

## TIPOS DE ABONOS

**FAMILIARES** (cónyugues e hijos menores de 18 años) 42,00 € empadronados / 84,00 € no empadronados.

**INDIVIDUALES** 26,00 € empadronados / 52,00 € no empadronados (no importa la edad).

Todos 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**.

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

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

## MATRICULA

### Matrícula 15,00 €/curso (seguro deportivo)

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).

### CUOTA/TRIMESTRE/ABONADO

Actividad física para mayores	EXENTOS*
Bádminton (2 sesiones/semana)	54,43 €
Bicicleta montaña (3 sesiones/mes)	54,43 €
Cardio fitness aerobico step (2 sesiones/semana)	37,30 €
Cardio fitness aerobico step (3 sesiones/semana)	54,43 €
Ciclo indoor (2 sesiones/semana)	59,47 €
Esgrima 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 €
Patinaje (sábados)	48,38 €
Pilates (2 sesiones/semana)	73,58 €
Pilates (3 sesiones/semana)	109,87 €
Taekwondo (2 sesiones/semana)	73,58 €
Tenis (2 sesiones/semana)	70,56 €
Tenis (fin de semana)	68,54 €
Yoga (2 sesiones/semana)	73,58 €
Zumba (2 sesiones/semana)	37,30 €

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

\*Jubilados empadronados exentos del pago de la actividad.

## INSCRIPCIONES

Podrán participar en estas actividades todas las personas nacidas en el año 2001 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 2018-19



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

CON H DE HOYO

# CLASES DEPORTIVAS PARA ADULTOS

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES	JUBILADOS	MyJ	11:30-12:20	20	GABY	SALA POLIVALENTE 1
		MyJ	18:35-19:25	20	BLANCA	
		XyV	10:30-11:20	20	GABY	PABELLÓN
		XyV	11:30-12:30	20	GABY	
BÁDMINTON	SUB 19 ABSOLUTO	MyJ	18:35-19:25	12	JOSE MARI	P. INSTITUTO
	INI-PERFECC.	MyJ	19:30-20:20	12		
	PERFECC.	MyJ	20:25-21:30	12		
	INICIACIÓN	LyX	19:00-19:50	12		
	COMPETICIÓN	LyX	20:00-21:30	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	JAVIER	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	09:50-10:40	4	E. SERVICIOS	PISTAS DE PADEL
		LyX o MyJ	10:40-11:30	4		
		LyX o MyJ	11:30-12:20	4		
		LyX o MyJ	12:20-13:10	4/4		
		LyX o MyJ	16:50-17:40	4/4		
		LyX o MyJ	17:40-18:30	4/4		
		LyX o MyJ	18:30-19:20	4/4		
		LyX o MyJ	19:30-20:20	4/4		
		LyX o MyJ	20:20-21:10	4/4		
		MyJ o MyJ	21:10-22:00	4		
	SÁBADOS	CONSULTAR HORARIOS				
PATINAJE	INICIACIÓN	S	17:00-18:00	15	E. SERVICIOS	PABELLÓN
	PERFECCIONAMIENTO	S	18:00-19:00	15	E. SERVICIOS	
	AVANZADO	S	19:00-20:00	15	E. SERVICIOS	
PILATES		MyJ *VIERNES (OPCIONAL)	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	
			19:30-20:20	10	E. SERVICIOS	
		LyX *VIERNES (OPCIONAL)	20:25-21:15	15	E. SERVICIOS	SALA POLIVALENTE 1
			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		
			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		
TAEKWONDO		LyX	19:30-20:20	20	E. SERVICIOS	SALA POLIVALENTE 2
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		
		MyJ	11:30-12:20	6		
		MyJ	18:40-19:30	6		
		S	9:45-10:35	6		
YOGA		MyJ	10:30-11:45	18	MARTA	SALA POLIVALENTE 2
		MyJ	11:55-13:10	18		
		MyJ	17:00-18:15	18		
		MyJ	20:30-21:45	25		SALA POLIVALENTE 1
ZUMBA		LyX	20:25-21:15	21	CLARA	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.

\*Los grupos de pilates tendrán la posibilidad de ampliar el horario en una tercera clase los viernes a las 10:30 h.