Excmo. Ayuntamiento de Toledo

Patronato Deportivo Municipal TOLEDO

CAJA RURAL CASTILLA-LA MANCHA

TEMPORADA 2018/2019

ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES

www.patronatodeportivotoledo.es

EUROCAJA RURAL

eurocajarural.es

SALUDA

Más de cinco mil personas participan cada año en las actividades regladas y con monitor que organiza el Patronato Deportivo Municipal. Para nuestro gobierno esta realidad en muy satisfactoria, pues no en vano pretendemos conseguir que los vecinos y vecinas de Toledo tengan a su alcance todas las posibilidades de practicar deporte de una manera ordenada y provechosa para ellos.

Para responder a este objetivo, presentamos este programa de actividades de la temporada 2018-2019. Nuestra oferta abarca casi cuarenta disciplinas deportivas diferentes, destacando como novedades el senderismo y pickleball, una nueva disciplina que combina diferentes deportes de raqueta. Con ello respondemos a las demandas de los usuarios del Patronato, quienes cada año aspiran a encontrar nuevos alicientes en nuestra oferta deportiva. La misma se complementa con la constante colaboración mantenida con los diferentes clubes y asociaciones que alientan en nuestra ciudad la actividad física competitiva en distintas modalidades. Y sin olvidar el programa "Nadie sin deporte", abierto a desempleados en colaboración con la Universidad Regional y la Diputación Provincial.

Invito a todos los toledanos y toledanas a acompañarnos, un año más, en esta atractiva oferta deportiva. Los hábitos de vida saludable son un anhelo generalizado en nuestra sociedad contemporánea. Cada vez estamos más concienciados sobre ello. La práctica del ejercicio físico es imprescindible para conseguirlo. Si desea hacerlo con nosotros, en el Patronato Deportivo Municipal de Toledo estaremos encantados de tenerle en nuestros cursos.

Milagros Tolón Jaime
Alcaldesa de Toledo

El Patronato Deportivo Municipal de Toledo presenta su oferta de actividades para la temporada 2018-2019. Nuestro objetivo es ofrecer una propuesta deportiva que sea atractiva para todos. En este año tenemos un total de treinta y ocho actividades diferentes, que cubren un amplio abanico de disciplinas y, esperamos, satisfagan las necesidades de cuantos quieran hacer deporte con nosotros. Gestionamos, también, diferentes ligas municipales, y mantenemos una activa colaboración con los clubes deportivos de la ciudad. Son muchas las personas que pasan diariamente por nuestras instalaciones y ello nos llena de orgullo y nos anima a continuar trabajando.

Siempre hemos defendido que el objetivo fundamental del Patronato Deportivo Municipal es propiciar el desarrollo de la actividad física entre toda la población, contribuyendo a la práctica de hábitos saludables. En el caso de los más jóvenes, queremos ser la puerta de entrada a una formación más especializada, considerando muy positivos los valores que el esfuerzo, el trabajo colectivo y la disciplina conllevan para el desarrollo personal de nuestros jóvenes.

Para alcanzar esas metas, desde el PDM no solo apostamos por ofrecer una amplia lista de actividades dirigidas por expertos monitores, sino que constantemente estamos mejorando nuestras instalaciones. Comenzamos hace tres años un Plan RENOVE en las mismas y sus resultados son muy positivos. Ahí está, entre otros ejemplos, el nuevo campo de césped artificial para la práctica del fútbol y de hockey en la Escuela de Gimnasia, o las mejoras en las pistas de pádel, alumbrado y vestuarios. Todo ello con el propósito de ofrecer las mejores condiciones a quienes de una u otra forma, se integran durante unas horas en nuestras instalaciones y actividades deportivas.

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 concurran algunos de los supuestos recogidos en el párrafo anterior.

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

a) Antes del comienzo de la actividad, se devolverá el 100% del importe abonado.

b) Si la solicitud de baja se produce dentro del primer mes de actividad, se procederá a la devolución del 75 por 100 del importe abonado.

c) Si la solicitud de baja se produce dentro del segundo mes de actividad, se procederá a la devolución del 50 por 100 del importe abonado.

d) Si la solicitud de baja se produce dentro del tercer mes de actividad, se procederá a la devolución del 25 por 100 del importe abonado.

e) Si la solicitud de baja se produce dentro del cuarto mes de actividad, no se procederá a devolución alguna.

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 momentolas 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 tablones de anuncios de los centros de inscripción y en la página:

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
Web..... www.patronatodeportivotoledo.es

NORMATIVA DE INSCRIPCIÓN EN ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES TEMPORADA 2018-2019

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

Las solicitudes se presentarán en cualquier centro de inscripción habilitado al efecto (punto 3), del **3 al 13 de mayo de 2018**, ambos inclusive. **Cada usuario, mediante una única solicitud, hará constar la/s actividad/es y grupo/os de la/s misma/s 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.patronato-deportivotoledo.es**

Fuera de este 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. Valparaiso.

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 Mª 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

MESES DE ABRIL Y MAYO
(Comienzo de las pruebas de nivel y 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.patronatodeportivotoledo.es**

Cuando 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 **Baile Español, Bailes de Salón, 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.patronatodeportivotoledo.es**

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

CALENDARIO PRUEBAS DE NIVEL (ABRIL Y MAYO)		
ACTIVIDAD	**DÍAS**	**HORARIO**
BAILE ESPAÑOL	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA (Sala polivalente)	
	Los viernes de abril y mayo*	De 17:00 a 17:30 h.
BAILES DE SALÓN	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA (Sala polivalente)	
	Los viernes de abril y mayo*	De 19:00 a 19:30 h.
GIMNASIA RÍTMICA	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA	
	Los martes de abril y mayo*	De 17:00 a 17:30 h.
	PABELLÓN ALFONSO VI	
	Los lunes de abril y mayo*	De 18:30 a 19:00 h.
	PABELLÓN STA. Mª BENQUERENCIA	
	Los miércoles de abril y mayo*	De 17:30 a 18:00 h.
NATACIÓN	PISCINA CUBIERTA "CASCO HISTÓRICO"	
	Los lunes de abril y mayo*	De 19:00 a 19:30 h.
	Los viernes de abril y mayo*	De 10:00 a 10:30 h.
	PISCINA CUBIERTA "STA. Mª DE BENQUERENCIA"	
	Los lunes y miércoles de abril y mayo*	De 19:30 a 20:15 h.
	PISCINA CUBIERTA "SALTO DEL CABALLO"	
	Los martes y jueves de abril y mayo*	De 18:45 a 19:30 h.
PATINAJE ARTÍSTICO	PABELLÓN MUNICIPAL DE "LA LEGUA"	
	Los lunes de abril y mayo*	De 18:00 a 18:30 h.
PATÍN EN LINEA	PABELLÓN MUNICIPAL DE "LA LEGUA"	
	Los viernes de abril y mayo*	De 18:00 a 18:30 h.
PADEL	ESCUELA DE GIMNASIA	
	Los lunes de abril y mayo* Los miércoles de abril y mayo*	De 16:30 a 17:00 h. De 18:30 a 19:00 h.
TAI-CHI	ESCUELA DE GIMNASIA (SALA POLIVALENTE P. ATLETISMO)	
	Los lunes y miércoles de abril y mayo*	De 10:00 a 10:30 h.
TENIS	ESCUELA DE GIMNASIA	
	Los lunes de abril y mayo* Los miércoles de abril y mayo*	De 16:30 a 17:00 h. De 18:30 a 19:00 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.

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. Todas las actuaciones necesarias para formalizar la inscripción (sorteo, condición de empadronamiento, etc.) se realizarán en base a los datos pertenecientes al titular 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 Linea

- 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 2012/2013/2014, que no hayan practicado tenis, se inscribirán directamente en un "PTO-1".
  - Los alumnos nacidos en el año 2013 que ya han estado un año en un "PTO-1" pasan a un "PT1-2".
  - Los alumnos nacidos en el año 2012 que han estado dos años en pretenis pasan a un PT2 ó "NO-1" (En este último caso lo indicará el profesor).
- 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 FINALES DE MAYO (Exposición pública de plazas adjudicadas)

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

DEL 1 DE JUNIO AL 20 DE SEPTIEMBRE (Período de pago) (Plazas Libres)

Las personas que hayan obtenido plaza deberán formalizar la misma en cualquiera de los centros de inscripción anteriormente señalados.

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:

a) **Mediante tarjeta bancaria,** en el mismo momento y lugar en el que se realice la inscripción.

b) **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 usuarios que opten por la forma de pago mediante tarjeta bancaria podrán hacer efectivo el mismo hasta el último día del plazo establecido (20 de septiembre).
- Aquellos que opten por el pago mediante ingreso en Caja Rural Castilla-La Mancha, a través de recibo de autoliquidación, tendrán de plazo para retirar dicho documento en los centros de inscripción hasta el 15 de septiembre.
- 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 2018 hasta el 24 de enero de 2019.

Durante este período, aquellos usuarios que opten por el pago **mediante ingreso en Caja Rural Castilla-La Mancha**, a través de recibo de autoliquidación, tendrán de plazo para retirar dicho documento en los centros de inscripción **hasta el 19 de enero de 2019.**

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PERIODO DEL 1 DE OCTUBRE DE 2018 A 30 DE SEPTIEMBRE DE 2019

AERÓBIC

EDAD: Nacidos en 2003 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.

AQUAGYM

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores
Adulto: 2 h.: 21,53 €/mes 1,5 h.:16,15 €/mes 45 min.: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
AQ02	Viernes	10:00 a 10:45	Dos calles	20
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO				
AQ03	Martes y jueves	10:30 a 11:15	Vaso pequeño y dos calles	20
AQ04	Martes y jueves	19:00 a 19:45	Vaso pequeño y dos calles	20
AQ05	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Vaso pequeño y dos calles	20
PISCINA CUBIERTA STA. Mª DE BENQUERENCIA				
AQ06	Lunes y miércoles	10:15 a 11:00	Dos calles	20
AQ07	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Dos calles	20
AQ08	Martes y jueves	10:00 a 10:45	Dos calles	20
AQ09	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Dos calles	20
AQ10	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 ACUÁTICO

Adulto: 1,5 h.: 16,15 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO				
			EDAD: Nacidos del 2003 y adelante	
AAC1	Martes y jueves	21:00 a 21:45	Piscina Salto del Caballo	20

Esta actividad comprende ejercicios de carrera y otras modalidades de atletismo adaptados al agua. Es una alternativa para el fortalecimiento relajado de caderas, rodillas y tobillos, así como del resto de articulaciones.

ATLETISMO INFANTIL

Infantil: 8,91 €/mes.
Adultos: 22,00 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos del 2004 al 2012	
ATI1	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100
			EDAD: Nacidos del 2012 y anteriores	
ATI-A2	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

ver también programa DUO PLUS

Iniciación a la Carrera: 22,00 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos del 2003 y anteriores	
ATA1	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pista de Atletismo	25
ATI-A2	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100

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

BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS

Infantil: 1 h.: 7,68 €/mes. 2 h.: 15,36 €/mes
Adulto: 1 h.: 11,51 €/mes 2 h.: 23,02 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos del 2004 al 2013	
BE01	Viernes	17:00 a 18:00	Pab. Sala Polivalente	20
			EDAD: Nacidos del 2007 y anteriores	
BE02	Miercoles y viernes	18:00 a 19:00 Infantil-Adulto Medio-Avanzado	Sala Pista de Atletismo (X) y Pab. Sala Polivalente (V)	20
			EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores	
BE03	Viernes	18:00 a 19:00 Iniciación-Medio	Sala Pista de Atletismo	20
BE04	Viernes	19:00 a 20:00 Iniciación-Medio	Sala Pista de Atletismo	20

Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

"El deporte es un arte, seamos unos excelentes artistas".

Desconocido.

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
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos 2007 a 2012	
BM1 I	Lunes y miércoles	16:45 a 17:45	Pab. Sala polivalente	20
			EDAD: Nacidos en 06 y anteriores	
BM2 I-A	Viernes	17:00 a 18:00	Sala polivalente Pista Atletismo	16

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

Adulto: 15,07 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos 2003 y anteriores	
BS01	Lunes	21:00 a 22:00 Iniciación	Pab. Sala Polivalente	20
BS02	Viernes	19:00 a 20:00 Medio- Avanzado	Sala Pista Atletismo	20
BS03	Viernes	20:00 a 21:00 Iniciación	Pab. Sala Polivalente	20

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 anterior 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 2006 al 2012	
ES01	Lunes, miércoles	18:00 a 19:00	Pab. Sala polivalente	16
			EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores	
ES02 I-A	Lunes, miércoles	19:00 a 20:30 Adultos e Infantil Medio	Pab. Sala polivalente	16
COLEGIO SAN LUCAS Y MARÍA				
			EDAD: Nacidos del 2004 al 2012	
ES03	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Gimnasio	16
			EDAD: Nacidos en 2005 y anteriores	
ES04 I-A	Martes y jueves	19:00 a 20:30	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.

FÚTBOL

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

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos en el 11-12	
FU01	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	40
			EDAD: Nacidos en el 09-10	
FU02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	40

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
			EDAD: Nacidos en el 07-08	
FU03	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	60
			EDAD: Nacidos en el 03-04	
FU04	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	45
			EDAD: Nacidos en el 05-06	
FU05	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	45

FÚTBOL 8 - FEMENINO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidas del 04-08	
FU06	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	20

FÚTBOL

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
			EDAD: Nacidos en el 11-12	
FU07	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
			EDAD: Nacidos en el 09-10	
FU08	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	40
			EDAD: Nacidos en el 07-08	
FU09	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	40
			EDAD: Nacidos en el 05-06	
FU10	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	20
			EDAD: Nacidos en el 03-04	
FU11	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	20

Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener D.N.I., la equipación y estar registrado en programa PAPAS 2.0 el año en curso.

"Ningún jugador es tan bueno como todos juntos".

Alfredo Di Stefano.

FÚTBOL SALA

Infantil y Cadete: 10,24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos en el 2009-2010	
FS01	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2	12
			EDAD: Nacidos en el 2011-2012	
FS02	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón 1/2	12
Mª PACHECO				
			EDAD: Nacidos en el 2007-2008	
FS03	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón Mª. Pacheco	15
JAVIER LOZANO				
			EDAD: Nacidos en el 2005-2006	
FS04	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pabellón	15
			EDAD: Nacidos en el 2003-2004	
FS05	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Pabellón	15
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
			EDAD: Nacidos en el 2011-2012	
FS06	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	11
			EDAD: Nacidos en el 2009-2010	
FS07	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 2/3	22
			EDAD: Nacidos en el 2007-2008	
FS08	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón 2/3	24
			EDAD: Nacidos en el 2005-2006	
FS09	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 1/2	12
			EDAD: Nacidos en el 2003-2004	
FS10	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 1/2	12

Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener D.N.I., la equipación y estar registrado en programa PAPAS 2.0 el año en curso. ATENCIÓN. Para no anular grupos se podrán mezclar alumnos de distintas edades.

G.A.P. (GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS) Ver también programa DUO PLUS

Adulto: 10,76 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
COLEGIO ALFONSO VI				
			Edad: Nacidos en 2003 y Anteriores	
GAP1	Lunes y miércoles	18:30 a 19:00	Pabellón 1/2	20
GAP2	Lunes y miércoles	19:00 a 19:30	Pabellón 1/2	20
SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA				
GAP3	Martes y Jueves	17:30 a 18:00	Sala de Pilates	20
GAP4	Martes y Jueves	18:00 a 18:30	Sala de Pilates	20

GIMNASIA RÍTMICA

EDAD: Nacidos del 2004 al 2012.
Infantil: 15,65 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
COLEGIO ALFONSO VI				
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
ESCUELA DE GIMNASIA				
GR04	Martes y Jueves	16:00 a 17:00 Iniciación	Pabellón 1/2	20

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
GR05	Martes y Jueves	17:00 a 18:00 Medio	Pabellón 1/3	20
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
GR06	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30 Iniciación	Pabellón 1/3	30
GR07	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30 Medio	Pabellón 1/3	30
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 anterior tienen asignado su nivel.
Obligatorio asistir a clase con ropa adecuada y el pelo recogido.

JIU JITSU

Defensa personal

Adulto: 23,02 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
SALTO DEL CABALLO - PABELLÓN JAVIER LOZANO				
			EDAD: Nacidos en 2003 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.

"Ni un balón de oro vale tanto como la estima de tus propios compañeros."

Vicente del Bosque.

JUDO

Infantil:15,65 €/mes
Adulto: 23,02 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
SALTO DEL CABALLO- PABELLÓN JAVIER LOZANO				
EDAD: Nacidos en 2010 a 2013 desde cinto blanco (nuevos alumnos)				
JU01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Sala Polivalente	18
EDAD: Nacidos en 2007 a 2009 desde cinto amarillo				
JU02	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	18
EDAD: Nacidos en 2006 y anteriores desde cinto naranja				
JU03 I-A	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Sala Polivalente	18
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos del 2010 a 2013 desde cinto blanco (nuevos alumnos)				
JU04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Judo	20
EDAD: Nacidos del 2003 a 2009 desde cinto amarillo				
JU05 I-A	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Judo	20

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 2001 al 2013. Desde Cinturón blanco.				
KA1I-A	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pabellón 1/2	20

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
SANTA BÁRBARA				
EDAD: Nacidos del 2013 y anteriores				
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 2013 y anteriores				
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

Infantil: 15 €/mes
Adulto: 22,00 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
INFANTIL (WUSHU)			EDAD: Nacidos en 2004 a 2013	
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
ADULTOS (WING CHUNG)			EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores	
KU03	Martes y jueves	20:00 a 21:00	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	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
				EDAD: Nacidos en 2003 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

MANTENIMIENTO MAYORES

AEROBIC BAJO IMPACTO - ZUMB GOLD JUEGOS PSICOMOTRICES

EDAD: Nacidos en 1953 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. Mª DE BENQUERENCIA				
MM06	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón	50

MANTENIMIENTO MIXTO

AEROBIC - ZUMB - TONIFICACIÓN
CIRCUITOS - STEP - STRECHING

EDAD: Nacidos en 2003 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

MARCHA NÓRDICA

EDAD: Nacidos del 2008 y anteriores.
2 horas: 22,00€/mes 1,5 horas: 16,50€/mes 1 hora: 11,00€/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
MN1	Viernes	17:00 a 19:00 (Nov. Dic. Ene. Feb. Mar.) 19:30 a 21:30 (Oct. Abr. May.)	Pab. Escuela de Gimnasia Punto de Encuentro	30
MN2	Viernes	17:00 a 18:00 (Nov. Dic. Ene. Feb. Mar.) 19:30 a 20:30 (Oct. Abr. May.)	Pab. Escuela de Gimnasia Punto de Encuentro	30
SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA				
MN3	Sábados	10:00 a 11:30	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 2018 al 30 de septiembre de 2019.
Tasa mensual 15 € en horario valle: de lunes a viernes de 09:30 a 14:30 h. y sábados de 10:30 a 13:30 h.
Tasa mensual 20 € en todo el horario.

DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	
SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
			EDAD: Adultos desde 16 años
Lunes a viernes	09:30 a 12:30	Con profesor	Pabellón Sala de Musculación Cerrado de lunes a viernes de 14:30 a 16:00 h.
	12:30 a 14:30	Sin profesor	
	16:00 a 16:30	Sin profesor	
	16:30 a 22:00	Con 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 y tres años: 24,09 €/mes
Infantil: 16,89 €/mes
Adulto: 24,09 €/mes
Mayores (Nacidos en 1953 y anteriores): 10,23 €/mes

CÓDIGO:

DB= Nacidos en 2016 al 2018
DH= Nacidos en 2015
DP= Nacidos en 2012 al 2014
DI= Nacidos en 2009 al 2014
DC= Nacidos en 2004 al 2011
DS= Nacidos en 1954 al 2008
DV= Nacidos en 2003 y anteriores

Grupos de fin de semana.

B= Nacidos en 2016 al 2018	Grupos de bebés
H= Nacidos en 2015	Grupos de 3 años
P= Nacidos en 2012 al 2014 I= Nacidos en 2009 al 2014 C= Nacidos en 2004 al 2011	Grupos infantiles
S= Nacidos en 1954 al 2008	Grupos mixtos de adultos e infantiles
V= Nacidos en 2003 y anteriores	Grupos mixtos de adultos y mayores

GRUPOS DE FIN DE SEMANA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	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	11:30 a 12:15 nivel 1-2	16
DI03	Sábados y domingos	11:15 a 12:00 nivel 2-3	18
DS01	Sábados y domingos	12:15 a 13:00 nivel 2-3	18
DB01	Sábados y domingos	10:30 a 11:00 (bebés)	12
DB02	Sábados y domingos	11:00 a 11:30 (bebés)	12
PISCINA CUBIERTA SANTA Mª 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
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
DH01	Sábados y domingos	12:00 a 12:30 (3 años)	10
DI06	Sábados y domingos	12:30 a 13:15 nivel 1-2	12

Continúa en la siguiente página >

GRUPOS DE BEBÉS

Con el bebé, es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	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	18:00 a 18:30	14
B05	Lunes y miércoles	18:30 a 19:00	14
B06	Lunes y miércoles	19:00 a 19:30	14
B07	Martes y jueves	11:45 a 12:15	14
B08	Martes y jueves	16:30 a 17:00	14
B09	Martes y jueves	17:00 a 17:30	14
B10	Martes y jueves	17:30 a 18:00	14
B11	Martes y jueves	18:00 a 18:30	14
B12	Martes y jueves	18:30 a 19:00	14
B13	Martes y jueves	19:00 a 19:30	14
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
B14	Lunes y miércoles	17:00 a 17:30	14
B15	Martes y jueves	18:15 a 18:45	14

GRUPOS DEL AÑO 2015 (3 AÑOS Piscina grande

Con el niñ@, es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

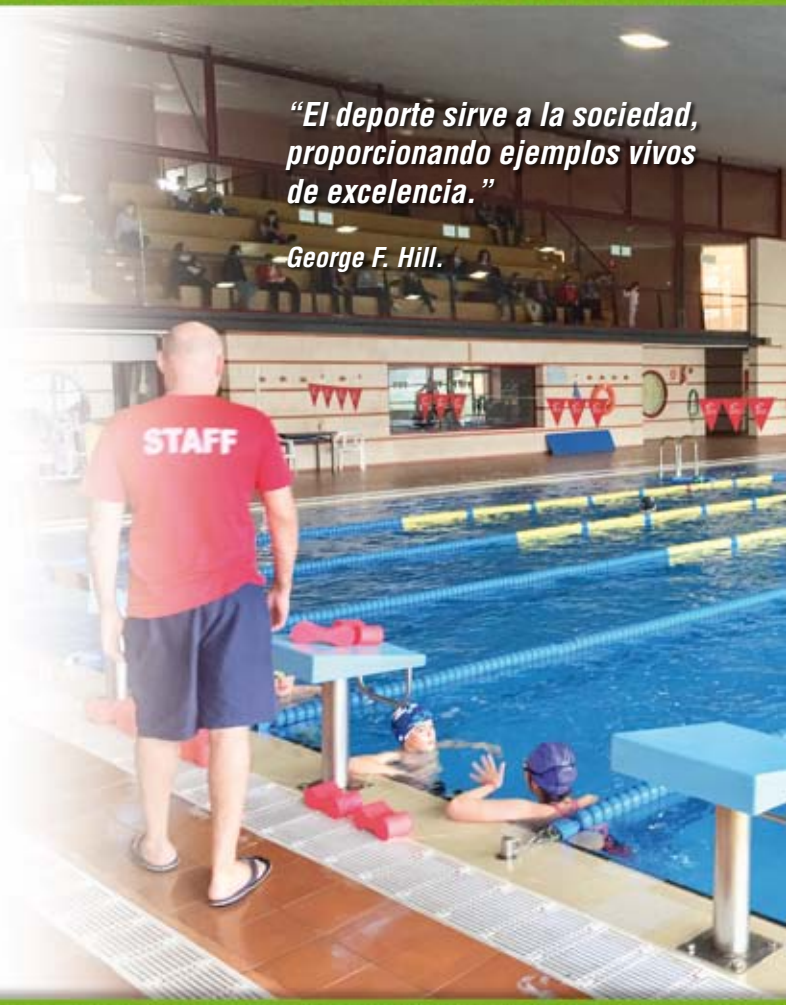
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
H01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:00	10
H02	Martes y jueves	18:00 a 18:30	10

GRUPOS INFANTILES

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	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	20
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
I04	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 1	12
C02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 4-5	20
P05	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0	12
P06	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 1	12
I05	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
P07	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
P08	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	12
I06	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 2-3	16
I07	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	16
P09	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
I08	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 1	16
C05	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 2-3	18
P10	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P11	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I09	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
I10	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 0	12

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
I11	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 1-2	16
I12	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 2-3	18
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
I13	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15 nivel 0	12
I14	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15 nivel 1-2	16
I15	Lunes y miércoles	18:15 a 19:00 nivel 2-3	18
P12	Martes y jueves	16:45 a 17:30 nivel 0	12
I16	Martes y jueves	17:30 a 18:15 nivel 0	12
I17	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
PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
P13	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 0	12
I18	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15 nivel 1	12
I19	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
P14	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P15	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 1	12
I20	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 2	16
C08	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 3-4	18
I21	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 1	12
I22	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I23	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 nivel 0	12
P16	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
P17	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	16
I24	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
C09	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 3-4	18
P18	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P19	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 1	12
I25	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 2	16

Continúa en la siguiente página ›



"El deporte sirve a la sociedad, proporcionando ejemplos vivos de excelencia."

George F. Hill.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
C10	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 3-4	18
P20	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0	12
P21	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1	12
I26	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 2-3	18

GRUPOS MIXTOS INFANTILES Y ADULTOS

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
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
S05	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
S06	Lunes y miércoles	19:00 a 19:45 nivel 2-3	18
S07	Lunes y miércoles	19:45 a 20:30 nivel 4-5	18
PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
S08	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 3-4-5	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 MIXTOS ADULTOS Y MAYORES

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO			
V01	Lunes y miércoles	10:00 a 10:45 nivel 1-2	16
V02	Lunes y miércoles	10:45 a 11:30 nivel 3-4-5	20
V03	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 3-4	20
V04	Martes y jueves	09:30 a 10:15 nivel 3-4-5	20
V05	Martes y jueves	10:15 a 11:00 nivel 1-2	16
V06	Martes y jueves	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12
V07	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 3-4	20
V08	Martes y jueves	19:30 a 20:15 nivel 2-3	20
V09	Martes y jueves	20:15 a 21:00 nivel 3-4-5	20
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO			
V10	Lunes y miércoles	09:00 a 9:45 nivel 1-2-3	18
V11	Lunes y miércoles	09:45 a 10:30 nivel 0-1	12
V12	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15 nivel 2-3-4-5	18
V13	Martes y jueves	09:45 a 10:30 nivel 2-3	18
V14	Viernes	09:00 a 09:45 nivel 1-2-3	18
PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA			
V15	Lunes y miércoles	09:30 a 10:15 nivel 2-3	20
V16	Lunes y miércoles	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12
V17	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0-1	12
V18	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 2-3	18
V19	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30 nivel 3-4-5	20
V20	Martes y jueves	09:30 a 10:15 nivel 2-3	20
V21	Martes y jueves	10:15 a 11:00 nivel 1-2	16
V22	Martes y jueves	10:45 a 11:30 nivel 0-1	12
V23	Martes y jueves	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12
V24	Martes y jueves	19:30 a 20:15 nivel 1-2	18
V25	Miércoles y viernes	11:45 a 12:30 nivel 1-2	16

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.

NINJA INFANTIL

EDAD: Nacidos en 2007 a 2013.
Infantil: 15,65 €/mes.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
PABELLÓN 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.

PÁDEL

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 2004 al 2008	
PD01	Lunes	16:30 a 18:00 Iniciación	Pista n 1	6
PD02	Lunes	16:45 a 18:15 Medio-Avanzado	Pista n 2	6
PD03	Martes	17:30 a 19:00 Medio-Avanzado	Pista n 1	6
PD04	Martes	17:30 a 19:00 Iniciación	Pista n 2	6
PD05	Viernes	17:00 a 18:30 Medio	Pista n 1	6
PD06	Viernes	18:30 a 20:00 Avanzado	Pista n 1	6
PD07	Sábado y Domingo	10:30 a 11:30 Medio-Avanzado	Pista n 2	6
PD08	Domingo	10:30 a 12:00 Iniciación	Pista n 1	6
			EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores	
PD09	Jueves	17:30 a 19:00 Medio-Avanzado Infantil-Adulto	Pista n 1	4
PD10	Domingo	12:00 a 13:30 Iniciación Infantil-Adulto	Pista n 1	4

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
			EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores	
PD11	Lunes	18:00 a 19:30 Medio-Avanzado	Pista n 1	4
PD12	Lunes y Miércoles	18:15 a 19:15 Medio-Avanzado	Pista n 2	4
PD13	Lunes y Miércoles	19:15 a 20:15 Medio-Avanzado	Pista n 2	4
PD14	Lunes y Miércoles	19:30 a 20:30 Avanzado	Pista n 1	4
PD15	Martes	19:00 a 20:30 Medio-Avanzado	Pista n 1	4
PD16	Martes y jueves	19:00 a 20:00 Avanzado	Pista n 2	4
PD17	Martes y jueves	20:00 a 21:00 Avanzado	Pista n 2	4
PD18	Miércoles	16:45 a 18:15 Iniciacion	Pista n 1	4
PD19	Miércoles	18:00 a 19:30 Medio-Avanzado	Pista n 1	4
PD20	Sábado	10:30 a 12:00 Medio	Pista n 1	4
PD21	Sábado	12:00 a 13:30 Medio-Avanzado	Pista n 1	4
PD22	Sábado y Domingo	11:30 a 12:30 Avanzado	Pista n 2	4

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

PATINAJE ARTÍSTICO

EDAD: Nacidos en 2013 y anteriores
Infantil: 1.5h.: 9,05 €/mes 2h: 12,07 €/mes
Adulto: 1.5h.: 11,75 €/mes 2h: 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 anterior tienen asignado su nivel.
Los interesados que saben patinar, deben realizar prueba de nivel.

PATINAJE EN LÍNEA

EDAD: Nacidos en 2013 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 medio	Pabellón	25
PL03	Viernes	19:00 a 20:00 avanzado	Pabellón	25
ESCUELA DE GIMNASIA				
PL04	Sábados	11:00 a 12:00 iniciación-medio	Pistas exteriores	45
PL05	Sábados	12:00 a 13:00 medio-avanzado	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 anterior 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.

PICKLEBALL

Infantil: 2h: 13,50 €/mes
Adulto: 2h: 19,50 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos en 2007-2013	
PK1I	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pista Central	24
			EDAD: Nacidos en 2006 y anteriores	
PK2I-A	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pista Central	24

El pickleball se juega en parejas en una pista de dimensiones más reducidas que el tenis. Es una combinación de diferentes deportes de raqueta como el bádminton, ping pong, tenis y pádel. De ahí su carácter dinámico y divertido. Se juega con una raqueta que es aproximadamente el doble de una de ping pong y con una pelota de plástico perforada.

PILATES

EDAD: Nacidos en 2003 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	17:00 a 18:00	Sala Polivalente	16
PI02	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16
PI03	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Sala Polivalente	16
PI04	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Sala Polivalente	16
PI05	Martes y jueves	21:00 a 22:00	Sala Polivalente	16
PI06	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16
SANTA BÁRBARA				
PI07	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI08	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
PI09	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
PI10	Lunes y miércoles	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI12	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI13	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI14	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	16
PI15	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.

"La mayoría de los jugadores con talento no siempre tienen éxito".

Brett Favre.

PILATES ACUÁTICO

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores
Adulto: 1,5 h.: 16,15 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO				
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.

SENDERISMO

EDAD: Nacidos del 08 y anteriores
2€/por ruta Tasa no sujeta a devolución EXENTO DE MATRICULA

CÓDIGO	DÍAS	HORA	PUNTO DE ENCUENTRO	NOMBRE RUTA	KMS
SANTA Mª DE BENQUERENCIA					
SE01	Sábado 6 de Oct. (1.5h.)	17:30	Piscina Cubierta Salto del Caballo	Arroyo de la Rosa	5
SE02	Domingo 11 de Nov. (2h.)	11:00	Pabellón de Sta. Bárbara	Fuente del Moro	6,5
SE03	Sábado 15 de Dic. (2h.)	17:00	Aparcamiento Azarquiel	Navideña	7
SE04	Domingo 20 de Ene. (2h.)	11:00	Paseo de La Pozuela nº 31	Caminos de la Pozuela	7,7
SE05	Domingo 17 de Feb. (2.5h.)	11:00	Pista Atletismo Polígono	Fuente del Moro	8,1
SE06	Domingo 17 de Mar. (2.5h.)	11:00	Valparaíso (Avda. del Tilo nº 5)	Sendas de Valparaiso	9,2
SE07	Sábado 13 de Abr. (3h.)	17:00	Vistahermosa (N- 403 rot. camino Albareal)	Ruta del Noroeste	10,8
SE08	Sábado 11 de May. (4h.)	19:00	Piscina Cubierta Salto del Caballo	Ruta de las Ermitas	13

Rutas guiadas, suaves y variadas, por los alrededores de Toledo, para todas las edades. Se recomienda ropa y zapatillas cómodas.

SPINNING Ver también programa DUO PLUS

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores
Adulto: 28 €/mes

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

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. Clases de 50 minutos.
Recomendaciones: Bidón de agua (1/2 litro mínimo), toalla y culotte con badana de protección.

TAI CHI CHUAN / CHI KUNG ADULTOS

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores
Adulto: 14,35 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
TC01	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00 Iniciación	Sala polivalente 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 polivalente Pista atletismo	18
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
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 1953 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 Iniciacion	Pab. Sala polivalente	25
TCM2	Martes y jueves	12:00 a 13:00 Medio-Avanzado	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 anterior tienen asignado su nivel.

TENIS

Infantil :1h.: 13,71 €/mes 1,5h.: 20,57 €/mes 2h.: 27,47 €/mes
Adulto: 1h: 15.83 €/mes 1,5h.:23,75 €/mes 2h.: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	
17:30 a 18:30	I 3-4-5	T002	I 1-2	T007	N 0-1	T012	
18:30 a 19:30	I-Ap 1-2	T003	Ap 3-4	T008	N p1-2	T013	Horario promo
19:30 a 20:30	A 6	T004	A 4-5	T009	A 3-4	T014	A 2-3 T016
20:30 a 21:30	I-A 3-4	T005	A 4-5	T010	A 6	T015	

Continúa en la siguiente página >

"Un hombre que practica la deportividad es mucho mejor que 50 predicando".

Knute Rockne.

Martes y jueves	NIVEL Y CÓDIGO							
HORARIO	Pista 1		Pista 2		Pista 3		Pista 6	
16:30 a 17:30	A 4-5	T017	A 3-4	T022	PT0-1-2	T027		
17:30 a 18:30	N 1-2	T018	N 0-1	T023	N 2-3-4	T028		
18:30 a 19:30	I p2-3	T019	Ap 2-3	T024	Ip 0-1	T029	Horario Promo	
19:30 a 20:30	I-A 4- 5	T020	A 4-5	T025	I 3-4	T030	A 4	T032
20:30 a 21:30	A 3-4	T021	A 4-5	T026	A 0-1	T031	A 6	T033

Viernes	NIVEL Y CÓDIGO					
HORARIO	P. Central	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 5	Pista 6
16:00 a 17:00	PTp 0-1 T034	Np 0-1-2 T038				Horario promo
17:00 a 18:00	PT 0-1 T035	PT 2 T039	N 0-1 T042	N 1-2 T045	N 0-1-2 T048	N 2-3 T051
18:00 a 19:00	I 2-3 T036	I 2-3 T040	I 1-2 T043	N 1-2 T046	N 2-3 T049	N 0-1 T052
19:00 a 20:30	I 4- 5 T037	I 2-3-4 T041	A 0-1-2 T044	I-A 4-5 T047	A 6 T050	N 2-3-4 T053

Sábado y domingo	NIVEL Y CÓDIGO							
HORARIO	Pista 1		Pista 2		Pista 5		Pista 6	
10:00 a 11:00			I 1-2	T057	N 0-1	T060	I 2-3	T064
11:00 a 12:00	I 4-5	T054	I 3-4	T058	I-A 3 4	T061	N 1-2-3	T065
12:00 a 13:00	A 4-5	T055	A 3-4	T059	PT0-1-2	T062	A 5-6	T066
13:00 a 14:00	Ap 5	T056			Ap0-1-2	T063	Np0-1-2	T067

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 08, 09, 10 y 11
PT= Nacidos en 12, 13 y 14
I= Nacidos en 04, 05, 06 y 07
1-2= Indica el nivel del alumno
A = Nacidos en 03 y anteriores
p= Grupo de promoción 20% menos coste

NÚMERO MÁXIMO DE INSCRITOS POR GRUPO

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

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

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.

PRETENIS (PT):

- Los nuevos alumnos nacidos en 12, 13 y 14, que no hayan practicado tenis, se pueden apuntar directamente en un "PT0-1"(no necesitan realizar prueba de nivel).
- Los alumnos nacidos en 2013 que han estado un año en un "PT0-1" pasan a un "PT1-2" ó "PT2".
- Los alumnos nacidos en 2012 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.

VOLEIBOL

Adulto / Infantil: 10,24 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
			EDAD: Nacidos en 2005 al 2010	
VL01	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	1/3 Pabellón	16
			EDAD: Nacidos en 1999 al 2004	
VL02	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	2/3 Pabellón	32
PABELLÓN COLEGIO ESCULTOR ALBERTO SÁNCHEZ				
			EDAD: Nacidos en 2003 al 2010	
VL03	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón	16

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
				EDAD: Nacidos en 1998 al 2002
VL04	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón	16
COLEGIO VALPARAISO				
				EDAD: Nacidos en 2002 al 2007
VL05	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón	16

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

YOGA

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores
Adulto: 1,5h.: 10,77 €/mes 3h.: 21,53 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
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
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
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	19:30 a 21:00	Pab. Sala de Yoga	16

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

ZUMBA

EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores
Adulto: 2h/s: 15 €/mes Adulto: 1h/s: 7.5 €/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
ZU01	Jueves	11:30 a 12:30	Pabellón	20
ZU02	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón	60
ALFONSO VI				
ZU03	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pabellón 1/2	50
COLEGIO LA CANDELARIA				
ZU04	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón La Candelaria	20
SANTA Mª DE BENQUERENCIA				
ZU05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Sala polivalente	20
ZU06	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Sala polivalente	20
ZU07	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Pabellón 1/3	20

XIV 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 1 de octubre de 2018 al 2 de junio de 2019.
Máximo 60 equipos: 5 grupos de 12 equipos.
Mínimo de jugadores por equipo: 13

Más información en www.patronatodeportivotoledo.es

V 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.patronatodeportivotoledo.es

V LIGA MUNICIPAL DE TENIS

Tasa individual por uso de instalaciones:
Temporada: 45 €
Media temporada: 22,50 €

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 9 de octubre de 2018 al 15 de Junio de 2019 (2 fases).

Más información en www.patronatodeportivotoledo.es

PROGRAMA DÚO

DUO 1	
DUO 1	1 Actividad + Gimnasio de Musculación + Natación Ocio
DUO PLUS	
DUO PLUS	1 Actividad + Gimnasio de Musculación + Spinning + Sauna + Gap (Glúteos, Abdominales y Piernas) + Natación Ocio + Atletismo de Adultos

SPINNING
Martes y jueves de 19:30 a 20:30 h.
(Reserva de plaza con 24 horas).
En el pabellón de Santa Mª de Benquerencia.

SAUNA
Lunes y miércoles (hombres),
Martes y jueves (mujeres). Previa reserva.
En el pabellón de Santa Mª de Benquerencia.

GAP
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:00 h.
Lunes y miércoles de 19:00 a 19:30 h.
En el Pabellón del Colegio Alfonso VI.

Martes y jueves de 17:30 a 18:00 h.
Martes y jueves de 18:00 a 18:30 h.
En el pabellón de Santa Mª de Benquerencia.

GIMNASIO (Mayores de 16 años)
De lunes a viernes, en horario de mañana de 09:30 a 12:30 h., en horario de tarde de 20:30 a 22:00 h.
En el pabellón de Santa Mª de Benquerencia.

NATACIÓN OCIO
De lunes a viernes, en horario de mañana de 8:00 a 16:00 h.
En cualquiera de las tres piscinas cubiertas del P.D.M.

ATLETISMO ADULTOS
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h.
ó Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h.
En la Pista de Atletismo de la Escuela de Gimnasia.

El programa incluye los periodos vacacionales y festivos, de lunes a viernes (en actividades sin profesor). (La piscina cubierta del Casco Histórico permanecerá cerrada durante las vacaciones de Navidad y Semana Santa).

PROGRAMAS DÚO:
5 €/mes (pago cuatrimestral)

PROGRAMA DÚO PLUS:
10 €/mes (pago cuatrimestral)
Este suplemento no está sujeto a devolución.

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 16:00 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 14:30 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.es

ACTIVIDAD DE GESTIÓN MIXTA

DELEGACIÓN CASTELLANO MANCHEGA DE HOCKEY Y PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL DE TOLEDO.

HOCKEY HIERBA

PRECIO: 20€/mes sin tasa de matricula

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
ESCUELA DE GIMNASIA				
				EDAD: Nacidos del 2011 al 2012
HH01	Martes y jueves	16:30 a 17:30	½ Campo Fútbol	20
				EDAD: Nacidos del 2009 al 2010
HH02	Martes y jueves	17:30 a 18:30	½ Campo Fútbol	20

La inscripción seguirá los mismos pasos que nuestras escuelas con las particularidades propias de la actividad. Las solicitudes se entregarán en el Patronato para, posteriormente, que sea la Federación la encargada de continuar con la gestión de los trámites de la inscripción, pago tasas…etc.

MÁS INFORMACIÓN:
Delegación Castellano Manchega de Hockey: 925 257 494 - 609 149 768 / felipetello@gmail.com

NADIE SIN DEPORTE

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

DURACIÓN DEL CURSO
Del 16 de octubre de 2018 al 15 de mayo de 2019.
LUGAR
Fábrica de Armas de Toledo. Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM.
ACTIVIDADES OFERTADAS
Fitness y natación. Elegir una.
Nº MÍNIMO DE PERSONAS PARA COMENZAR LA ACTIVIDAD
10
DÍAS
Martes y jueves de 17:00 a 18:00h.
PROFESORADO
Estudiantes de 4º curso de la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo 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

COLABORAN CON ESTE PROGRAMA: Universidad de Castilla-La Mancha, Diputación de Toledo, Ayuntamiento de Toledo y Patronato Deportivo Municipal.

CLUBES DEPORTIVOS

INFORMACIÓN SOBRE CLUBES DEPORTIVOS EXISTENTES EN LA CIUDAD DE TOLEDO.

CONSULTAR:

http://www.patronatodeportivotoledo.com/deporteentoledo/index.asp

Podrás consultar el listado de todos los clubes deportivos de la ciudad de Toledo que están dados de alta actualmente en el registro de entidades de la Junta de Castilla-La Mancha

CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS EN LA VÍA PÚBLICA

CONSULTAR:

http://www.patronatodeportivotoledo.com/upload/315329-053611.pdf

El calendario de eventos en la vía pública, parques y plazas se publica a mediados de enero y se actualiza varias veces al año.

Las solicitudes y condiciones se pueden encontrar en la página web del Ayuntamiento de Toledo

https://www.toledo.es/wp-content/uploads/2016/11/solicitud-de-eventos-deportivos-en-la-via-publica.pdf

EUROCAJA RURAL

eurocajarural.es