

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



# TEMPORADA 2017/2018

# ACTIVIDADES

# DEPORTIVAS

# MUNICIPALES



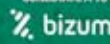
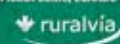
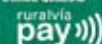
***Sólo faltas tú...***



**CAJA RURAL  
CASTILLA-LA MANCHA**

***ya no hay excusas***

CONÉCTATE A TU OFICINA COMO, CUANDO Y DONDE QUIERAS

# SALUDA



La práctica deportiva es una de las costumbres y hábitos que mayor número de seguidores tiene en estos tiempos. En nuestra capital podemos comprobarlo cada día. Desde el Ayuntamiento de Toledo nos sentimos orgullosos de contribuir a que todos los vecinos y vecinas tengan a su alcance la posibilidad de realizar el ejercicio físico que más les guste o se adapte a sus necesidades personales. En esta nueva temporada, el Patronato Deportivo Municipal ofrece clases y actividades programadas en treinta y dos disciplinas, las cuales se desarrollarán en más de una decena de instalaciones distintas repartidas por todos los barrios de la ciudad.

Sabemos que una sociedad que hace deporte es una sociedad más feliz, más divertida y más sana. El Patronato Deportivo Municipal es la entidad a través de la que el Ayuntamiento de Toledo invita a todos los ciudadanos a disfrutar de estos hábitos. Somos conscientes de que lo que hoy comienza siendo un juego para nuestros niños, mañana puede ser una actividad que les ayude a su desarrollo personal, inculcando en ellos valores como el esfuerzo, la constancia, la superación o el trabajo en equipo que les serán muy positivos en sus vidas. Esos mismos objetivos se aplican también a quienes ya adultos buscan en el deporte otros fines, entre los que contribuir a su bienestar y salud es el más importante.

Espero que en este programa de actividades encontremos la oferta deportiva que estamos buscando y con ella, otra temporada más, seguir formando parte de esa gran familia deportiva que cada día nos acompaña en los cursos y escuelas promovidas desde el PDM.

**Milagros Tolón Jaime**  
*Alcaldesa de Toledo*



La presentación de este programa de actividades es uno de los momentos más importantes de la gestión que desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento realizamos cada año. Son muchos los ciudadanos que esperan esta convocatoria para apuntarse a estos grupos y nosotros nos sentimos muy orgullosos de ello, porque el PDM es la principal entidad dinamizadora de la actividad física en Toledo.

Para continuar contribuyendo a que la calidad de estas actividades continúe siendo provechosa, satisfactoria y enriquecedora para los miles de usuarios que cada año nos acompañan, desde el Gobierno Municipal afrontamos un continuo programa de inversiones y mejoras en nuestras instalaciones. Aunque se ha trabajado en la mayoría de ellas, merecen la pena destacarse la renovación del césped artificial en el campo de fútbol de Santa Bárbara, el nuevo graderío del campo anexo al Salto del Caballo, la sustitución de viejas luminarias por modernos leds menos contaminantes y más económicos, o la implantación de calderas de biomasa en el Pabellón "Javier Lozano" y la Piscina Cubierta del Salto del Caballo, que nos han reportado importantes ahorros económicos.

El objetivo fundamental de nuestra política deportiva es apostar por la base y la promoción de hábitos saludables para todos. En ese camino, sabemos que la celebración de acontecimientos competitivos es un complemento fundamental, pues contribuye a forjar referentes e incentivar el espíritu de superación que toda práctica deportiva conlleva. El PDM organiza o colabora con la totalidad de clubes y asociaciones que se mueven en ese ámbito. Como concejal de Deportes me enorgullece ver como un buen número de quienes en ellos se encuadran iniciaron sus carreras deportivas en los cursos y escuelas de nuestro Patronato.

**Juan José Pérez del Pino**  
*Presidente del Patronato Deportivo Municipal*

# NORMATIVA GENERAL

## PRIORIDAD DE ADJUDICACIÓN

Las plazas que no sean cubiertas por los empadronados en Toledo, podrán ser ocupadas por las personas no empadronadas.

La tasa será la misma para empadronados y no empadronados.

## TARJETAS

La solicitud de la tarjeta debe tramitarse en los centros de inscripción.

Los nuevos alumnos deben entregar una fotografía en el momento de la inscripción. No se admiten fotos en blanco y negro o fotocopias.

Las tarjetas solicitadas serán recogidas por los alumnos una vez comenzadas las clases en el centro de inscripción del cual depende la instalación donde realiza la actividad. (Ver cuadro de instalaciones deportivas).

La primera tarjeta es gratuita.

## TASAS

**Tasa en concepto de matrícula:** sólo será susceptible de devolución en los supuestos que se anule el grupo de actividad por parte del Patronato Deportivo y siempre que el sujeto pasivo no se encuentre inscrito en otra actividad.

**Tasa en concepto de inscripción en escuela deportiva:** Se establecerá en dos períodos de cuatro meses cada uno. El primero de ellos de octubre a enero y el segundo de febrero a mayo. Los alumnos que deseen abonar todo el curso, podrán hacerlo, **siendo obligatorio en las escuelas de Atletismo Infantil, Fútbol, Fútbol Sala y Voleibol.**

Cuando una inscripción se efectúe en la primera quincena del mes, se abonará la totalidad del mismo más el resto de meses correspondientes y cuando se efectúe dentro de la segunda quincena el importe mensual será prorrateado por quincenas, abonándose la mitad de dicho mes más el resto de meses hasta completar el período cuatrimestral al que pertenezca.

**Devolución de la Tasa:** Previa solicitud, se procederá a la devolución de la tasa en los siguientes supuestos:

- a) Anulación o cambio de ubicación del grupo de actividad.
- b) Por prescripción técnica del Responsable de Actividades, por causas técnicas de inadaptación al grupo de actividad asignado.
- c) Enfermedad o accidente grave que le impida cursar la actividad. Deberá presentar el documento médico justificativo.
- d) Por cambio de domicilio a otro municipio. Deberá presentar el certificado de empadronamiento en el nuevo municipio.
- e) Por incompatibilidad con el horario de trabajo del alumno o su responsable directo en el caso de ser menor de quince años. Deberá presentar un certificado de la empresa con el horario de trabajo.
- f) Supuestos de pagos duplicados o excesivos.

En el caso de baja en la actividad una vez iniciado el cuatrimestre, se procederá al prorrateo del importe abonado en el caso en que concurren algunos de los supuestos recogidos en el párrafo anterior.

El prorrateo de devolución se realizará con arreglo a las siguientes reglas:

- a) Si la solicitud de baja se produce dentro del primer mes de actividad, se procederá a la devolución del 50 por 100 del importe abonado.
- b) Si la solicitud de baja se produce dentro del segundo mes de actividad, se procederá a la devolución del 25 por 100 del importe abonado.
- c) No existirá derecho a devolución alguna cuando la solicitud de baja se realice dentro del tercer y cuarto mes.

El interesado la solicitará por escrito mediante un impreso, a su disposición en los centros de inscripción.

Se ajustarán a lo establecido en la Ordenanza vigente.

## LISTA DE ESPERA, CAMBIOS DE GRUPO Y DE ACTIVIDAD

- La **lista de espera**. Podrán apuntarse en **un máximo de un grupo de lista de espera**.
- Para realizar la inscripción en la lista de espera es imprescindible haber nacido en el año establecido para cada actividad o grupo.
- Los alumnos que deseen cambiar a otro grupo de la misma actividad con las mismas características de edad y nivel que el grupo inicial, podrán hacerlo directamente si hay plazas en el grupo solicitado. En caso contrario, deberán incluirse en la lista de espera del grupo que más le interese y se adapte a sus características. Se podrá apuntar en una **única lista de espera**.
- Si el cambio viene dado por el profesor, porque el nivel no se ajusta al del grupo, el profesor rellenará la solicitud establecida al efecto y se la hará llegar al responsable del Área de Actividades. No se cambiará de grupo al interesado hasta que el responsable se lo confirme al profesor.

- Se admitirán cambios de actividad. El procedimiento para los cambios de actividad será el mismo que el establecido para los cambios de grupo de una misma actividad.

## OBLIGACIONES DEL ALUMNO

Llevar consigo a las clases la tarjeta y el recibo de pago. Presentarlo al profesor o al empleado del P.D.M. cuantas veces lo requieran.

El alumno deberá cumplir con la normativa de uso de las instalaciones y atenderá en todo momento las indicaciones del profesor, socorrista y personal del P.D.M.

El hecho de formalizar la inscripción supone la aceptación por parte del alumno de la normativa del programa de actividades.

## ATENCIÓN AL USUARIO

Existen hojas de "Atención al Usuario" y de "Reclamaciones" a disposición del usuario en todos los centros de inscripción.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Del 1 de octubre al 31 de mayo.

Las clases se ajustarán al calendario de actividades que se encontrará expuesto en los tabloneros de anuncios de los centros de inscripción y en la página:

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

El P.D.M., en caso necesario, podrá modificar el horario y el calendario de los grupos, así como aumentarlos, disminuirlos o anularlos en función de la demanda existente y de los medios disponibles.

El P.D.M. se reserva el derecho de cerrar las instalaciones o suspender las clases a causa de competiciones, exhibiciones o eventos.

### **PLAZO DE SOLICITUDES DE INSTALACIONES DEPORTIVAS EN EL PERÍODO DE OCTUBRE A MAYO (ENTRENAMIENTO DE EQUIPOS, CLUBES, ASOCIACIONES, ETC.)**

- Las solicitudes se podrán presentar hasta el 15 de septiembre en la Oficina de la Sede Central del Patronato Deportivo.

- El día y hora del sorteo, al igual que cualquier otro aspecto, se comunicará oportunamente.
- Los adjudicatarios deberán adaptarse a la normativa establecida a tal efecto.

### **INSTALACIONES ADMINISTRATIVAS**

Sede Central: Avda. General Villalba s/n. Pabellón nº 11..... 925 254 838

Fax ..... 925 250 547

Correo electrónico ..... [info@patronatodeportivotoledo.es](mailto:info@patronatodeportivotoledo.es)

Web ..... [www.patronatodeportivotoledo.es](http://www.patronatodeportivotoledo.es)



# NORMATIVA DE INSCRIPCIÓN EN ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES TEMPORADA 2017-2018

## 1. REQUISITOS PARA LA INSCRIPCIÓN

- 1.- Tarjeta personal emitida por el P.D.M. para antiguos alumnos.
- 2.- Una fotografía tamaño carnet, para los nuevos. No se admiten fotocopias.
- 3.- D.N.I para la comprobación de empadronamiento en Toledo.
- 4.- Libro de Familia para inscripciones de niños menores de 7 años.
- 5.- Tarjeta bancaria, en el caso de abonar la tasa por dicho medio.
- 6.- Haber nacido en el año establecido para cada actividad.
- 7.- Prueba de nivel en las actividades que lo requieran.

## 2. FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Se realizará de la siguiente forma:

Las inscripciones se realizarán del 22 al 30 de mayo de 2017, ambos inclusive, en cualquiera de los centros de inscripción habilitados al efecto, mediante una solicitud por actividad, donde cada usuario hará constar el grupo/os de la misma en los que está interesado, por orden de preferencia. Dichas solicitudes se encuentran a disposición del público en los centros de inscripción, o bien se podrán descargar desde la página web del Patronato [www.patronatodeportivotoledo.es](http://www.patronatodeportivotoledo.es)

A partir de dicho período, las inscripciones se realizarán directamente en los centros de inscripción, sin necesidad de cumplimentar ninguna solicitud.

## 3. CENTROS DE INSCRIPCIÓN E INSTALACIONES DEPORTIVAS DEPENDIENTES

La formalización de las inscripciones, a lo largo del año, se podrá realizar indistintamente en todos y cada uno de los siguientes centros de inscripción, de lunes a domingo en horario de 10:00 a 14.00 h. y de 16:00 a 20:00 h., **siempre que la instalación esté abierta** y según la siguiente disponibilidad:

### \* CENTROS DE INSCRIPCIÓN

#### Centro Nº 1.

Pabellón Municipal de la Escuela de Gimnasia.....925 210 813\*

Abierto permanentemente para inscripciones.

#### 1.1. Instalaciones dependientes:

- Pabellón C.P. Alfonso VI.
- Pabellón I.E.S María Pacheco.
- Pabellón Municipal de "La Legua".
- Pabellón C.P. Valparaíso.

#### Centro Nº 2.

Pabellón Municipal de Santa Mª de Benquerencia.....925 232 646\*

Cerrado para inscripciones del 1 al 15 de agosto.

#### 2.1. Instalaciones dependientes:

- Pabellón C.P. Escultor Alberto Sánchez.

### Centro Nº 3.

Piscina Municipal Cubierta del Salto del Caballo ..... 925 216 288\*

Cerrada para hacer inscripciones del 15 de junio al 31 de agosto.

A partir de septiembre: ver horario de instalación.

3.1. Instalaciones dependientes:

- Pabellón Javier Lozano Cid ..... 925 212 646
- Gimnasio C.P. La Candelaria.

### Centro Nº 4.

Piscina Municipal Cubierta de Santa M<sup>a</sup> de Benquerencia..... 925 241 224\*

Cerrada para inscripciones del 1 de junio al 30 de septiembre.

4.1. Instalaciones dependientes:

- Campo de fútbol césped artificial.

### Centro Nº 5.

Piscina Municipal Cubierta del Casco Histórico ..... 925 210 242\*

Cerrada para hacer inscripciones del 1 de junio al 30 de septiembre.

5.1. Instalaciones dependientes:

- Gimnasio C.P. San Lucas y María.

### Centro Nº 6.

Pabellón Municipal de Santa Bárbara ..... 925 215 881\*

Cerrado para hacer inscripciones del 15 de junio al 31 de agosto.

A partir de septiembre: ver horario de instalación.

## 4. CALENDARIO Y PRUEBAS DE NIVEL

**DEL 22 al 30 DE MAYO (Entrega de solicitudes)**

La información y solicitudes de inscripciones estarán a disposición de los usuarios en todos los centros de inscripción y en la página web del Patronato Deportivo, [www.patronatodeportivoledo.es](http://www.patronatodeportivoledo.es)

Quando la demanda de solicitudes supere la capacidad del grupo, se efectuará un sorteo para la asignación de las plazas.

### A. COMIENZO DE LAS PRUEBAS DE NIVEL.

En las actividades de **Bailes de Salón, Baile Moderno, Baile Español, Gimnasia Rítmica, Natación, Pádel, Patinaje Artístico, Patín en Línea, Tai-chi y Tenis** es **requisito** imprescindible conocer el nivel que se posee, para poder elegir las opciones de los grupos.

Los actuales alumnos de escuelas deportivas comprobarán su nivel en los listados disponibles en cada centro de inscripción o en la página web del Patronato, [www.patronatodeportivoledo.es](http://www.patronatodeportivoledo.es)

Para los alumnos nuevos, dicho apartado lo rellenará el monitor que realiza las pruebas de nivel.



## CALENDARIO PRUEBAS DE NIVEL (MAYO)

ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO
<b>BAILE ESPAÑOL</b>	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA (Sala polivalente)	
	Los viernes de mayo*	De 17:00 a 17:30 h.
<b>BAILE MODERNO</b>	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA (Sala polivalente)	
	Los lunes de mayo*	De 17:00 a 17:30 h.
<b>BAILES DE SALÓN</b>	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA (Sala polivalente)	
	Los viernes de mayo*	De 21:00 a 21:30 h.
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b>	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA	
	Los lunes y miércoles de mayo*	De 17:00 a 17:30 h.
	PABELLÓN ALFONSO VI	
	Los lunes y miércoles de mayo*	De 18:30 a 19:00 h.
<b>NATACIÓN</b>	PABELLÓN STA. M <sup>ª</sup> BENQUERENCIA	
	Los lunes y miércoles de mayo*	De 17:30 a 18:00 h.
	PISCINA CUBIERTA "CASCO HISTÓRICO"	
	Los lunes de mayo*	De 19:00 a 19:30 h.
	Los viernes de mayo*	De 10:30 a 11:00 h.
	PISCINA CUBIERTA "STA. M <sup>ª</sup> DE BENQUERENCIA"	
<b>PATINAJE ARTÍSTICO</b>	PISCINA CUBIERTA "SALTO DEL CABALLO"	
	Los lunes y miércoles de mayo*	De 19:30 a 20:15 h.
	PISCINA CUBIERTA "LA LEGUA"	
<b>PATÍN EN LINEA</b>	PABELLÓN MUNICIPAL DE "LA LEGUA"	
	Los lunes y miércoles de mayo*	De 18:00 a 18:30 h.
<b>PADEL</b>	ESCUELA DE GIMNASIA	
	Los lunes y miércoles de mayo*	De 20:30 a 21:00 h.

<b>TAI-CHI</b>	ESCUELA DE GIMNASIA (SALA POLIVALENTE P. ATLETISMO)	
	Los lunes y miércoles de mayo*	De 10:00 a 10:30 h.
<b>TENIS</b>	ESCUELA DE GIMNASIA	
	Los lunes y miércoles de mayo*	De 20:30 a 21:00 h.

\*Excepto festivos

## CONDICIONES PARA REALIZAR LAS PRUEBAS DE NIVEL

### Baile Español

Están exentos de realizar pruebas de nivel los alumnos/as que no saben bailar, que se pueden inscribir directamente en el grupo de nivel iniciación.

### Baile Moderno

Están exentos de realizar pruebas de nivel los alumnos/as que no saben bailar, que se pueden inscribir directamente en el grupo de nivel iniciación.

### Bailes de Salón

- Si está interesado en inscribirse con su pareja de baile, rellene los datos de la misma en el apartado específico de la solicitud. Ambos deben tener el mismo nivel.
- Están exentos de realizar pruebas de nivel: Los alumnos/as que no saben bailar. Se inscribirán en el grupo de iniciación.

### Gimnasia Rítmica

- Están exentos de realizar pruebas de nivel los alumnos/as que no han realizado nunca esta actividad, que se pueden inscribir directamente en el grupo de nivel iniciación.

### Natación

- Están exentos de realizar pruebas de nivel los alumnos/as que no han realizado nunca esta actividad, que se pueden inscribir directamente en el grupo de nivel "0".
- Obligatorio llevar gorro de baño y chanclas.

### Patinaje Artístico

- Están exentos de realizar pruebas de nivel los alumnos/as que no saben patinar que se pueden inscribir directamente en el grupo de nivel "0".
- Obligatorio llevar ropa deportiva, patines, y protecciones (rodilleras y muñequeras).

### Patín en Línea

- Están exentos de realizar pruebas de nivel los alumnos/as que no saben patinar que se pueden inscribir directamente en el grupo de nivel iniciación.
- Obligatorio llevar ropa deportiva, patines, y protecciones (rodilleras y muñequeras).

### Padel

- Obligatoria la prueba para los alumnos que se inscriban por primera vez en la actividad, aunque nunca hayan practicado padel.
- Obligatorio llevar ropa deportiva y pala.

### Tai-Chi

- Están exentos de realizar pruebas de nivel los alumnos/as que no saben bailar, que se pueden inscribir directamente en el grupo de nivel iniciación.

### Tenis

- Obligatoria la prueba para los alumnos que se inscriban por primera vez en la actividad, aunque nunca hayan practicado tenis.
- Están exentos de realizar prueba de nivel:
  - Los nuevos alumnos nacidos en el año 2011/2012/2013, que no hayan practicado tenis, se inscribirán directamente en un "PTO-1".
  - Los alumnos nacidos en el año 2012 que ya han estado un año en un "PTO-1" pasan a un "PT1-2" o "PT2".
  - Los alumnos nacidos en el año 2011 que han estado dos años en pretenis pasan a un "PT2" o "NO-1" (En este último caso lo indicará el coordinador de la escuela de tenis).
- Obligatorio llevar ropa deportiva y raqueta.

## B. ENTREGA EN MANO DE LAS SOLICITUDES EN LOS CENTROS DE INSCRIPCIÓN.

Para cumplimentar la solicitud VER REVERSO de la misma.

### SORTEO

Para la asignación de plazas en grupos con mayor demanda que oferta se realizará un sorteo.

### A PARTIR DEL 26 DE JUNIO (Exposición pública de plazas adjudicadas)

Se expondrán los listados con las plazas adjudicadas en los tableros de anuncios de los centros de inscripción **abiertos**, así como en la página web del Patronato.

## DEL 1 DE JULIO AL 20 DE SEPTIEMBRE (Período de pago y Plazas Libres)

Las personas que hayan obtenido plaza a través de las solicitudes deberán formalizar la misma mediante el pago de la tasa en cualquiera de los centros de inscripción señalados en el punto 3.

De igual forma, durante este período se podrán realizar inscripciones en aquellos grupos en los que hayan quedado plazas libres.

El importe de la tasa se refleja en cada una de las actividades y están condicionadas a su aprobación por el Pleno del Excmo. Ayuntamiento de Toledo.

Se abonará el importe de la **matrícula** y el **primer cuatrimestre completo**. El usuario tendrá la opción de **abonar la temporada completa**.

En las escuelas de **Atletismo Infantil, Fútbol, Fútbol Sala y Voleibol** se deberá de **abonar la temporada completa**.

### FORMAS DE PAGO:

- Mediante tarjeta bancaria**, en el mismo momento y lugar en el que se realice la inscripción.
- Mediante ingreso**, en las cuentas que designe la Tesorería del Patronato y en cualquiera de las sucursales de Caja Rural Castilla-La Mancha en Toledo capital.

Los inscritos que no hayan abonado la matrícula y el primer cuatrimestre antes del 20 de septiembre serán dados de baja.

## 5. FECHAS DE RENOVACIÓN (2º Cuatrimestre)

Desde el 1 de diciembre de 2017 hasta el 21 de enero de 2018.



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PERIODO DEL 1 DE OCTUBRE DE 2017 A 30 DE SEPTIEMBRE DE 2018

## AERÓBIC / STEP / GAP

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto: 21,53 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

AE01	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Pabellón 1/2	40
------	-------------------	---------------	--------------	----

Actividad que desarrolla la capacidad cardio-vascular, tonicidad muscular, coordinación y memoria al ritmo de la música. Se alternarán clases de Aerobic con clases específicas de GAP (gluteos, abdominales y piernas).

## AQUAGYM

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto: 2 h.: 21,53 €/mes 1,5 h.:16,15 €/mes 45 minutos:8,07 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO

AQ01	Lunes y miércoles	20:15 a 21:15	Vaso pequeño y dos calles	20
------	-------------------	---------------	---------------------------	----

### PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO

AQ02	Martes y Jueves	10:30 a 11:15	Vaso pequeño y dos calles	20
AQ03	Lunes	19:00 a 19:45	Vaso pequeño y una calle	16
AQ04	Martes y jueves	19:00 a 19:45	Vaso pequeño y una calle	20
AQ05	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Vaso pequeño y una calle	20

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### PISCINA CUBIERTA STA. Mª DE BENQUERENCIA

AQ06	Lunes y miércoles	10:15 a 11:00	Dos calles	20
AQ07	Martes y jueves	10:00 a 10:45	Dos calles	20
AQ08	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Dos calles	20
AQ09	Viernes	10:00 a 10:45	Dos calles	20

Imprescindible saber nadar, ya que lo óptimo es utilizar diferentes profundidades para realizar ejercicios sin impacto.

## ATLETISMO INFANTIL

EDAD: Nacidos del 03 al 11.  
Infantil: 8,91 €/mes.



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

AT11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100
AT12	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100

Participación opcional en competiciones escolares.

Obligatorio presentar al profesor autorización paterna para entrenar fuera del recinto de la pista.

## ATLETISMO ADULTOS

EDAD: Nacidos en 02 y anteriores.  
Iniciación a la Carrera: 11,46 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

ATA1	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pista de Atletismo	25
ATA2	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pista de Atletismo	25

Adaptado a todas las edades y con los beneficios propios de las actividades físicas aeróbicas.

## BAILE MODERNO

HIP HOP / FUNK / STREET / RAGGA / HOUSE

Infantil: 1 h.: 11,20 €/mes 2 h.: 22,40 €/mes

Adulto: 1 h.: 15,68 €/mes 2 h.: 31,36 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
EDAD: Nacidos 2006 a 2011				
BM1 I	Lunes y miércoles	16:45 a 17:45	Pab. Sala polivalente	20
EDAD: Nacidos en 05 y anteriores				
BM2 I-A	Viernes	17:00 a 18:00	Sala polivalente Pista Atletismo	16
<b>COLEGIO LA CANDELARIA</b>				
EDAD: Nacidos 2003 a 2011				
BM3 I	Martes y Jueves	18:00 a 19:00	Pabellón La Candelaria	20

Montaje de coreografías. Opción de participación en el Festival anual de Grupos.

Adaptado a todas las edades y con los beneficios propios de las actividades físicas aeróbicas.

## BAILES DE SALÓN

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores

Adulto: 15,07 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
BS01	Lunes	21:00 a 22:00 Iniciación	Pab. Sala Polivalente	24
BS02	Viernes	19:00 a 20:00 Medio- Avanzado	Sala Pista Atletismo	20
BS03	Viernes	20:00 a 21:00 Iniciación	Sala Pista Atletismo	20
BS04	Viernes	21:15 a 22:15 Iniciación	Pab. Sala Polivalente	24

Aprendizaje de distintos tipos de bailes, cha-cha-cha, salsa, merengue, pasodoble, tango, vals, rock and roll, swing, bachata, etc. Se ruega cuidar la higiene personal. Se aconseja llevar pareja.

**PRUEBA DE NIVEL:** Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada 16-17 tienen asignado su nivel.

*“Cuida tu cuerpo.  
Es el único lugar donde  
tienes que vivir”.*

*Jim Rohn.*



## BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS

Infantil: 7,68 €/mes.

Adulto: 1 h.: 11,51 €/mes 2 h.: 23,02 €/mes.



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos del 2003 al 2011					
BE01	Miércoles	17:00 a 18:00	Iniciación	Sala Pista de Atletismo	20
BE02	Viernes	16:00 a 17:00	Medio	Pab. Sala Polivalente	20
BE03	Viernes	17:00 a 18:00	Avanzado	Pab. Sala Polivalente	20

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores					
BE04	Viernes	18:00 a 19:00	Iniciación-Medio	Sala Pista de Atletismo	20
BE05	Miércoles Viernes	18:00 a 19:00	Medio-Avanzado	Sala Pista de Atletismo (X) Pab. Sala Polivalente (V)	20

### SANTA Mª DE BENQUERENCIA

EDAD: Nacidos del 2003 al 2011					
BE06	Martes	17:30 a 18:30	Iniciación	Pab. Sala Polivalente	25
EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores					
BE07	Jueves	17:30 a 18:30	Iniciación-Medio	Pab. Sala Polivalente	25

Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada 16-17 tienen asignado su nivel.

## ESGRIMA

Infantil y Adulto: 2 h.: 9,10 €/mes 3 h.: 13,65 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos del 2005 al 2011					
ES01	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Iniciación	Pab. Sala polivalente	16

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

EDAD: Nacidos en 2004 y anteriores					
ES02	Lunes, miércoles y viernes	19:00 a 20:00	Adultos e Infantil Nivel Medio	Pab. Sala polivalente	16

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores					
ES03	Lunes, miércoles y viernes	20:00 a 21:00	Adultos	Pab. Sala polivalente	16

### COLEGIO SAN LUCAS Y MARÍA

EDAD: Nacidos del 2003 al 2011					
ES04	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Iniciación	Gimnasio	16
EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores					
ES05	Martes y jueves	20:00 a 21:30	Iniciación-Medio	Gimnasio	16

Opcional la participación en competiciones. El material propio de la actividad se puede alquilar tanto para las clases como para la competición, por 40 €/cuatrimestre.

## FUN BALL DANCE

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores.

Adulto: 1 h.: 10,77 €/mes 2 h.: 21,53 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

### PABELLÓN JAVIER LOZANO

FBD1	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Pabellón	20
STA. Mª DE BENQUERENCIA				
FBD2	Viernes	19:00 a 20:00	Sala Polivalente	20

Ejercicios y coreografías aeróbicos con fitball (pelotas grandes de fitness).

## FÚTBOL

Infantil y Cadete: 2 h.: 8,19 €/mes 2,5 h.: 10,24 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
EDAD: Nacidos en el 10-11				
FU01	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	15
FU02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	15
EDAD: Nacidos en el 08-09				
FU03	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
FU04	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos en el 06-07				
FU05	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	12
FU06	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	12
FU07	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	12
FU08	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	12
EDAD: Nacidos en el 02-03				
FU09	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	15
FU10	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	15
EDAD: Nacidos en el 04				
FU11	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	15
FU12	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	15
EDAD: Nacidos en el 05				
FU13	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	15
FU14	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	15

Continúa en la siguiente página >



*"Todo es práctica".*

*Pelé.*

## FÚTBOL 7 - FEMENINO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidas en el 03-04-05-06-07

FU15	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	10
FU16	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	10

## FÚTBOL

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

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

EDAD: Nacidos en el 10-11

FU17	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
------	-------------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 08-09

FU18	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
------	-------------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 06-07

FU19	Lunes y miércoles	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	20
------	-------------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 04-05

FU20	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	15
------	-----------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 04-05

FU21	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	15
------	-----------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 02

FU22	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	15
------	-----------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 03

FU23	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	15
------	-----------------	---------------	--------------	----

Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener D.N.I.

## FÚTBOL SALA

Infantil y Cadete: 10,24 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos en el 2004-2005

FS01	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Pabellón	15
------	-------------------	---------------	----------	----

EDAD: Nacidos en el 2008-2009

FS02	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2	13
------	-------------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 2010-2011

FS03	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2	13
------	-----------------	---------------	--------------	----

### M<sup>ª</sup> PACHECO

EDAD: Nacidos en el 2006-2007

FS04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón M <sup>ª</sup> . Pache-co o Pista césped artificial de la Escuela	15
------	-----------------	---------------	--	----

### JAVIER LOZANO

EDAD: Nacidos en el 2004-2005

FS05	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pabellón	15
------	-------------------	---------------	----------	----

EDAD: Nacidos en el 2002-2003

FS06	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Pabellón	15
------	-------------------	---------------	----------	----

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

EDAD: Nacidos en el 2010-2011

FS07	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12
------	-----------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 2008-2009

FS08	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12
------	-----------------	---------------	--------------	----

FS09	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12
------	-----------------	---------------	--------------	----

EDAD: Nacidos en el 2006-2007

FS10	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón 1/3	12
------	-----------------	---------------	--------------	----



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
FS11	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón 1/3	12
EDAD: Nacidos en el 2004-2005				
FS12	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	12
FS13	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	12

Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener D.N.I.  
**ATENCIÓN.** Para no anular grupos se podrán mezclar alumnos de distintas edades

## GIMNASIA RÍTMICA

EDAD: Nacidos del 2003 al 2011.  
 Infantil: 15,65 €/mes.



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>COLEGIO ALFONSO VI</b>				
GR01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30 Iniciación	Pabellón 1/2	20
GR02	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 Medio	Pabellón 1/2	20
GR03	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30 Avanzado	Pabellón 1/2	20
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
GR04	Martes y Jueves	16:00 a 17:00 Iniciación	Pabellón 1/2	20
GR05	Martes y Jueves	17:00 a 18:00 Medio	Pabellón 1/3	20
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
GR06	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30 Iniciación	Pabellón 1/3	20
GR07	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30 Medio	Pabellón 1/3	20
GR08	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 Avanzado	Pabellón 1/3	20

Aprendizaje básico de la técnica de manos libres, aro, pelota y cuerda.  
 Montaje de coreografías sencillas y participación en exhibición de fin de curso.  
 Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada 16-17 tienen asignado su nivel.  
 Obligatorio asistir a clase con ropa adecuada y el pelo recogido.  
 El Patronato, siempre que pueda, pondrá a disposición de las clases un tapiz.



*“Si fracasas en prepararte,  
 estas preparado para fracasar”*

*Mark Spitz.*

## JIU JITSU

### Defensa personal

Adulto: 23,02 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

#### SALTO DEL CABALLO - PABELLÓN JAVIER LOZANO

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores

JJ01	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30 Desde Amarillo	Sala Polivalente	18
------	-------------------	------------------------------	------------------	----

#### SANTA Mª DE BENQUERENCIA

JJ02	Martes y jueves	19:30 a 20:30 Desde Amarillo	Pab. Sala de Judo	25
------	-----------------	------------------------------	-------------------	----

JJ03	Martes y jueves	20:30 a 21:30 Nuevos alumnos	Pab. Sala de Judo	25
------	-----------------	------------------------------	-------------------	----

Aprendizaje de las diferentes técnicas de proyección, inmovilización, etc. para su defensa personal.

## JUDO

Infantil: 15,65 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

#### SALTO DEL CABALLO - PABELLÓN JAVIER LOZANO

EDAD: Nacidos en 2009 a 2012 desde cinto blanco (nuevos alumnos)

JU01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Sala Polivalente	18
------	-------------------	---------------	------------------	----

EDAD: Nacidos en 2006 a 2008 desde cinto amarillo

JU02	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	18
------	-------------------	---------------	------------------	----

EDAD: Nacidos en 2003 a 2005 desde cinto naranja

JU03	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Sala Polivalente	18
------	-------------------	---------------	------------------	----

#### SANTA Mª DE BENQUERENCIA

EDAD: Nacidos del 09-10-11-12 desde cinto blanco (nuevos alumnos)

JU04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Judo	20
------	-------------------	---------------	-------------------	----

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

EDAD: Nacidos del 06-07-08 desde cinto amarillo

JU05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Judo	20
------	-------------------	---------------	-------------------	----

EDAD: Nacidos del 03-05 desde cinto naranja

JU06	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Judo	25
------	-------------------	---------------	-------------------	----

Aprendizaje de las diferentes técnicas de proyección, inmovilización, etc. Opción a examen de cinto.

## KARATE

Infantil: 15,65 €/mes

Adulto: 23,02 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

#### COLEGIO ALFONSO VI

EDAD: Nacidos del 2003 al 2011. Desde Cinturón blanco.

KA11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pabellón 1 / 2	20
------	-------------------	---------------	----------------	----

#### SANTA BARBARA

EDAD: Nacidos del 2000 al 2011

KA2I-A	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 Desde Cinturón Blanco	Pab. Sala de Artes Marciales	25
--------	-------------------	--	------------------------------	----

KA3I-A	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00 Desde Cinturón Naranja	Pab. Sala de Artes Marciales	25
--------	-------------------	---	------------------------------	----

#### SANTA Mª DE BENQUERENCIA

EDAD: Nacidos del 2000 al 2011

KA4I -A	Martes y jueves	16:30 a 17:30 Nuevos alumnos y desde cinturón blanco	Pab. Sala de Artes Marciales	25
---------	-----------------	---	------------------------------	----

KA5I-A	Martes y jueves	17:30 a 18:30 Desde cinturón Amarillo	Pab. Sala de Artes Marciales	25
--------	-----------------	--	------------------------------	----

KA6I-A	Martes y jueves	18:30 a 19:30 Desde cinturón Verde	Pab. Sala de Artes Marciales	25
--------	-----------------	---------------------------------------	------------------------------	----

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.

## KUNG FU SHAOLIN (WUSHU)

Infantil: 15 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos en 2003 a 2012

KU01	Martes y jueves	17:00 a 18:00 Medio	Sala Polivalente Pista Atletismo	18
KU02	Martes y jueves	18:00 a 19:00 Iniciación	Sala Polivalente Pista Atletismo	18

Arte marcial que enseña a controlar el cuerpo y la mente mediante el estudio de la imitación de los animales. Ejercicios sin pareja y sin violencia alguna. Ayuda a adquirir valores éticos y disciplina.

## MANTENIMIENTO FEMENINO

AEROBIC - ZUMB - TONIFICACIÓN  
CIRCUITOS - STEP - STRECHING

Adulto: 24,61 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
--------	------	---------	-------------	-----------

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores

MF01	Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Pabellón (viernes 1/2 )	50
MF02	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón (viernes 1/2 )	50
MF03	Lunes, miércoles y viernes	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2	40
MF04	Lunes, miércoles y viernes	18:00 a 19:00	Pabellón 1/2	40



*“Es difícil superar  
a una persona que  
nunca se rinde”*

*Babe Ruth.*

## MANTENIMIENTO MIXTO

AEROBIC - ZUMB - TONIFICACIÓN  
CIRCUITOS - STEP - STRETCHING

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto: 16,40 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### COLEGIO VALPARAISO

MX01	Lunes y Miércoles	20:30 a 21:30	Pabellón	35
------	-------------------	---------------	----------	----

### COLEGIO LA CANDELARIA (AZUCAICA)

MX02	Martes y Jueves	20:00 a 21:00	Gimnasio	35
------	-----------------	---------------	----------	----

## MANTENIMIENTO MAYORES

AEROBIC BAJO IMPACTO - ZUMB GOLD  
JUEGOS PSICOMOTRICES

EDAD: Nacidos en 1960 y anteriores.  
Adulto 2 h.: 6,82 €/mes 3 h.: 10,23 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

MM01	Lunes, miércoles y viernes	11:30 a 12:30	Pabellón	58
MM02	Martes, jueves y viernes	09:30 a 10:30	Pabellón (Viernes 1/2)	50
MM03	Martes, jueves y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón (Viernes 1/2)	50
MM04	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón	50

### SANTA BÁRBARA

MM05	Lunes, miércoles y viernes	09:30 a 10:30	Pabellón	50
------	----------------------------	---------------	----------	----

### STA. M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA

MM06	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón	50
------	----------------------------	---------------	----------	----

## MARCHA NÓRDICA

EDAD: Nacidos del 2007 y anteriores.  
16,50 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

MN1	Viernes	17:00 a 18:30 (Nov. Dic. Ene. Feb.) 19:30 a 21:00 (Oct. Mar. Abr. May.)	Pab. Escuela de Gimnasia Punto de Encuentro	50
-----	---------	--	--	----

### STA. BÁRBARA

MN2	Sábados	11:30 a 13:00 (Nov. Dic. Ene. Feb.) 10:00 a 11:30 (Oct. Mar. Abr. May.)	Pista de Atletismo	30
-----	---------	--	--------------------	----

Material necesario: bastones con dragoneras y chubasquero.

## MUSCULACIÓN

### SISTEMA DE ABONADOS

Tasa de inscripción en el Sistema de Abonado: 30 € temporada completa, del 1 de octubre de 2017 al 30 de septiembre de 2018.  
Tasa mensual 15 € en horario valle: de lunes a viernes de 09:30 a 14:00 h.  
Tasa mensual 20 € en todo el horario: de lunes a viernes.



DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN
------	---------	-------------

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

			EDAD: Adultos desde 16 años
Lunes a viernes	09:30 a 10:30	Sin profesor	Pabellón Sala de Musculación  Cerrado de lunes a jueves de 14:30 a 16:00 h. y los viernes de 14:30 a 15:30 h.
	10:30 a 13:30	Con profesor	
	13:30 a 14:30	Sin profesor	
	16:00 a 16:30	Sin profesor	
	16:30 a 22:00	Con profesor	
Viernes	15:30 a 16:30	Sin profesor	
Sábado	10:30 a 13:30	Sin profesor	Cerrado sábados en verano

Desarrollo de la condición física general a través de programas de entrenamientos específicos e individuales.  
Cerrado del 1 al 15 de agosto ambos inclusive.

## NATACIÓN

Bebés: 24,09 €/mes Infantil: 16,89 €/mes  
 Adulto: 24,09 €/mes Mayores: 10,23 €/mes



### CÓDIGO:

DB = Nacidos en 2014 al 2017

DP = Nacidos en 2011 al 2013

DI = Nacidos en 2008 al 2013

DC = Nacidos en 2003 al 2010

DS = Nacidos en 1960 al 2007

DV = Nacidos en 2002 y anteriores

B = Nacidos en 2014 al 2017

P = Nacidos en 2011 al 2013

I = Nacidos en 2008 al 2013

C = Nacidos en 2003 al 2010

S = Nacidos en 1960 al 2007

A = Nacidos en 2002 y anteriores

V = Nacidos en 2002 y anteriores

M = Nacidos en 1960 y anteriores

Grupos de fin de semana.

Grupos de bebés

Grupos infantiles

Grupos mixtos de adultos e infantiles

Grupos de adultos

Grupos mixtos de adultos y mayores

Grupos de mayores

## GRUPOS DE FIN DE SEMANA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
--------	------	-----------------	-----------

### PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO

DI01	Sábados y domingos	10:30 a 11:15 nivel 0	12
DC01	Sábados y domingos	12:00 a 12:45 nivel 3-4-5	20
DI02	Sábados y domingos	11:15 a 12:00 nivel 1-2	12
DI03	Sábados y domingos	11:15 a 12:00 nivel 2-3	18
DS01	Sábados y domingos	12:00 a 12:45 nivel 2-3	18
DB01	Sábados y domingos	10:45 a 11:15 (bebés)	12

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

DS02	Sábados y domingos	10:30 a 11:15 nivel 0-1	12
DS03	Sábados y domingos	10:30 a 11:15 nivel 2-3-4	20

Continúa en la siguiente página >



*“La edad no es barrera.  
 Es una limitación que  
 pones en tu mente”*

*Jackie Joyner-Kersey.*



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	Nº PLAZAS
DI04	Sábados y domingos	11:15 a 12:00 nivel 0	12
DI05	Sábados y domingos	11:15 a 12:00 nivel 1-2	16
DC02	Sábados y domingos	12:00 a 12:45 nivel 2-3-4	20
DB02	Sábados y domingos	12:00 a 12:30 (3 años con acompañante)	12
DV01	Sábados y domingos	12:30 a 13:15 nivel 2-3-4	12
DI06	Domingos	12:45 a 13:30 nivel 2-3-4	16

## GRUPOS DE BEBÉS

Cada bebé deberá estar con un adulto y es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	Nº PLAZAS
--------	------	---------	-----------

### PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO

B01	Lunes y miércoles	12:15 a 12:45	14
B02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:00	14
B03	Lunes y miércoles	17:00 a 17:30	14
B04	Lunes y miércoles	17:30 a 18:00	14
B05	Lunes y miércoles	18:00 a 18:30	14
B06	Lunes y miércoles	18:30 a 19:00	14
B07	Lunes y miércoles	19:00 a 19:30	14
B08	Martes y jueves	11:45 a 12:15	14
B09	Martes y jueves	16:30 a 17:00	14
B10	Martes y jueves	17:00 a 17:30	14
B11	Martes y jueves	17:30 a 18:00	14
B12	Martes y jueves	18:00 a 18:30	14
B13	Martes y jueves	18:00 a 18:30	10 niños de 3 años. Piscina grande. Con acompañante.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
B14	Martes y jueves	18:30 a 19:00	14
B15	Martes y jueves	19:00 a 19:30	14
<b>PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO</b>			
B16	Lunes y miércoles	17:00 a 17:30	14
B17	Martes y jueves	17:00 a 17:30	10 niños de 3 años. Piscina grande. Con acompañante.
B18	Martes y jueves	18:15 a 18:45	14

## GRUPOS INFANTILES

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
--------	------	-----------------	-----------

### PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO

P01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 0	12
P02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 1	12
I01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 1-2	16
C01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 3-4	18
I02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 2-3	16
I03	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 2-3	16
P03	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P04	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P05	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 1	12
C02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 4-5	20
P06	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0	12
P07	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 1	12
I04	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
C03	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 2-3	18
C04	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 nivel 3-4-5	20

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
P08	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
P09	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	12
I05	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 2-3	18
I06	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	16
P10	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P11	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 1	12
C05	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 2-3	18
P12	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P13	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I07	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
I08	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 0	12
I09	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 1-2	16
I10	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 2-3	18
<b>PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO</b>			
I11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15 nivel 0	12
I12	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15 nivel 1-2	16
I13	Lunes y miércoles	18:15 a 19:00 nivel 2-3	18
I14	Martes y jueves	17:30 a 18:15 nivel 0	12
I15	Martes y jueves	17:30 a 18:15 nivel 1-2	16
C06	Martes y jueves	18:15 a 19:00 nivel 3-4	18
<b>PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>			
P14	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 0	12
I16	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 1	12
I17	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 2-3	16
C07	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 3-4	18
P15	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P16	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 1	12

Continúa en la siguiente página >

*“Tienes que mantenerte en forma. Mi abuela comenzó a caminar 5 millas al día cuando tenía 60 años. Ahora tiene 97 y no sabemos dónde está.”*

*Ellen Degeneres.*

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
I18	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 2	16
C08	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 3-4	18
I19	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 1	12
I20	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I21	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 nivel 0	12
I22	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 nivel 2	16
P17	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
I23	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 2	16
P18	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	12
C09	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 3-4	18
P19	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P20	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 1	12
C10	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 3-4	18
I24	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 2	16
P21	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I25	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 2-3	16
P22	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1	12

## GRUPOS MIXTOS INFANTILES Y ADULTOS

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
<b>PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO</b>			
S01	Lunes y miércoles	19:30 a 20:15 nivel 2-3	20
S02	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00 nivel 3-4-5	20
S03	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 4-5	20
S04	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 4-5	20

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
S05	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
<b>PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO</b>			
S06	Martes y jueves	19:00 a 19:45 nivel 2-3	20
S07	Martes y jueves	19:45 a 20:30 nivel 4-5	20
<b>PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>			
S08	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 4-5	20
S09	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 2-3	20
S10	Martes y jueves	20:15 a 21:00 nivel 3-4-5	20

## GRUPOS DE ADULTOS

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
<b>PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO</b>			
A01	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 3-4	20
A02	Martes y jueves	19:30 a 20:15 nivel 2-3	20
A03	Martes y jueves	20:15 a 21:00 nivel 3-4-5	20
<b>PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>			
A04	Lunes y miércoles	09:30 a 10:15 nivel 2-3	20
A05	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 nivel 3-4	20

## GRUPOS MIXTOS ADULTOS Y MAYORES

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
<b>PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO</b>			
V01	Lunes y miércoles	10:00 a 10:45 nivel 1-2	16
V02	Martes y jueves	09:30 a 10:15 nivel 3-4-5	20



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
V03	Martes y jueves	10:15 a 11:00 nivel 1-2	16
V04	Martes y jueves	11:00 a 11:45 nivel 0-1	16
V05	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0-1	16
<b>PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO</b>			
V06	Lunes y miércoles	09:45 a 10:30 nivel 0-1	12
V07	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15 nivel 2-3-4-5	18
V08	Lunes y miércoles	18:15 a 19:00 nivel 0-1	12
V09	Martes y jueves	09:45 a 10:30 nivel 2-3	18
V10	Viernes	09:00 a 09:45 nivel 1-2-3	18
<b>PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>			
V11	Lunes y miércoles	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12
V12	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0-1	16
V13	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 2-3	12
V14	Martes y jueves	10:45 a 11:30 nivel 0-1	12
V15	Martes y jueves	19:30 a 20:15 nivel 1-2	18
V16	Miércoles y Viernes	11:45 a 12:30 nivel 1-2	16

## GRUPOS PARA MAYORES

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
<b>PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>			
M01	Martes y jueves	09:30 a 10:15 nivel 2-3	20
M02	Martes y jueves	10:15 a 11:00 nivel 1-2	16
M03	Martes y jueves	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12

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.



*“Cualquier esfuerzo resulta ligero con el hábito”*

*Tito Livio.*

## NINJA INFANTIL

EDAD: Nacidos en 2006 a 2012.  
Infantil: 15,65 €/mes.



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

### PAPELLÓN DE STA. BÁRBARA

NI01	Lunes y Miércoles	17:00 a 18:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
------	-------------------	---------------	------------------------------	----

**Ninjutsu:** Arte marcial japonés, muy antiguo, que comprende 20 disciplinas y el uso de muchos elementos.

## PADEL

Infantil: 1,5 h/semana 25,75 €/mes 2 h./semana 34,25 €  
Adulto: 1,5 h/semana 36,56 €/mes 2 h./semana 48,75 €



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos del 2003 al 2007

PD01	Lunes	16:30 a 18:00 Iniciación	Pista n1	6
PD02	Lunes y Miércoles	17:15 a 18:15 Medio	Pista n2	6
PD03	Martes	17:30 a 19:00 Medio	Pista n1	6
PD04	Martes	17:30 a 19:00 Iniciación	Pista n2	6
PD05	Miércoles	16:30 a 18:00 Iniciación	Pista n1	6
PD06	Viernes	17:30 a 19:00 Medio	Pista n1	6
PD07	Sábado y Domingo	10:30 a 11:30 Medio	Pista n2	6
PD08	Domingo	10:30 a 12:00 Iniciación	Pista n1	6

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores

PD09	Lunes	18:00 a 19:30 Medio Femenino	Pista n1	4
PD10	Lunes y Miércoles	18:15 a 19:15 Medio Masculino	Pista n2	4
PD11	Lunes y Miércoles	19:15 a 20:15 Medio	Pista n2	4
PD12	Lunes y Miércoles	19:30 a 20:30 Avanzado Masculino	Pista n1	4

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
PD13	Martes	19:00 a 20:30 Medio	Pista n1	4
PD14	Martes y jueves	19:00 a 20:00 Medio	Pista n2	4
PD15	Martes y jueves	20:00 a 21:00 Avanzado	Pista n2	4
PD16	Miércoles	18:00 a 19:30 Iniciación	Pista n1	4
PD17	Sábado	10:30 a 12:00 Medio	Pista n1	4
PD18	Sábado y Domingo	11:30 a 12:30 Avanzado Masculino	Pista n2	4
PD19	Sábado y Domingo	12:30 a 13:30 Medio-Avanzado Femenino	Pista n2	4
PD20	Sábado	12:00 a 13:30 Medio-Avanzado	Pista n1	4
PD21	Domingo	12:00 a 13:30 Iniciación Infantil-Adulto	Pista n1	4

Obligatorio llevar ropa deportiva y pala a la prueba de nivel. Obligatorio prueba de nivel.  
Los alumnos de la temporada 16-17 tienen asignado su nivel.

## PATINAJE ARTÍSTICO

EDAD: Nacidos en 2011 y anteriores  
Infantil 1,5 h.: 9,05 €/mes 2 h.: 12,07 €/mes Adulto 2 h.: 17,08€/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

### LA LEGUA

PJ1I-A	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 nivel 2	Pabellón	25
PJ2I-A	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00 nivel 3	Pabellón	25
PJ3I-A	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	Pabellón	25
PJ4I-A	Martes y jueves	18:00 a 19:00 nivel 1	Pabellón	25

Establecimiento de grupos en función de los niveles. Obligatorio el uso de rodilleras 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 0. Los alumnos de la temporada 16-17 tienen asignado su nivel. Los interesados que saben patinar, deben realizar prueba de nivel.

## PATINAJE EN LÍNEA

EDAD: Nacidos en 2011 y anteriores  
Pista exterior: 7,53 €/mes Pabellón: 11,20 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

### LA LEGUA

PL01	Viernes	17:00 a 18:00 Iniciación	Pabellón	25
PL02	Viernes	18:00 a 19:00 Avanzado	Pabellón	25
PL03	Viernes	19:00 a 20:00 Medio	Pabellón	25

### ESCUELA DE GIMNASIA

PL04	Sábados	11:00 a 12:00 Medio - Avanzado	Pistas Exteriores	45
PL05	Sábados	12:00 a 13:00 Iniciación - Medio	Pistas Exteriores	45
PL06	Sábados	13:00 a 14:00 Iniciación - Medio	Pistas Exteriores	45

Las clases se establecen por niveles y los alumnos deben apuntarse en el grupo que se ajusta a su nivel. Los alumnos de la temporada 16-17 tienen asignado su nivel.

Iniciación: Aprendizaje de los ejercicios más básicos y sencillos del patinaje en línea fitness.

Medio: Perfeccionamiento fitness y aprendizaje de los ejercicios más básicos de slalom.

Obligatorio el uso de rodilleras y muñequeras.

## PILATES

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto: 2 h.: 30,13 €/mes 1 h.: 15,07 €/mes

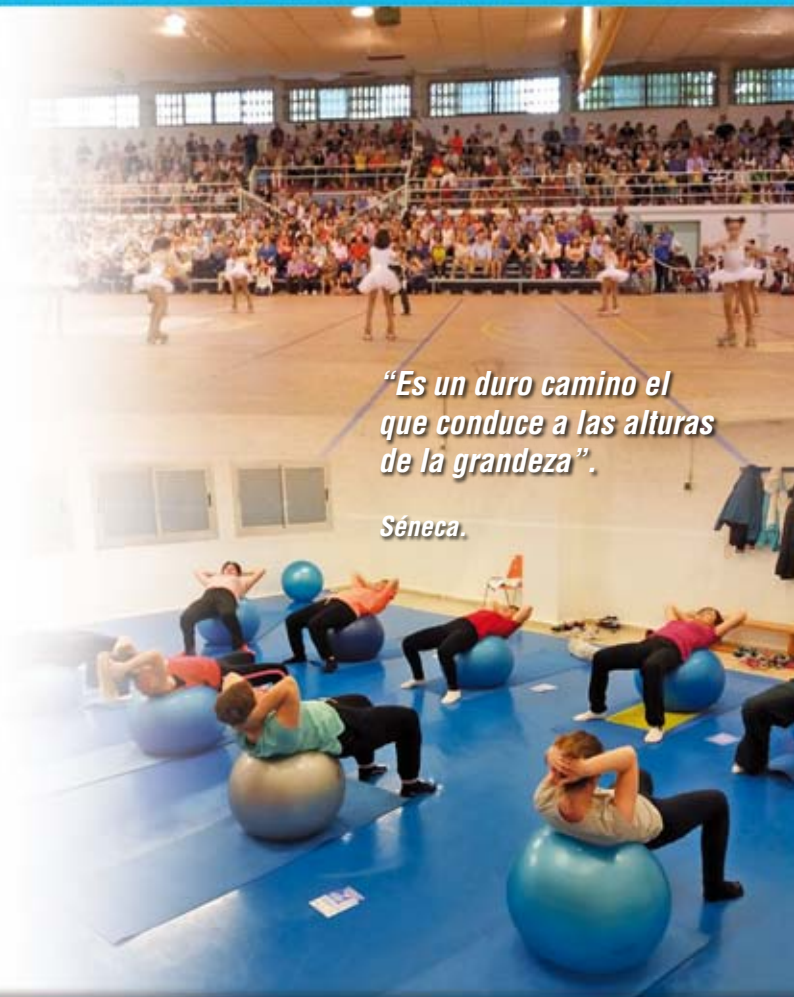


CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	---------	-------------	--------

### PABELLÓN JAVIER LOZANO CID

PI01	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Sala Polivalente	16
PI02	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Sala Polivalente	16
PI03	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16

Continúa en la siguiente página >



*“Es un duro camino el que conduce a las alturas de la grandeza”.*

*Séneca.*

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
PI04	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Sala Polivalente	16
PI05	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Sala Polivalente	16
PI06	Martes y jueves	21:00 a 22:00	Sala Polivalente	16
PI07	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16
<b>SANTA BÁRBARA</b>				
PI08	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI09	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI10	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
PI11	Lunes y miércoles	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI12	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI13	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI14	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI15	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI16	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16

"Pilates" es un 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.

## PILATES ACUÁTICO

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto: 1,5 h.: 16,15 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO</b>				
PIA1	Martes y jueves	19:45 a 20:30	Vaso pequeño y dos calles	20

"Pilates" es un método de acondicionamiento físico completo, más completo si lo hacemos dentro del agua. Busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de todos los grupos musculares coordinando la respiración y la relajación activa.

## SPINNING

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto: 28 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
SP01	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Sala polivalente	23

Clases de 50 minutos. Mejora la resistencia, la circulación, aumenta la oxidación de las grasas y disminuye la presión arterial. Trabajo corporal completo. Tonifica especialmente los músculos de toda la pierna. Usted puede ajustar a sus necesidades el ritmo y la intensidad de la clase.  
Recomendaciones: Bidón de agua (1/2 litro mínimo), toalla y culotte con badana de protección.

## TAI CHI CHUAN / CHI KUNG ADULTOS

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto: 14,35 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
TC01	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00 Iniciación	Sala Pista Atletismo	18
TC02	Lunes y miércoles	11:00 a 12:00 Iniciación - Medio	Pab. Sala Polivalente	25
TC03	Lunes y miércoles	12:00 a 13:00 Medio-Avanzado	Pab. Sala Polivalente	25
TC04	Martes y jueves	19:00 a 20:00 Iniciación - Medio	Sala Pista Atletismo	18
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
TC05	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 Iniciación	Pab. Sala polivalente	18
TC06	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30 Medio - Avanzado	Pab. Sala polivalente	18

## TAI CHI CHUAN / CHI KUNG MAYORES



EDAD: Nacidos en 1952 y anteriores  
Mayores: 10,23 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

### ESCUELA DE GIMNASIA

TCM1	Martes y jueves	11:00 a 12:00 Iniciación	Pab. Sala polivalente	25
TCM2	Martes y jueves	12:00 a 13:00 Medio-Avanzado	Pab. Sala polivalente	25
TCM3	Viernes	11:00 a 12:00 Iniciación-Medio	Pab. Sala polivalente	25

**TAI CHI CHUAN:** arte marcial chino realizado con movimientos lentos, relajados y suaves que estimulan la energía generando bienestar. Aprendizaje de formas.

**CHI KUNG:** Ejercicios y técnicas relacionadas con la medicina tradicional china. Regula el cuerpo, la mente y la respiración.

Iniciación: para alumnos que nunca hayan practicado la actividad o lleven un año.  
Los alumnos de la temporada 16-17 tienen asignado su nivel.

## TENIS



Infantil : 1 h.: 13,71 €/mes    1,5 h.: 20,57 €/mes    2 h.: 27,47 €/mes  
Adulto : 1,5 h.: 23,27 €/mes    2 h.: 31,66 €/mes

### ESCUELA DE GIMNASIA

Lunes y miércoles	NIVEL Y CÓDIGO							
HORARIO	PISTA 1		PISTA 2		PISTA 3		PISTA 6	
16:30 a 17:30	I 4-5	T001	I 2-3	T006	N 2-3	T011	N 0-1	T016
17:30 a 18:30	I 3-4-5	T002	I 1-2	T007	N 1-2	T012	N 0-1	T017
18:30 a 19:30	A 4-5	T003	A 3-4	T008	N-1 1-2	T013	I-A 1-2	T018
19:30 a 20:30	A 6	T004	A 4-5	T009	A 3-4	T014	A 2-3	T019
20:30 a 21:30	I-A 3-4	T005	A 4-5	T010	A 6	T015	A 4-5	T020

Continúa en la siguiente página >



*“Los ganadores nunca se rinden  
y los que se rinden nunca ganan”*

*Vince Lombardi.*

**Martes y jueves NIVEL Y CÓDIGO**

HORARIO	Pista 1		Pista 2		Pista 5		Pista 6	
16:30 a 17:30	A 4-5	T021	A 3-4	T026	N 0-1	T031	PT0-1-2	T036
17:30 a 18:30	PT0-0-1	T022	N 0-1	T027	N 2-3-4	T032	I 1-2	T037
18:30 a 19:30	I 3-4	T023	A 2-3	T028	A 1-2	T033	A 4-5	T038
19:30 a 20:30	I 4-5	T024	A 4-5	T029	A 2-3	T034	A 4	T039
20:30 a 21:30	A 3-4	T025	A 4-5	T030	A 0-1	T035	A 6	T040

**Viernes NIVEL Y CÓDIGO**

HORARIO	P. Central	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 5	Pista 6
16:00 a 17:00	PTp 0-1 T041				Np 0-1-2 T054		
17:00 a 18:00	PT0-1 T042	PT 2 T045	N 0-1 T048	N 1-2 T051	I 1-2 T055	N 0-1-2 T057	N 2-3 T060
18:00 a 19:00	I 2-3 T043	I 2-3 T046	I 1-2 T049	N 1-2 T052	PT 1-2 T056	N 2-3 T058	N 0-1 T061
19:00 a 20:30	I 4-5 T044	I 2-3-4 T047	A 0-1-2 T050	I-A 4-5 T053		A 6 T059	N 2-3-4 T062

**Sábado y domingo NIVEL Y CÓDIGO**

HORARIO	Pista 1		Pista 2		Pista 3		Pista 6	
10:00 a 11:00	I 0-1	T063	I 1-2	T067	N 0-1	T071	I 2-3	T075
11:00 a 12:00	I 4-5	T064	I 3-4	T068	A 1-2-3	T072	N 1-2-3	T076
12:00 a 13:00	A 4-5	T065	A 3-4	T069	PT0-1-2	T073	A 5-6	T077
13:00 a 14:00	Ap 5	T066	Ap 3-4	T070	Ap0-1-2	T074	Np0-1-2	T078

Las clases se establecen por niveles y edades y los alumnos deben inscribirse en el grupo que se ajusta a su nivel. Posibilidad de participación en el Torneo Municipal de Tenis.

**NOMENCLATURA POR AÑO DE NACIMIENTO:**

N = Nacidos en 07, 08, 09 y 10    I = Nacidos en 03, 04, 05 y 06    A = Nacidos en 02 y anteriores  
 PT = Nacidos en 11, 12 y 13    1-2 = Indica el nivel del alumno    p = Grupo de promoción 20% menos costes

**NÚMERO MÁXIMO DE INSCRITOS POR GRUPO**

ADULTOS	Niveles 0,1,2,2/3	8	NIÑOS	Niveles 0, 1, 1/ 2	10
	Niveles 3,4,5,6	7		Niveles 2, 3, 3/4	9
	Grupo de 1,5 h.	6		Grupo de 1,5 h.	8
INFANTIL	Niveles 0,1,1/2	10	PRE-TENIS	Niveles 0,1,2	10
	Niveles 2,3	9			
	Nivel 3/4,4,4/5	8			
	Grupo de 1,5 h.	7			

**PRETENIS (PT):**

- Los nuevos alumnos nacidos en 11, 12 y 13, que no hayan practicado tenis, se pueden apuntar directamente en un "PT0-1" (no necesitan realizar prueba de nivel).
- Los alumnos nacidos en 2012 que han estado un año en un "PT0-1" pasan a un "PT1-2" ó "PT2".
- Los alumnos nacidos en 2011 que han estado dos años en pretenis pasan a un "PT2" ó a un "N0-1", en este último caso lo indicará el coordinador de la Escuela de Tenis.

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.

**VOLEIBOL**

Desde infantil: 10,24 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	--------

**ESCUELA DE GIMNASIA**

EDAD: Nacidos en 06 al 09				
VL01	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	1/3 Pabellón	12
EDAD: Nacidos en 04 al 05				
VL02	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	1/3 Pabellón	12
EDAD: Nacidos en 98 al 03				
VL03	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	1/3 Pabellón	12

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>PABELLÓN COLEGIO ESCULTOR ALBERTO SÁNCHEZ</b>				
EDAD: Nacidos en 04 al 09				
VL04	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón	12
EDAD: Nacidos en 98 al 03				
VL05	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón	12
<b>COLEGIO VALPARAISO</b>				
EDAD: nacidos en 02 al 07				
VL06	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón	12

Aprendizaje de la técnica, táctica y normativa de juego. Participación en competiciones escolares.

## YOGA

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto 2 h.: 14,35 €/mes 3 h.: 21,53 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
YG01	Lunes y miércoles	09:30 a 11:00	Pab. Sala Polivalente	25
YG02	Martes y jueves	09:30 a 11:00	Pab. Sala Polivalente	25
YG03	Martes y jueves	16:30 a 18:00	Pab. Sala Polivalente	25
YG04	Martes y jueves	18:00 a 19:30	Pab. Sala Polivalente	25
YG05	Martes y jueves	19:30 a 21:00	Pab. Sala Polivalente	25
YG06	Viernes	10:00 a 11:30	Pab. Sala Polivalente	25
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
YG07	Martes y jueves	18:30 a 20:00	Pab. Sala de Yoga	16
YG08	Martes y jueves	20:00 a 21:30	Pab. Sala de Yoga	16
YG09	Viernes	18:30 a 20:00	Pab. Sala de Yoga	16
YG10	Viernes	20:00 a 21:30	Pab. Sala de Yoga	16

Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación.



*“La diferencia entre lo posible y lo imposible reside en la determinación personal”*

*Tommy Lasorda.*

## ZUMBA

EDAD: Nacidos en 2002 y anteriores  
Adulto: 2h/s: 15 €/mes Adulto: 1h/s: 7.5 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
ZU01	Jueves	11:30 a 12:30	Pabellón	20
ZU02	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón	60
<b>ALFONSO VI</b>				
ZU03	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pabellón	50
<b>COLEGIO LA CANDELARIA</b>				
ZU04	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón La Candelaria	20
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
ZU05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Sala polivalente	20
ZU06	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Sala polivalente Pabellón 1/3	20
ZU07	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Pabellón 1/3	20

## IV TORNEO MUNICIPAL DE PADEL

Tasa individual por uso de instalaciones:  
Abonados y alumnos de escuelas deportivas: 14 €  
Resto usuarios: 16 €



### PISTAS DE LA ESCUELA DE GIMNASIA

**Fin de semana de Junio**

Más información en [www.patratodeportivotoledo.es](http://www.patratodeportivotoledo.es)

## IV LIGA MUNICIPAL DE TENIS

Tasa individual por uso de instalaciones:  
Abonados: 20 € Alumnos de escuelas deportivas: 45 €  
Resto usuarios: 70 €



### PISTAS DE LA ESCUELA DE GIMNASIA

Individual masculino y femenino.

**Categorías:** Infantil y Adultos.

**Inscripciones:** del 1 de septiembre al 7 de octubre

**Desarrollo de la Liga:** del 10 de octubre de 2017 al 5 de Junio de 2018 (2 fases).

Más información en [www.patratodeportivotoledo.es](http://www.patratodeportivotoledo.es)

## XIII LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL 7

Tasa de inscripción: 65 €/jugador  
Segunda vuelta: 32,5 €/jugador



### CAMPOS DE CÉSPED ARTIFICIAL

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

**Inscripciones:** del 1 al 19 de septiembre.

**Desarrollo de la Liga:** del 30 de septiembre de 2017 al 28 de mayo de 2018.

**Máximo 60 equipos:** 5 grupos de 12 equipos.

**Mínimo de jugadores por equipo:** 13

Más información en [www.patratodeportivotoledo.es](http://www.patratodeportivotoledo.es)





# PROGRAMA DÚO

## 1 ACTIVIDAD / SPINNING / SAUNA / NATACIÓN OCIO / GIMNASIO

DUO 1	1 Actividad + Gimnasio de Musculación + Natación Ocio
DUO TOTAL	1 Actividad + Gimnasio de Musculación + Natación Ocio + Spinning + Sauna

Los alumnos/as inscritos en alguna de las Escuelas Deportivas Municipales de Adultos podrán inscribirse en un programa DUO de acuerdo a sus preferencias.

### EN EL PABELLÓN DE SANTA M<sup>ª</sup> DE BENQUERENCIA

#### HORARIO SPINNING:

Martes y jueves de 19:30 a 20:30 h. (Plazas limitadas – Reserva 24 h.)

#### HORARIO SAUNA:

Lunes y miércoles (hombres), martes y jueves (mujeres). Previa reserva.

#### HORARIO GIMNASIO:

De lunes a viernes, en horario de mañana de 10:30 a 13:30 h. y en horario de tarde de 20:30 a 22:00 h.

### EN CUALQUIERA DE LAS TRES PISCINAS CUBIERTAS DEL P.D.M.

#### HORARIO NATACIÓN OCIO:

De lunes a viernes, en horario de mañana de 8:00 a 14:00 h.


Incluye los períodos vacacionales y festivos, de lunes a viernes.

(La piscina cubierta del Casco Histórico permanecerá cerrada durante las vacaciones de Navidad y Semana Santa).

PROGRAMAS DÚO: 5 €/mes (pago cuatrimestral)

PROGRAMA DÚO TOTAL: 10 €/mes (pago cuatrimestral)

Este suplemento no está sujeto a devolución.



*“No dejes que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedes hacer”*

*John Wooden*



# PROGRAMA DE ABONADOS

TASAS		
DENOMINACIÓN DEL SERVICIO	IMPORTE	USO
Abonado Plus	39 €/mes	Acceso libre a todas las modalidades según condiciones de cada una.
Abonado Natación	25 €/mes	Horario natación ocio
Abonado Natación Horario Valle	17 €/mes	De lunes a viernes de 08:00 a 14:00 h.*
Abonado de Tenis	25 €/mes	Horario apertura de la instalación
Abonados de Padel	25 €/mes	Horario apertura de la instalación
Abonado de Frontenis	15 €/mes	Horario apertura de la instalación
Abonado Matinal Deportes Raqueta	15 €/mes	De lunes a viernes de 8:00 a 15:00 h.*
Abonado de Musculación	20 €/mes	En el horario de apertura de la sala
Abonado Musculación Horario Valle	15 €/mes	De lunes a viernes de 9:30 a 14:00 h.*
SUPLEMENTOS		
Suplemento de Natación	10 €/mes	De lunes a viernes de 8:00 a 14:00 h.* Sólo para Abonados de otros servicios

*\*Los festivos no se incluyen*

El P.D.M. queda eximido de la devolución de los importes correspondientes a las sesiones que hubiesen de suspenderse por inclemencias del tiempo en las actividades al aire libre u otras causas de fuerza mayor.

Solicite información en los Centros de Inscripción  
[www.patronatodeportivotoledo.com](http://www.patronatodeportivotoledo.com)



# OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

## NADIE SIN DEPORTE

**PROGRAMA GRATUITO PARA PERSONAS A PARTIR DE 35 AÑOS QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO.**

<b>DURACIÓN DEL CURSO</b>
Del 16 de octubre de 2017 al 15 de mayo de 2018.
<b>LUGAR</b>
Fábrica de Armas de Toledo. Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM.
<b>ACTIVIDADES OFERTADAS</b>
Fitness y natación. Elegir una.
<b>Nº MÍNIMO DE PERSONAS PARA COMENZAR LA ACTIVIDAD</b>
10
<b>DÍAS</b>
Martes y jueves de 17:00 a 18:00h.
<b>PROFESORADO</b>
Estudiantes de 4º curso de la Facultad de Ciencias del Deporte tutelados por profesores.

### INSCRIPCIONES:

Rellenar la hoja de inscripción que se encuentra en todos los centros de inscripción del Patronato Deportivo Municipal de Toledo.

Adjuntar fotocopia de la cartilla del paro.

### MÁS INFORMACIÓN:

925 25 48 38

## C.D. BALONCESTO CEI TOLEDO

Más información: [www.ceitoledo.org](http://www.ceitoledo.org) / [clubceitoledo@gmail.com](mailto:clubceitoledo@gmail.com) / T.: 925 223 400

## C.D. BALONCESTO POLÍGONO TOLEDO

Más información: [www.cbpoligono.com](http://www.cbpoligono.com) / [info@cbpoligono.com](mailto:info@cbpoligono.com) / T.: 925 233 711

## C.D. COORDINADORA PROVINCIAL DE AJEDREZ DE TOLEDO

Más información: [www.ajedreztoledo.com](http://www.ajedreztoledo.com) / [delegatoledo@hotmail.com](mailto:delegatoledo@hotmail.com) / T.: 696 359 193

## C.D. DEPORTE INTEGRAL TOLEDO ORIENTACIÓN

Más información: [www.orientoledo.es](http://www.orientoledo.es) / [orientoledo@gmail.com](mailto:orientoledo@gmail.com) / T.: 661 224 733

## C.D. HOCKEY TOLEDO

Más información: [felipetello@gmail.com](mailto:felipetello@gmail.com) / T.: 609 149 768

## C.D. LOS ALIJARES TIRO CON ARCO

Más información: [www.arcoalijares3d.com](http://www.arcoalijares3d.com) / [info@arcoalijares3d.com](mailto:info@arcoalijares3d.com) / T.: 607 463 586

## C.D. RUGBY TOLEDO

Más información: [www.clubrugbytoledo.com](http://www.clubrugbytoledo.com) / email: [crtoledo@yahoo.es](mailto:crtoledo@yahoo.es) / T.: 620 226 998



***Sólo faltas tú...***



**CAJA RURAL  
CASTILLA-LA MANCHA**

***ya no hay excusas***

CONÉCTATE A TU OFICINA COMO, CUANDO Y DONDE QUIERAS

**z bizum** **➤ ruralvía** **ruralvía pay)))**