12:40-13:30	4/4			
		LyX	16:50-17:40	4			
		LyX o MyJ	17:45-18:35	4/4			
		LyX	17:45-18:35	4			BORJA
		LyX o MyJ	18:40-19:30	4/4			ISRAEL
		LyX o MyJ	19:35-20:25	4/4/4			BORJA ANDRES ISRAEL
		LyX	20:30-21:20	4			BORJA ANDRES
		MyJ	20:30-21:20	4			BORJA ISRAEL
		LyX	21:25-22:15	4			BORJA ANDRES
		MyJ	21:25-22:15	4			BORJA ISRAEL
		SÁBADOS	09:00-09:50	4/4			BORJA RUBEN
		09:55-10:45	4/4				
		10:50-11:40	4/4				
		11:45-12:35	4/4				
		12:40-13:30	4/4	BORJA			
PATINAJE	INICIACIÓN	SÁBADOS	17:00-18:00	15	E. SERVICIOS	PABELLÓN	
	PERFECCIONAMIENTO		18:00-19:00	15	E. SERVICIOS		
PILATES		MyJ	09:30-10:20	15	CARLOS	SALA POLIVALENTE 1	
			10:30-11:20	15	GABY		
			17:30-18:20	15			
			18:35-19:25	10	CARLOS	SALA POLIVALENTE 2	
			19:30-20:20	10	E. SERVICIOS	SALA POLIVALENTE 2	
			20:25-21:15	15			
		LyX	8:30-9:20	15	GABY	SALA POLIVALENTE 1	
			9:30-10:20	10	CARLOS	SALA POLIVALENTE 2	
			10:30-11:20	15	BLANCA	SALA POLIVALENTE 1	
			11:30-12:20	15			
			18:35-19:25	15			
			19:30-20:20	15			
	20:25-21:15	10	E. SERVICIOS	SALA POLIVALENTE 2			
	21:20-22:10	10	CARLOS				
SPINNING		LyX	19:30-20:20	22	JUAN CARLOS	PABELLÓN	
		LyX	20:25-21:15	22	BORJA		
		MyJ	9:30-10:20	22	JUAN CARLOS		
		MyJ	19:30-20:20	22	BORJA		
		MyJ	20:25-21:15	22	FERNANDO		
		MyJ	21:20-22:10	22			
TENIS		LyX o MyJ	19:35-20:25	6	E. SERVICIOS	PISTAS DE TENIS	
		LyX o MyJ	20:30-21:20	6			
		MyJ	10:30-11:20	6			
		SÁBADOS	10:00-10:50	6			
YOGA		MyJ	10:30-11:45	18	E. SERVICIOS	SALA POLIVALENTE 2	
		MyJ	20:30-21:45	25		SALA POLIVALENTE 1	
ZUMBA		LyX	20:25-21:15	21	E. SERVICIOS	SALA POLIVALENTE 1	
		LyX	21:20-22:10	21			

En los deportes de raqueta, los grupos y horarios los decidirán los propios monitores en función del nivel y edad.