

ACTIVIDADES Y PRECIOS PÚBLICOS ACTIVIDADES Y ESCUELAS DEPORTIVAS DE ADULTOS

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	Nº PLAZAS POR GRUPO	INSTALACIÓN	PRECIOS PÚBLICOS TRIMESTRALES CURSOS DE INVIERNO (de Enero a Junio y de Octubre a Diciembre)	
					ABONADOS	NO ABONADOS (sin empadronar)
BADMINTON	L-X y M-J	19:10-20:10	16	PABELLÓN IES FCO. AYALA	54,43 €	100,70 €
	L-X y M-J	20:15-21:30	16			
BICICLETA DE MONTAÑA	3 DOMINGOS/MES	9:30-13:30	12	EXTERIORES	54,43 €	100,70 €
BOXEO	L-X	9:30-10:20	6	SALA POL. 4	59,26 €	109,64 €
	L-X	19:00-19:50	6			
	L-X	20:00-20:50	6			
CARDIO FITNESS	M-J	9:30-10:20	25	SALA POL. 2	37,30 €	69,01 €
	M-J	20:10-21:00	25		54,43 €	100,70 €
	L-X-V	9:30-10:20	25			
CICLO INDOOR	L-X y M-J	9:30-10:20	20	SALA CICLO INDOOR	59,47 €	110,02 €
	L-X y M-J	19:10-20:00	20			
	L-X y M-J	20:10-21:00	20			
	L-X	21:10-22:00	20			
	SÁBADOS	9:30-10:20	20			

ESCALADA	M-J	11:30-12:20	6	ROCÓDROMO	59,26 €	109,63 €
	M-J	12:30-13:20	6			
	L-X y M-J	19:00-19:50	6			
ESGRIMA	3 SABADOS/MES	10:00-10:50	12	SALA POL. 2	37,30 €	69,01 €
	L-X	19:10-20:00	12		46,00 €	85,09 €
FITNESS	L-X-V	9:30-10:20	25	SALA POL. 1	54,43 €	100,70 €
	M-J	20:10-21:00	25		37,30 €	69,01 €
GAP	M-J	9:30-10:20	20	SALA POL. 1	40,69 €	75,27 €
	L-X	20:10-21:00	20	SALA POL. 2		
GIMNASIA DE + DE (Jubilados empadronados)	X-V	10:30-11:20	20	SALA POL.1	Exentos	Exentos
	M-J y X-V	11:30-12:20	20			
	M-J	12:00-12:50	20	SALA POL. 2		
	L-X	18:10-19:00	20	SALA POL.1		
HIT	M-J	21:10-21:40	15	SALA POL. 2	43,34 €	80,18 €
MUAY THAI	M-J	11:30-12:20	6	SALA POL. 4	59,26 €	109,63 €
	M-J	19:00-19:50	6	SALA POL. 4		
PADEL	L-X y M-J	9:50-10:40	4	PISTAS PADEL	90,72 €	167,83 €
	L-X y M-J	10:45-11:35	4			
	L-X y M-J	11:40-12:30	4			
	L-X y M-J	16:50-17:40	4			
	L-X y M-J	17:45-18:35	4			
	L-X y M-J	18:40-19:30	4			
	L-X y M-J	19:35-20:25	4			
	L-X y M-J	20:30-21:20	4			
PADEL FIN DE SEMANA	SÁBADOS	9:00-9:50	4	PISTAS PADEL	66,53 €	123,08 €
		9:55-10:45	4			
		10:50-11:40	4			
		11:45-12:35	4			
		12:40-13:30	4			

PATINAJE	SÁBADOS	18:00-18:50	15	PABELLÓN POL.	48,38 €	89,50 €
PILATES	L-X	8:30-9:20	15	SALA POL. 5	73,58 €	136,12 €
	L-X	10:30-11:20	15			
	L-X	11:30-12:20	15			
	M-J	9:30-10:20	15			
	M-J	10:30-11:20	15			
	L-X	20:00-20:50	15			
	L-X	21:00-21:50	15			
	M-J	17:00-17:50	15			
	M-J	18:00-18:50	15			
	M-J	19:00-19:50	15			
TAEKWONDO	L-X	19:00-19:50	15	SALA POL. 5	43,34 €	80,18 €
TAI-CHI	X-V	10:30-11:20	15	SALA POL. 2	43,34 €	80,18 €
	L-X	21:10-22:00	15			
TENIS	L-X y M-J	19:45-20:35	4	PISTAS TENIS	70,56 €	130,54 €
	L-X y M-J	20:40-21:30	4			
TENIS FIN DE SEMANA	SÁBADOS	10:00-10:50	4			68,54 €
TIRO CON ARCO	M-J	19:10-20:00	6	SALA POL. 2	43,64 €	80,74 €
TRX	M-J	19:10-20:00	10	SALA POL. 1	48,65 €	90,00 €
YOGA	M-J	10:30-11:45	20	SALA POL. 2	73,58 €	136,12 €
	L-X	20:10-21:25	20	SALA POL. 1		
ZUMBA	L-X	19:10-20:00	25	SALA POL. 1	39,10 €	72,34 €
	M-J	10:30-11:20	25			
	M-J	20:00-20:50	20	SALA POL. 5		

ACTIVIDADES Y PRECIOS PÚBLICOS ACTIVIDADES Y ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO	Nº PLAZAS	INSTALACIÓN	PRECIOS PÚBLICOS TRIMESTRALES ACTIVIDADES Y ESCUELAS DEPORTIVAS INFANTILES CURSO ESCOLAR (Enero a junio y de octubre a diciembre)	
					ABONADOS	NO ABONADOS (sin empadronar)
BADMINTON (Años de 2011 a 2014)	L-X	16:15-17:05	16	PABELLÓN IES FCO. AYALA	44,50 €	82,33 €
BADMINTON (Años de 2011 a 2012)	L-X	17:10-18:00	16			
BADMINTON (Años de 2008 a 2010)	L-X	18:05-19:05	16			
BADMINTON (Años de 2011 a 2012)	M-J	16:15-17:05	16			
BADMINTON (Años de 2009 a 2010)	M-J	17:10-18:00	16			
BADMINTON (Años de 2005 a 2007)	M-J	18:05-19:05	16			
BAILE MODERNO	L-X	17:10-18:00	15	SALA POL. 1	43,34 €	80,18 €
BALONCESTO PREBEN. MIXTO (Años 2014 y 2015)	X	17:15-18:05	15	PABELLÓN POL.	42,76 €	79,11 €
	V	16:15-17:05				
BALONCESTO BENJAMÍN MASC. (Años 2012 y 2013)	M-J	17:10-18:00	15			
BALONCESTO BENJAMÍN FEM. (Años 2012 y 2013)	L-V	17:15-18:05	15			
BALONCESTO ALEVÍN MIXTO (Años 2010 y 2011)	M-J	16:15-17:05	15			
BALONCESTO INF-CADETE FEM (Años 2006 a 2009)	L-X	19:10-20:00	15			
BALONCESTO INF. MASC. (Años 2008 y 2009)	L-X	18:10-19:00	15			
BICICLETA DE MONTAÑA (Años 2013 a 2015)	M-J	16:15-17:05	12	EXTERIORES	45,62 €	84,40 €
BICICLETA DE MONTAÑA (Años 2010 a 2012)	M-J	17:15-18:05	12			
ESCALADA INICIACIÓN	L-X	18:00-18:50	6	ROCÓDROMO	59,26 €	109,63 €
ESCALADA INTERMEDIO	M-J	18:00-18:50	6			
ESGRIMA (3 Sábados/mes)	S	11:00-11:50	12	SALA POL. 2	27,22 €	50,36 €
ESGRIMA INICIACIÓN	L-X	17:10-18:00	12		46,00 €	85,10 €
ESGRIMA AVANZADO	L-X	18:10-19:00	12			

FÚTBOL PREBENJAMIN (Años 2014 y 2015)	M-J	16:30-17:20	12	CAMPO DE FÚTBOL	45,38 €	83,95 €
FÚTBOL BENJAMÍN (Años 2012 y 2013)	L-X	16:30-17:20	12			
	M-J	17:30-18:20	12			
FÚTBOL ALEVÍN (Años 2010 y 2011)	L-X	17:30-18:30	12			
GIMNASIA RÍTMICA INICIACIÓN	M-J	17:10-18:00	20	SALA POL. 1	43,34 €	80,18 €
GIMNASIA RÍTMICA INTERMEDIO	M-J	18:10-19:00	20	PABELLÓN POL.		
GIMNASIA RÍTMICA AVANZADA	M-J	19:10-20:00	10		48,65 €	90,00 €
MUAY THAI	M-J	18:00-18:50	6	SALA PÒL. 4	59,26 €	109,63 €
PADEL INFANTIL	M-J y L-X	16:50-17:40	6	PISTAS PADEL	72,00 €	133,20 €
	S	13:35-14:25	6		55,44 €	102,56 €
PREPADEL	M-J	15:55-16:45	6		72,00 €	133,20 €
	L-X	16:50-17:40	6			
MINIPADEL	S	13:35-14:25	6			20,10 €
TENIS INFANTIL INICIACIÓN	L-X y M-J	17:55-18:45	6	PISTAS TENIS	59,17 €	109,46 €
TENIS INFANTIL AVANZADO	L-X y M-J	18:50-19:40	6			
PRETENIS	M-J	16:15-17:00	12		46,37 €	85,78 €
	L-X y M-J	17:05-17:50	12			
	S	11:00-11:50	12		16,55 €	30,62 €
	S	12:00-12:50	12			
PATINAJE	V	18:10-20:00	15	PABELLÓN POL.	49,39 €	91,37 €
	S	17:00-17:50	15		38,30 €	70,86 €
PREDEPORTE	L-X	17:00-17:50	15	PABELLÓN VIRGEN DE LA ENCINA	44,35 €	82,05 €
PSICOMOTRICIDAD 3 AÑOS	L-X	16:15-17:00	12	PABELLÓN VIRGEN DE LA ENCINA	47,25 €	87,41 €
PSICOMOTRICIDAD 4 AÑOS	M-J	16:15-17:00	15		44,35 €	82,05 €
PSICOMOTRICIDAD 5 AÑOS	M-J	17:05-17:55	15		44,35 €	82,05 €
TAEKWONDO INICIACIÓN	L-X	16:15-17:00	20	SALA POL 5	40,69 €	75,28 €
TAEKWONDO INTERMEDIO	L-X	17:05-17:55	15		43,34 €	80,18 €
TAEKWONDO AVANZADO	L-X	18:00-18:50	12		46,00 €	85,10 €
TIRO CON ARCO INICIACIÓN	M-J	17:10-18:00	6	SALA POL. 2	47,77 €	88,37 €
TIRO CON ARCO AVANZADO	M-J	18:10-19:00	6			
VOLEIBOL	L-X	16:15-17:05	12	PABELLÓN POL.	46,00 €	85,10 €
ZUMBA KIDS	M-J	18:10-19:00	20	SALA POL. 1	40,69 €	75,28 €

Información Actividades nuevas, definición

Con la ampliación de nuestras instalaciones deportivas, para este nuevo curso deportivo que comienza el 4 de octubre, hemos ampliado la oferta de Escuelas y Actividades deportivas Infantiles y de Adultos. Si no conoces en qué consisten estas nuevas actividades que te proponemos, a continuación te hacemos un breve esbozo de ellas.

TRX

El TRX es un entrenamiento en suspensión que se desarrolla por medio de un arnés ajustable no elástico, sujeto a un punto de anclaje. Entrenamiento funcional con el propio peso corporal. **Cuélgate y experimenta las sensaciones y las posibilidades que esta actividad te proporciona!**

MUAY THAI

El **arte de las ocho extremidades** es un deporte de contacto que tiene como base el boxeo tailandés, el cual se desarrolla de pie por medio de golpes con técnicas combinadas de puños, pies, rodillas y codos haciendo uso también de un saco especial. **Una actividad diferente para los amantes de los deportes de combate!**

G.A.P

El **GAP** es una actividad física que consiste en trabajar tres zonas del cuerpo en concreto: glúteos, abdominales y piernas. **Una actividad que sirve de complemento perfecto a tu trabajo cardiovascular, pruébala!**

BOXEO

Entrenamiento físico a través de técnicas de boxeo en un saco colgante. Impactar sobre el saco con los puños activa toda la musculatura de los hombros y los brazos, la zona del core (pectorales, abdominales y espalda) y las piernas que están activas en todo momento. **Golpea con buena técnica y tonifícate!!**

BAILE MODERNO

Se trata de una combinación de bailes urbanos (funky, hip-hop, gym-jazz) que nacieron durante los años 70 en USA. La complejidad de los pasos es variable y se planifica de acuerdo a la edad y capacidad del alumno. **Baila y disfruta de las sensaciones y el control de tu cuerpo en movimiento!!**

HIIT

El **HIIT (High Intensity Interval Training)** o entrenamiento en intervalos de alta intensidad, una forma efectiva **para** mejorar nuestra condición física general. **Si tienes poco tiempo y quieres una actividad completa. Apúntate!!**

Zumba

Es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina, pop, country, etc . Estructuras cortas y coreografías sencillas. **Anímate baila y llénate de energía!!**

ESCALADA

La **escalada** es una actividad que consiste en realizar ascensos sobre paredes, valiéndose de la fuerza física propia utilizando brazos y piernas. **Escala en nuestro boulder, anímate a las clases para conocer esta actividad!**

TIRO CON ARCO

El **Tiro con Arco** es, sobre todo, un deporte de precisión, por lo que en principio su práctica requiere una gran capacidad de concentración, pero también una correcta preparación física. **Apunta a diana y ponte a prueba!**

TAI CHI

Gimnasia china de movimientos coordinados muy lentos y precisos.
"se considera que la práctica regular del taichí suscita el equilibrio interior y la integración de los movimientos del universo en el yo, liberando así una energía interior" **Conéctate contigo interiormente!!**