

# ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

## BODY FITNESS

**Inicio:** 20 de septiembre.  
**Lugar:** Piscina Cubierta (sala de usos múltiples).  
**Horarios:** lunes y miércoles 19:00 h.  
martes y jueves a las 21:00 h.  
Ejercicio intenso de tonificación muscular.

**Cuota anual:** 96 €  
**Cuota trimestral:** 40 €

## FULL BOXING

**Inicio:** 21 de septiembre.  
**Lugar:** Polideportivo El Praico.  
**Horario:** Martes y jueves 19:30 h.

Ejercicios para mejorar la capacidad cardiovascular y fuerza, basados en movimientos y técnicas del boxeo.

**Cuota anual:** 96 €  
**Cuota trimestral:** 40 €

## GERONTOGIMNASIA

**Inicio:** 20 de septiembre.  
**Lugar:** Pabellón Municipal de Deportes.  
**Horario:** lunes y miércoles 09:30 h.

Ejercicios suaves para mantener las capacidades físicas y motoras, para prevenir el declive funcional de la edad.

**Cuota anual:** 36 €  
**Cuota trimestral:** 15 €

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

**Inicio:** 20 de septiembre.  
**Lugar:** Piscina Cubierta horario de mañana y tarde.

**Horario mañana:** lunes y miércoles 09:15 h.  
**Horario de tarde:** lunes y miércoles 20:00 h.

Ejercicios físicos de tonificación y coordinación general.

**Cuota anual:** 60 €  
**Cuota trimestral:** 25 €

## HIIT TRAINING

**Inicio:** 21 de septiembre.  
**Lugar:** Polideportivo El Praico  
**Horarios:** martes y jueves a las 17:30 h.

Ejercicios intensos realizados en circuitos y sobre camas elásticas.

**Cuota anual:** 96 €  
**Cuota trimestral:** 40 €

## PILATES

**Inicio:** 20 de septiembre.  
**Lugar:** Piscina Cubierta y Polideportivo El Praico  
**Horarios:** lunes y miércoles a las 16:30 h. en Piscina  
y a las 21:00 h. en El Praico  
martes y jueves a las 9:30 h. en El Praico  
19:00 h. y 20:00 h. en Piscina

Ejercicios centrados en mejorar la flexibilidad y fuerza en todo el cuerpo sin incrementar su volumen.

**Cuota anual:** 96 €  
**Cuota trimestral:** 40 €

## SPINNING (ciclo indoor)

**Inicio:** 20 de septiembre.  
**Lugar:** Polideportivo El Praico  
**Horario:** lunes y miércoles a las 9:15, 19:00 y 20:00 h.  
martes y jueves a las 16:30 y 18:30 h.

Ejercicio aeróbico, acompañado de música y realizado en bicicletas estáticas.

**Cuota anual:** 96 €  
**Cuota trimestral:** 40 €

## ZUMBA

**Inicio:** 20 de septiembre.  
**Lugar:** Piscina Cubierta y Polideportivo El Praico  
**Horario:** Lunes y miércoles: a las 16:30 en El Praico  
y 21:00 h. en Piscina.  
Martes y jueves: 9:15 y 18:00 h. en Piscina

Ejercicios aeróbicos para mejorar la flexibilidad y forma física, acompañados con música de ritmos latinos.

**Cuota anual:** 96 €  
**Cuota trimestral:** 40 €

## GIMNASIO DIRIGIDO

Servicio de asesoramiento para ejercicios de gimnasio.  
**Lugar:** Gimnasio Complejo Deportivo Guadalentín  
**Horarios:** De lunes a viernes de 15:00 a 21:15 h. (Turnos de una hora y cuarto).

Lunes, miércoles, viernes y sábados de 9:30 a 12:00 horas (Turnos de una hora y cuarto).

**Precio:** cuota de gimnasio.

**Tlf./reservas:** (En horario de apertura): 968 639 757

## INSCRIPCIONES

Desde el 2 de septiembre y hasta completar plazas, en la Concejalía de Deportes:

C/ Paraguay s/n (Piscina Cubierta). Tlf.: 968 639 757

**SOLICITE LISTA DE ESPERA SI NO TIENE PLAZA**

**Los cursos para su desarrollo, deberán contar con un mínimo de 8 inscripciones.**

Las plazas de los cursos estarán supeditadas a la normativa aplicada por las condiciones sanitarias del momento.

Se perderá la plaza por: Impago de la cuota o falta de asistencia reiterada (>3) sin justificación alguna.

“Las sesiones tendrán una duración de **45 minutos**”.

## BONIFICACIONES EN LOS PRECIOS

Discapacidad igual o superior al 65 %...100 % (\*)

Discapacidad igual entre 33 y 65 %..... 50 %

Familia numerosa o monoparental.....20 %

Niños asociados a AMPAS.....15 %

Estudiantes (bachiller y universidad)..... 15 %

Bono salud (2 ó más actividades).....15 %

Jubilados..... 15 %

3 Miembros de la misma familia..... 20 %

4 ó más miembros de la misma familia.. 30 %

En todos los casos deberán acreditarse la condición para obtener bonificación.

Las bonificaciones no son acumulables.

\* Descuento válido para una sola actividad.

## NOTA

**Los precios tendrán validez durante el año 2021 pudiendo modificarse para el año 2022 por parte de Modificación de ordenanza fiscal de precios públicos.**

**CONCEJALÍA DE DEPORTES**

C/ Paraguay s/n - Piscina Cubierta

Tlf.: 968 639 757

Email: [deportes@alhamademurcia.es](mailto:deportes@alhamademurcia.es)

[www.alhamadeporte.es](http://www.alhamadeporte.es)

## CALENDARIO TEMPORADA 2021/2022

Septiembre 2021						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre 2021						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Noviembre 2021						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Diciembre 2021						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Enero 2022						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrero 2022						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Marzo 2022						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abril 2022						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Mayo 2022						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio 2022						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Fechas rojas: fiestas (cerrado)  
Fechas azules: solo baño libre

Fechas verdes:  
inicio y fin de trimestre

## INSTALACIONES DEPORTIVAS

### COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN

Pista de atletismo, gimnasio, campo de fútbol césped artificial, campo de fútbol 7, sauna y piscina de verano.  
Horario lunes a viernes: 8:30 h. a 14:30 h. y 16:30 h. a 23h.  
Tlf./reservas: 968 639 757 (Pulse 3)

### POLIDEPORTIVO EL PRAICO

Frontón, pistas de tenis, pistas de pádel, pista polideportiva y edificio de usos múltiples.  
Horario lunes a viernes: 9:30 h. a 13:30 y 17 h. a 23 h.  
Horario sábados: 9:30 h. a 13:30 h. y 16:30 h. a 21 h.  
Horario domingos: 9:30 h. a 13:30 h.  
Tlf./reservas: 968 639 757 (Pulse 4)

### PABELLÓN SIERRA ESPUÑA

Pista polideportiva.  
Horario de lunes a viernes: 16:30 h. a 22:30 h.  
Tlf./reservas: 968 639 757 (Pulse 6)

### PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

Pista polideportiva, rocódromo, sala con tatami y sauna.  
Horarios de lunes a viernes: 8:30 a 14:30 y 16:30 h. a 22:30 h.  
Tlf./reservas: 968 639 757 (Pulse 5)

### PISCINA CUBIERTA

Vaso semiolímpico de 25 metros, vaso de aprendizaje, y sala de usos múltiples.  
Horario de lunes a viernes: 8 h. a 22:00 h.  
Horario sábado: 9 h. a 14 h. tarde cerrada.  
Tlf./información: 968 639 757 (Pulse 1)

### PRECIOS ALQUILER PISTAS DEPORTIVAS

INSTALACIÓN	SIN LUZ	CON LUZ
Frontón	4'00 €	6'50 €
Pista de pádel (1,5 horas)	12'00 €	16'00 €
Pista de pádel	8'00 €	10'50 €
Pista de tenis	3'00 €	5'50 €
Pista polideportiva Praico	12'00 €	17'00 €
Campo fútbol 7	25'00 €	30'00 €
Campo fútbol 11	52'00 €	63'00 €
Pista polideportiva cubierta	20'00 €	
Pista poli. transversal cubierta	12'00 €	
Entrada gimnasio	3'20 €	
Sauna	4'20 €	

Todos los usos son de una hora, excepto aquellos que especifique lo contrario.

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2021/22



# ALHAMA DE MURCIA



AYUNTAMIENTO  
Alhama de Murcia  
Concejalía de Deportes