



Patronato Deportivo  
Municipal TOLEDO

CAJA RURAL  
CASTILLA-LA MANCHA

# TEMPORADA 2016/2017 ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES



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





**CAJA RURAL  
CASTILLA-LA MANCHA**

**¡con el deporte!**



# SALUDA



Al inicio de una nueva temporada de actividades en el PDM, desde el Ayuntamiento renovamos nuestro compromiso con la calidad y por ofrecer a todos los toledanos y toledanas un completo programa de actividades deportivas que dé respuesta a sus aficiones y necesidades de ocio.

El objetivo principal de nuestro Patronato es posibilitar que la práctica deportiva esté al alcance del mayor número de ciudadanos, en especial niños y jóvenes. También colaboramos con los diferentes clubes que en nuestra ciudad apuestan por el fomento de la actividad física como alternativa saludable al desarrollo personal. En ese ámbito, contamos con un gran equipo de profesionales, cuya experiencia contribuye al aprendizaje y perfeccionamiento de todos cuantos quieren hacer deporte bajo el amparo de nuestro Patronato.

Si usted decide acompañarnos, entre nuestras actividades encontrará un amplio abanico de grupos y horarios acordes tanto con su nivel físico y técnico como con sus obligaciones y compromisos diarios. Entendemos que el binomio deporte-bienestar personal es muy importante y cada vez son más las personas que lo practican. Desde el Ayuntamiento de Toledo nos sentimos muy orgullosos de que nuestro Patronato Deportivo Municipal, que ya camina hacia su cincuenta aniversario, y sus diferentes instalaciones sea el eje central de la actividad física en nuestra capital.

En nombre del gobierno municipal, así como de todas las personas que participan en la gestión del PDM y del desarrollo técnico de sus actividades, les agradezco por confiar un año más en nosotros.

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



El Patronato Deportivo Municipal acoge cada año a miles de ciudadanos que eligen nuestras instalaciones para practicar actividades físicas. Para quienes tenemos responsabilidades en el gobierno de la ciudad esa realidad es muy gratificante, pues supone un refrendo a los objetivos que inspiran nuestro trabajo diario. Ese empeño queda condensado en esta propuesta de actividades para la temporada 2016-2017 que ahora presentamos.

Una de nuestras responsabilidades en el gobierno municipal es poner al alcance de los ciudadanos instalaciones adecuadas y medios técnicos para que todos los ciudadanos tengan acceso a la práctica de actividades deportivas. Así lo lleva haciendo desde hace décadas el Patronato Deportivo Municipal y, visto el considerable número de usuarios que cada año se inscriben en nuestras escuelas y grupos, todos podemos sentirnos orgullosos de estar contribuyendo a ello.

Para la temporada 2016-2017 los precios de nuestras actividades deportivas se mantienen. Desde el Patronato estamos esforzándonos para conseguir recursos económicos por otras vías, que garanticen el mantenimiento del nivel, calidad y buen desarrollo de nuestra oferta deportiva. Ese compromiso se mantiene también con la mejora de nuestras instalaciones, proceso que ya ha comenzado y que vamos a continuar en los próximos años.

Como concejal responsable de Deportes, agradezco a cuantas personas se inscriben cada año en estas actividades. Su constancia, su confianza y sus ganas de hacer deporte son un estímulo para que cuantas personas trabajen en el PDM nos esforcemos en hacerlo mejor.

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

# NORMATIVA GENERAL

## REQUISITO DE EMPADRONAMIENTO EN TOLEDO

La oferta va dirigida a los vecinos empadronados en Toledo. Las plazas que no sean cubiertas por los empadronados en Toledo, podrán ser ocupadas por las personas no empadronadas. Dicho requisito marca la prioridad de adjudicación de las plazas.

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, 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 quince días, abonándose la mitad de dicho mes más el resto de meses hasta completar el período cuatrimestral al que pertenezca.

**Devolución de la Tasa:** Con carácter general, NO procederá la devolución de la tasa salvo que concorra alguno de los supuestos que se detallan:

- a) Anulación o cambio de ubicación del grupo de actividad.
- b) Por prescripción técnica del Responsable de Actividades.
- 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 16 de septiembre en las Oficinas 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 2016-2017

## 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 alumnos. 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 25 de abril al 8 de mayo de 2016, 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 periodo, 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

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

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

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

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

■ Del 25 de abril al 8 de mayo: Entrega de solicitudes.

■ Del 23 al 31 de mayo: Exposición de listados con adjudicación de plazas y período de reclamaciones.

■ **Del 1 al 19 de junio:** Pago mínimo de la matrícula y primer mes. Opcional: cuatrimestre o curso completo.

■ **Del 1 al 14 de septiembre:** Pago del resto del cuatrimestre completando así el primer pago ya realizado. Opcional: curso completo.

### ENTREGA DE SOLICITUDES (Del 25 de abril al 8 de mayo)

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](http://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 bailes de salón, baile español, gimnasia rítmica, natación, padel, patinaje artístico, patín en línea 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](http://www.patronatodeportivotoledo.es)

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

CALENDARIO PRUEBAS DE NIVEL (ABRIL-MAYO)		
ACTIVIDAD	DÍAS	HORARIO
<b>BAILES ESPAÑOL</b>	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA (Sala polivalente)	
	29 de abril y 6 de mayo	De 17:00 a 17:30 h.
<b>BAILES DE SALÓN</b>	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA (Sala polivalente)	
	27 de abril y 4 de mayo	De 21:00 a 21:30 h.
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b>	PABELLÓN ESCUELA DE GIMNASIA	
	25, 27 Abril y 2 y 4 mayo	De 17:00 a 17:30 h.
	PABELLÓN ALFONSO VI	
	25, 27 Abril y 2 y 4 mayo	De 18:30 a 19:00 h.
<b>NATACIÓN</b>	PABELLÓN STA. M <sup>ª</sup> BENQUERENCIA	
	25, 27 Abril y 2 y 4 mayo	De 17:30 a 18:00 h.
	PISCINA CUBIERTA "CASCO HISTÓRICO"	
	25 de abril y 2 de mayo	De 19:00 a 19:30 h.
<b>PATINAJE ARTÍSTICO</b>	PISCINA CUBIERTA "STA. M <sup>ª</sup> DE BENQUERENCIA"	
	29 de abril y 6 de mayo	De 10:30 a 11:00 h.
	25, 27 de abril y 2,4 de mayo	De 19:30 a 20:15 h.
	PISCINA CUBIERTA "SALTO DEL CABALLO"	
<b>PATÍN EN LÍNEA</b>	26, 28 de abril y 3, 5 de mayo	De 18:45 a 19:30 h.
	PABELLÓN MUNICIPAL DE "LA LEGUA"	
<b>PADEL</b>	25, 27 de abril y 2, 4 de mayo	De 18:00 a 18:30 h.
	PABELLÓN MUNICIPAL DE "LA LEGUA"	
<b>TENIS</b>	25, 27 de abril y 2, 4 de mayo	De 18:00 a 18:30 h.
	ESCUELA DE GIMNASIA	
<b>TENIS</b>	25 de abril y 2 de mayo	De 20:00 a 20:30 h.
	ESCUELA DE GIMNASIA	
<b>TENIS</b>	29 de abril y 6 de mayo	De 16:45 a 17:15 h.

## CONDICIONES PARA REALIZAR LAS PRUEBAS DE NIVEL

### 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.

### 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.

### 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 pádel.
- Obligatorio llevar ropa deportiva y pala.

### 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 2010/2011/2012, que no hayan practicado tenis, se inscribirán directamente en un "PTO-1".
  - Los alumnos nacidos en el año 2011 que ya han estado un año en un "PTO-1" pasan a un "PT1-2".
  - Los alumnos nacidos en el año 2010 que han estado un año en "PTO-1" pasan a un "PT1-2" ó "PT2".
  - Los alumnos nacidos en el año 2010 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 cuyo resultado se publicará en la página web del Patronato.

### **A PARTIR DEL 23 DE MAYO (Exposición pública de plazas adjudicadas)**

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

Las reclamaciones sobre los listados se atenderán en la Sede Central.

### **PERÍODOS Y FORMAS DE PAGO**

#### **1. PERÍODOS:**

##### **PRIMER PERÍODO: DEL 1 AL 19 DE JUNIO.**

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

Se abonará el importe de la matrícula y el mes de octubre. No obstante, el usuario tendrá la opción de abonar el resto del cuatrimestre o la temporada completa.

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

##### **SEGUNDO PERÍODO. DEL 1 AL 14 DE SEPTIEMBRE.**

Se realizará el pago del resto del cuatrimestre (meses de noviembre, diciembre y enero).

#### **2. 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.

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

Desde el inicio de la actividad hasta el 10 de enero de 2017.

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

PERIODO DEL 1 DE OCTUBRE DE 2016 A 30 DE SEPTIEMBRE DE 2017

## AERÓBIC / STEP / GAP

EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores  
Adulto: 21,53 €/mes



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

### ESCUELA DE GIMNASIA

AEO1	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 2001 y anteriores  
Adulto: 1,5h: 16,15 €/mes 45 minutos: 8,07 €/mes.



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

### PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO

AQ01	Lunes y miércoles	10:45 a 11:30	Vaso pequeño y dos calles	20
AQ02	Viernes	11:00 a 11:45	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	Dos calles	20

### PISCINA CUBIERTA STA. Mª DE BENQUERENCIA

AQ06	Lunes y miércoles	10:15 a 11:00	Dos calles	20
------	-------------------	---------------	------------	----

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
AQ07	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Dos calles	20
AQ08	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 02 al 10.  
Infantil: 8,91 €/mes.



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

### ESCUELA DE GIMNASIA

ATI1	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de Atletismo	100
ATI2	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.

## BAILE MODERNO

### HIP HOP / FUNK / STREET / RAGGA / HOUSE

EDAD: Nacidos del 2010 y anteriores.  
Infantil: 22,40 €/mes Adulto: 31,36 €/mes



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

### ESCUELA DE GIMNASIA

BM1 I-A	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pab. Sala Polivalente	20
SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA				
BM2 I-A	Martes y Jueves	17:30 a 18:30	Pab. Sala Polivalente	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.

## BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS

Infantil: 7,68 €/mes.  
Adulto: 11,51 €/mes.



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

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos del 02 al 10

BE01	Viernes	16:00 a 17:00 Iniciación	Pab. Sala Polivalente	20
BE02	Viernes	17:00 a 18:00 Medio	Pab. Sala Polivalente	20
EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores				
BE03	Viernes	17:00 a 18:00 Iniciación	Sala Pista de Atletismo	20
BE04	Viernes	18:00 a 19:00 Medio	Sala Pista de Atletismo	20
BE05	Viernes	18:00 a 19:00 Avanzado	Pab. Sala Polivalente	20

Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada 15-16 tienen asignado su nivel.

## BAILES DE SALÓN

EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores  
Adulto: 15,07 €/mes



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

### ESCUELA DE GIMNASIA

BS01	Lunes	21:00 a 22:00 Iniciación	Pab. Sala polivalente	24
BS02	Miércoles	21:00 a 22:00 Iniciación	Pab. Sala polivalente	24
BS03	Viernes	19:00 a 20:00 Medio- Avanzado	Sala Pista de Atletismo	20
BS04	Viernes	20:00 a 21:00 Iniciación	Sala Pista de Atletismo	20
BS05	Viernes	21:15 a 22:15 Iniciación	Pab. Sala polivalente	24

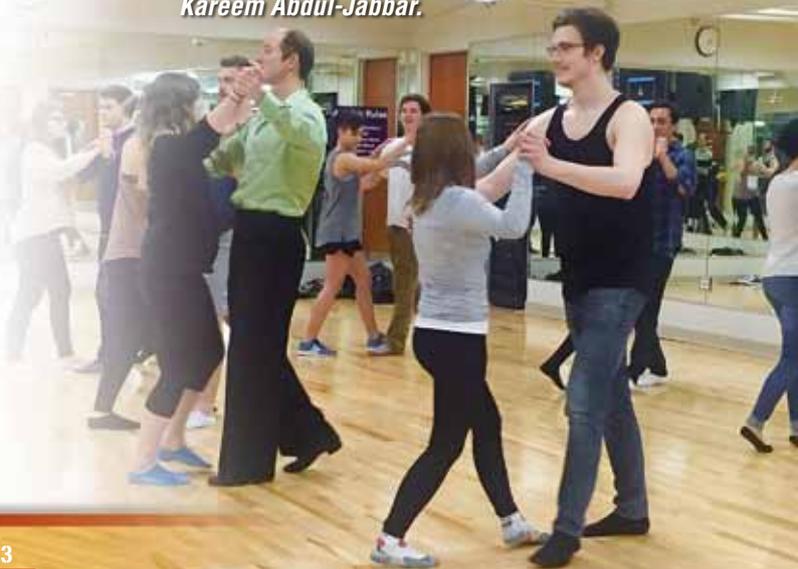
Aprendizaje de distintos tipos de bailes, cha-cha-cha, salsa, merengue, pasodoble, tango, vals, rock and roll, swing, bachata, etc. Se ruega cuidar la higiene personal. Se aconseja llevar pareja.

**PRUEBA DE NIVEL:** Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada 15-16 tienen asignado su nivel.



*“Un hombre puede ser un ingrediente crucial para un equipo, pero un hombre no puede hacer un equipo”*

*Kareem Abdul-Jabbar.*



## ESGRIMA

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



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
EDAD: Nacidos del 04 al 10				
ES01	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 Iniciación	Pab. Sala polivalente	16
EDAD: Nacidos en 2003 y anteriores				
ES02	Lunes, miércoles y viernes	19:00 a 20:00 Adultos e Infantil Nivel medio	Pab. Sala polivalente	16
EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores				
ES03	Lunes, miércoles y viernes	20:00 a 21:00 Adultos	Pab. Sala polivalente	16
<b>COLEGIO SAN LUCAS Y MARÍA</b>				
EDAD: Nacidos del 02 al 10				
ES04	Martes y jueves	17:30 a 18:30 Iniciación	Gimnasio	16
EDAD: Nacidos en 2001 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.

## FÚTBOL

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



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA*</b>				
EDAD: Nacidos en el 09-10				
FU01	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
FU02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos en el 07-08				
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 05-06				
FU05	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	15
FU06	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	15
EDAD: Nacidos en el 05-06				
FU07	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	15
FU08	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	15
EDAD: Nacidos en el 03-04				
FU09	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	15
FU10	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	15
FU11	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	15
FU12	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	15

## FÚTBOL 7 - FEMENINO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA*</b>				
EDAD: Nacidas en el 02-03				
FU13	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	12
EDAD: Nacidas en el 04-05-06				
FU14	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	12

\* CAMPOS ALTERNATIVOS: Césped Pista de Atletismo y Campo de Hockey.

## FÚTBOL

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

### SANTA Mª DE BENQUERENCIA

EDAD: Nacidos en el 09-10

FU15	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol césped artificial	20
------	-------------------	---------------	--------------------------------	----

EDAD: Nacidos en el 07-08

FU16	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol césped artificial	20
------	-------------------	---------------	--------------------------------	----

EDAD: Nacidos en el 05-06

FU17	Lunes y miércoles	17:15 a 18:30	Campo Fútbol césped artificial	20
------	-------------------	---------------	--------------------------------	----

EDAD: Nacidos en el 03-04

FU18	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol césped artificial	20
------	-----------------	---------------	--------------------------------	----

FU19	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol césped artificial	20
------	-----------------	---------------	--------------------------------	----

EDAD: Nacidos en el 01-02

FU20	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol césped artificial	20
------	-----------------	---------------	--------------------------------	----

FU21	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol césped artificial	20
------	-----------------	---------------	--------------------------------	----

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

## FÚTBOL SALA

Infantil y cadete: 10,24 €/mes



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

### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos en el 03-04

FS01	Martes y jueves	16:00 a 17:00	Pabellón	15
------	-----------------	---------------	----------	----

EDAD: Nacidos en el 09-10

FS02	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón	13
------	-----------------	---------------	----------	----

Continúa en la siguiente página >



*“Un equipo es como un buen reloj: si se pierde una pieza todavía es bonito, pero ya no funciona igual”*

*Ruud Gullit.*



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
EDAD: Nacidos en el 07-08				
FS03	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón	13
<b>Mª PACHECO</b>				
EDAD: Nacidos en el 05-06				
FS04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón	15
<b>JAVIER LOZANO</b>				
EDAD: Nacidos en el 03-04				
FS05	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pabellón	15
EDAD: Nacidos en el 01-02				
FS06	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Pabellón	15
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
EDAD: Nacidos en el 09-10				
FS07	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12
FS08	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12
EDAD: Nacidos en el 07-08				
FS09	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12
EDAD: Nacidos en el 05-06				
FS10	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón 1/3	12
FS11	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón 1/3	12
EDAD: Nacidos en el 07-08				
FS12	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón 1/3	12
EDAD: Nacidos en el 03-04				
FS13	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	12
FS14	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	12
EDAD: Nacidos en el 01-02				
FS15	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Pabellón 1/3	12

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

## GIMNASIA RÍTMICA

EDAD: Nacidos del 02 al 10.  
Infantil: 15,65 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº 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	18:30 a 19:30 Avanzado	Pabellón 1/2	20
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
GR04	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00 Iniciación	Pabellón 1/3	20
GR05	Lunes y miércoles	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 15-16 tienen asignado su nivel.

## JIU JITSU

### Defensa personal

Adulto: 23,02 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>SALTO DEL CABALLO- PABELLÓN JAVIER LOZANO</b>				
EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores				
JJ01	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30 Desde Amarillo	Sala Polivalente	18

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
JJ02	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30 Nuevos alumnos	Sala Polivalente	18
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
JJ03	Martes y jueves	19:30 a 20:30 Desde Amarillo	Pabellón Sala de Judo	25
JJ04	Martes y jueves	20:30 a 21:30 Nuevos alumnos	Pabellón 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	Nº PLAZAS
<b>SALTO DEL CABALLO- PABELLÓN JAVIER LOZANO</b>				
EDAD: Nacidos en 2007 a 2011				
JU01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30 Nuevos Alumnos	Sala Polivalente	18
EDAD: Nacidos en 2007 a 2009				
JU02	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30 desde Cinto Blanco-Amarillo	Sala Polivalente	18
EDAD: Nacidos en 2002 a 2006				
JU03	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30 Desde Cinto Amarillo	Sala Polivalente	18
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
EDAD: Nacidos del 10-11				
JU04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Judo	20
EDAD: Nacidos del 07-08-09				
JU05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Judo	20

[Continúa en la siguiente página >](#)

*“El trabajo duro lo ha hecho fácil. Ese es mi secreto. Esa es la razón por la que gano”*

*Nadia Comaneci.*

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>EDAD: Nacidos del 05-06</b>				
JU06	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Judo	25
<b>EDAD: Nacidos del 02-03-04</b>				
JU07	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	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	Nº PLAZAS
<b>COLEGIO ALFONSO VI</b>				
<b>EDAD: Nacidos del 02 al 10</b>				
KA11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pabellón 1 / 2	20
<b>SANTA BARBARA</b>				
<b>EDAD: Nacidos del 99 al 10</b>				
KA21-A	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 Desde Cinturón Blanco-amarillo	Pab. Sala de Artes Marciales	25
KA31-A	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00 Desde Cinturón Amarillo	Pab. Sala de Artes Marciales	25
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
<b>EDAD: Nacidos del 99 al 10</b>				
KA41 -A	Martes y jueves	16:30 a 17:30 Nuevos alumnos	Pab. Sala de Artes Marciales	25
KA51-A	Martes y jueves	17:30 a 18:30 Desde cinturón Amarillo	Pab. Sala de Artes Marciales	25
KA61-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  
Adulto: 22 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
<b>EDAD: Nacidos en 2002 a 2011</b>				
KU01	Martes y jueves	17:00 a 18:00 Medio	Sala Polivalente pista de atletismo	18
KU02	Martes y jueves	18:00 a 19:00 Iniciación	Sala Polivalente pista de atletismo	18
<b>EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores</b>				
KU03	Martes y jueves	20:00 a 21:00 Iniciación- Medio	Sala Polivalente pista de 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.

## MARCHA NÓRDICA

EDAD: Nacidos del 2006 y anteriores.  
Iniciación: 11 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
MN1	Viernes	17:00 a 18:30	Pabellón Escuela de Gimnasia	30
<b>STA. BÁRBARA</b>				
MN2	Sábados	11:30 a 13:00	Pabellón	30

Material necesario: bastones con dragoneras y chubasquero.

## MANTENIMIENTO MAYORES

AEROBIC BAJO IMPACTO - ZUMB GOLD  
JUEGOS PSICOMOTRICES



EDAD: Nacidos en 1960 y anteriores.

Adulto 2h: 6,82 €/mes 3h: 10,23 €/mes

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

### ESCUELA DE GIMNASIA

MM01	Lunes, miércoles y viernes	11:30 a 12:30	Pabellón	50
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



Adulto: 16,40 €/mes

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

### COLEGIO VALPARAISO

EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores

MX01	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pabellón	50
------	-------------------	---------------	----------	----



*"No se trata de si te derriban; se trata de si te levantas"*

*Vince Lombardi.*



## MANTENIMIENTO FEMENINO

AEROBIC - ZUMB - TONIFICACIÓN  
CIRCUITOS - STEP - STRECHING

Adulto: 24,61 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
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

## MUSCULACIÓN

### SISTEMA DE ABONADOS

Tasa de inscripción en el Sistema de Abonado: 30 € temporada completa, del 1 de octubre de 2016 al 30 de septiembre de 2017.

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 sábado.



DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>		
EDAD: Adultos desde 16 años		
Lunes a viernes	09:30 a 11:30	Sin profesor
	11:30 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
Sábados	10:30 a 13:30	Con 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.

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

## NATACIÓN

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



### CÓDIGO:

DB = Nacidos en 2013 al 2016

DP = Nacidos en 2010 al 2012

DI = Nacidos en 2007 al 2012

DC = Nacidos en 2002 al 2009

DS = Nacidos en 1959 al 2006

Grupos de fin de semana.

B = Nacidos en 2013 al 2016

Grupos de bebés

P = Nacidos en 2010 al 2012

I = Nacidos en 2007 al 2012

C = Nacidos en 2002 al 2009

Grupos infantiles

S = Nacidos en 1959 al 2006

Grupos mixtos de adultos e infantiles

A = Nacidos en 2001 y anteriores

Grupos de adultos

V = Nacidos en 2001 y anteriores

Grupos mixtos de adultos y mayores

M = Nacidos en 1960 y anteriores

Grupos de mayores

## GRUPOS DE FIN DE SEMANA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
<b>PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO</b>			
DI01	Sábados y domingos	10:30 a 11:15 nivel 0	12
DS01	Sábados y domingos	10:30 a 11:15 nivel 0-1	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	16
DI03	Sábados y domingos	11:15 a 12:00 nivel 2-3	18
DS02	Sábados y domingos	12:00 a 12:45 nivel 2-3	18
DB01	Sábados y domingos	12:45 a 13:15 (bebés)	12
<b>PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>			
DS03	Sábados y domingos	10:30 a 11:15 nivel 0-1	12

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
DS04	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
DB02	Sábados y domingos	12:00 a 12:30 (3 años)	12
DI06	Sábados y domingos	12:30 a 13:15 nivel 0	12

## GRUPOS DE BEBÉS

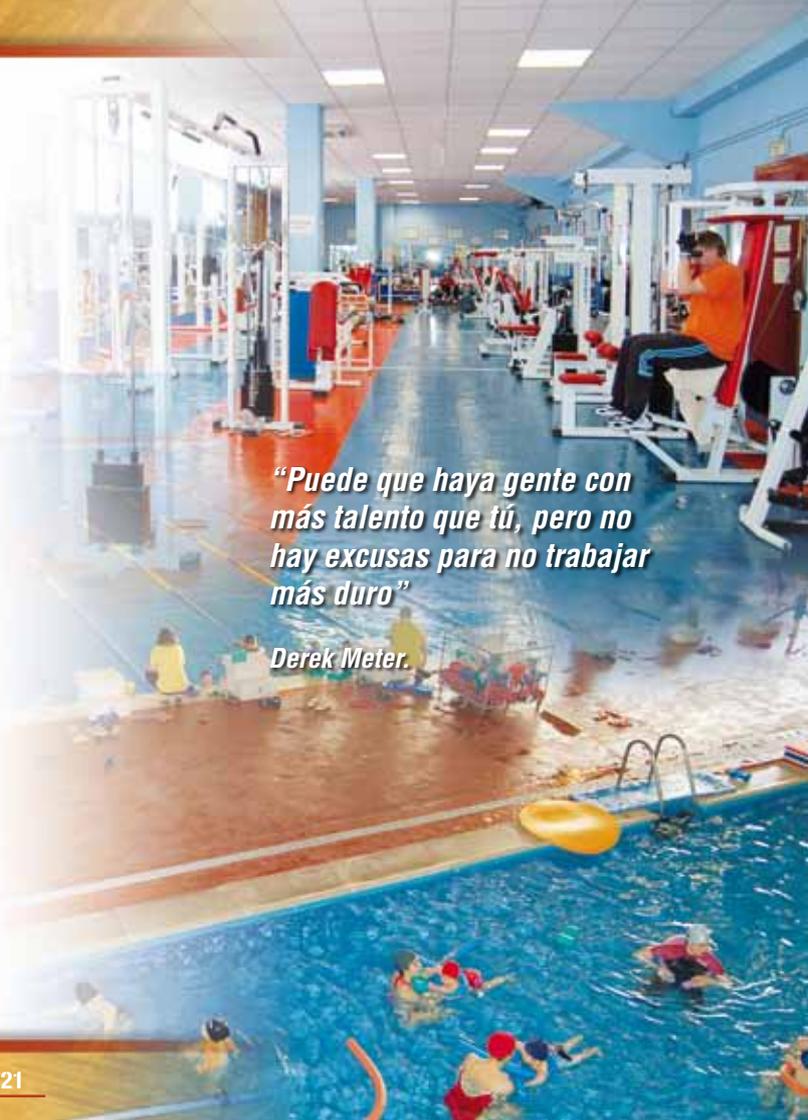
Cada bebé deberá estar con un adulto y es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

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	12:15 a 12:45	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 Sólo niños de 3 años Piscina Grande

Continúa en la siguiente página >



*“Puede que haya gente con más talento que tú, pero no hay excusas para no trabajar más duro”*

*Derek Meier.*

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	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	18:15 a 18:45	14

## GRUPOS INFANTILES

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
<b>PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO</b>			
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
P08	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
P09	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	12

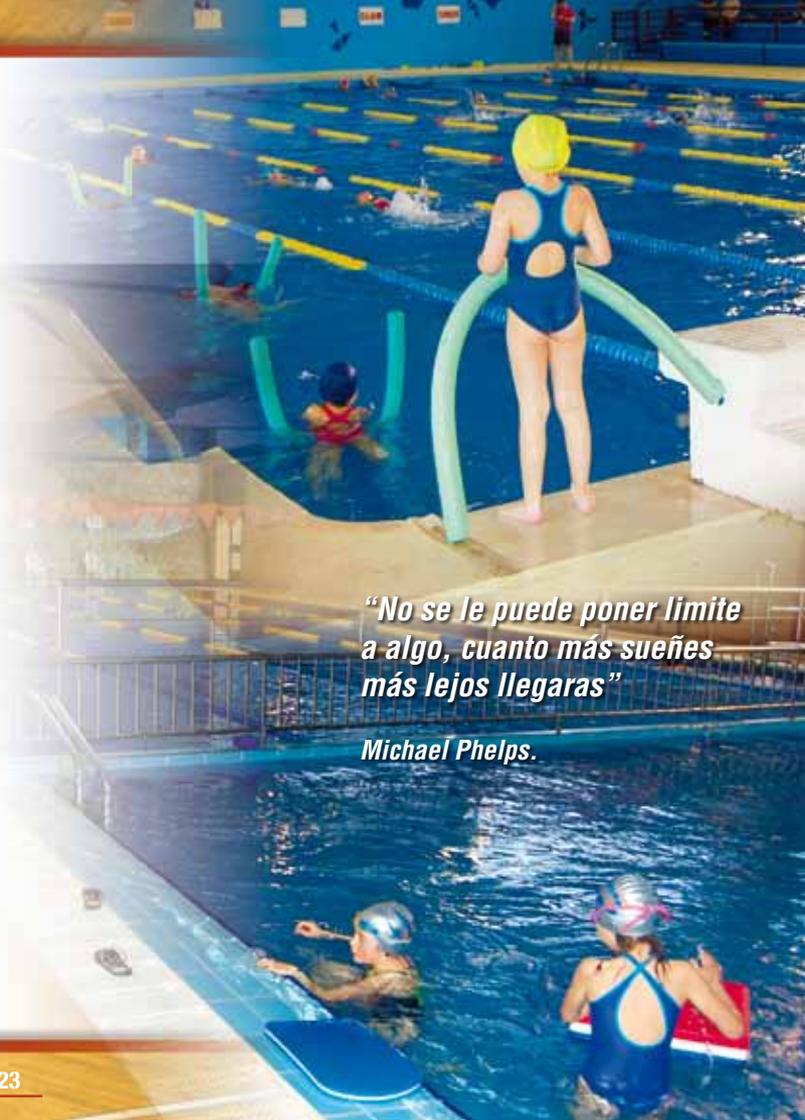
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
I05	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 2-3	18
I06	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	16
P10	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P11	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 1	12
C05	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 2-3	18
P12	Martes y jueves	17:15 a 18:00 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
P14	Martes y jueves	16:45 a 17:30 nivel 0	12
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>			
P15	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
P16	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P17	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00 nivel 1	12
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

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
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
P18	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 0	12
I23	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 2	16
P19	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 1	12
C09	Martes y jueves	16:30 a 17:15 nivel 3-4	18
P20	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	12
P21	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
P22	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 0	12
I25	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 2-3	16
P23	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
S05	Martes y jueves	18:00 a 18:45 nivel 1-2	16

Continúa en la siguiente página >



*“No se le puede poner limite a algo, cuanto más sueños más lejos llegarás”*

*Michael Phelps.*

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	Nº PLAZAS
<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
A06	Martes y jueves	19:30 a 20:15 nivel 1-2	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	20
V02	Martes y jueves	09:30 a 10:15 nivel 2-3-4	20

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	09:00 a 09:45 nivel 1-2-3	18
V07	Lunes y miércoles	09:45 a 10:30 nivel 0	12
V08	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15 nivel 2-3-4	18
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
V11	Viernes	09:45 a 10:30 nivel 0-1	12
<b>PISCINA CUBIERTA SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>			
V12	Lunes y miércoles	11:00 a 11:45 nivel 0-1	12
V13	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 0-1	16
V14	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45 nivel 2-3	12
V15	Martes y jueves	10:45 a 11:30 nivel 0-1	12
V16	Martes y jueves	18:45 a 19:30 nivel 1-2	12
V17	Miércoles y Viernes	11:45 a 12:30 nivel 0-1	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.

## 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	Nº PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	-----------

### ESCUELA DE GIMNASIA

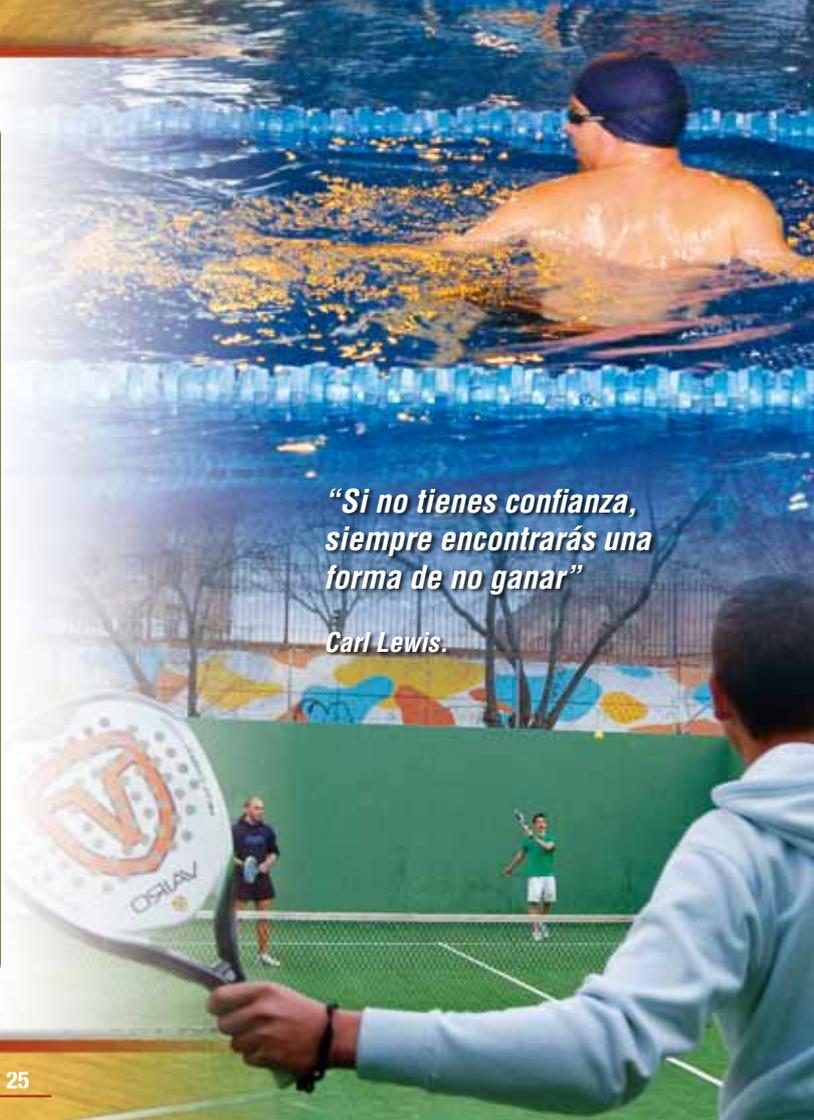
EDAD: Nacidos del 2002 al 2006

PD1	Lunes	16:30 a 18:00 Iniciación	Pista n 1	6
PD2	Lunes y Miércoles	17:00 a 18:00 Medio	Pista n 2	6
PD3	Martes	17:30 a 19:00 Medio	Pista n 1	6
PD4	Miércoles	16:30 a 18:00 Iniciación	Pista n 1	6
PD5	Viernes	17:30 a 19:00 Medio	Pista n 1	6
PD6	Sábados y Domingos	10:30 a 11:30 Medio	Pista n 2	6
PD07	Domingos	10:30 a 12:00 Iniciación	Pista n 1	6

EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores

PD08	Lunes	18:00 a 19:30 Medio Femenino	Pista n 1	4
PD09	Lunes y Miércoles	18:00 a 19:00 Medio Masculino	Pista n 2	4
PD10	Lunes y Miércoles	19:00 a 20:00 Medio	Pista n 2	4
PD11	Lunes y Miércoles	19:30 a 20:30 Avanzado Masculino	Pista n 1	4
PD12	Martes	19:00 a 20:30 Medio	Pista n 1	4
PD13	Martes	20:30 a 22:00 Avanzado Femenino	Pista n 1	4
PD14	Miércoles	18:00 a 19:30 Iniciación	Pista n 1	4

Continúa en la siguiente página >



*“Si no tienes confianza,  
siempre encontrarás una  
forma de no ganar”*

*Carl Lewis.*

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
PD15	Viernes	19:00 a 20:30 Medio Femenino	Pista n 1	4
PD16	Sábados	10:30 a 12:00 Iniciación	Pista n 1	4
PD17	Sábados	12:00 a 13:30 Medio Avanzado Masculino	Pista n 1	4
PD18	Sábados y Domingos	11:30 a 12:30 Avanzado Masculino	Pista n 2	4
PD19	Sábados y Domingos	12:30 a 13:30 Medio Avanzado Femenino	Pista n 2	4
PD20	Domingos	12:00 a 13:30 Medio	Pista n 1	4

Obligatorio llevar ropa deportiva y pala a la prueba de nivel. Obligatorio prueba de nivel. Los alumnos de la temporada 15-16 tienen asignado su nivel.

## PATINAJE ARTÍSTICO

EDAD: Nacidos en 2010 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	Nº PLAZAS
<b>LA LEGUA</b>				
PJ11-A	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00 nivel 2	Pabellón	25
PJ21-A	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00 nivel 3	Pabellón	25
PJ31-A	Martes y jueves	17:15 a 18:00 nivel 0	Pabellón	25
PJ41-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 15-16 tienen asignado su nivel. Los interesados que saben patinar, deben realizar prueba de nivel.

## PATINAJE EN LÍNEA

EDAD: Nacidos en 2010 y anteriores

Pista exterior: 7,53 €/mes Pabellón:11,20 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>LA LEGUA</b>				
PL01	Viernes	17:00 a 18:00 Iniciación	Pabellón	25
PL02	Viernes	18:00 a 19:00 Medio - Avanzado	Pabellón	45
PL03	Viernes	19:00 a 20:00 Iniciación - Medio	Pabellón	45
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
PL04	Sábados	10:30 a 11:30 Medio - Avanzado	Pista exterior	45
PL05	Sábados	11:30 a 12:30 Iniciación - Medio	Pista exterior	45
PL06	Sábados	12:30 a 13:30 Iniciación - Medio	Pista exterior	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 15-16 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 2001 y anteriores

Adulto: 2 h.: 30,13 €/mes 1 h.: 15,07 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>PABELLÓN JAVIER LOZANO CID</b>				
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

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
PI05	Martes y jueves	21:00 a 22:00	Sala Polivalente	16
PI06	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16
<b>SANTA BÁRBARA</b>				
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
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
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
PI16	Martes y jueves	17:30 a 18:30	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 2001 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.



*"No soy el mejor en nada  
pero puedo mejorar en todo"*

*Ricky Rubio.*



## SPINNING

EDAD: Nacidos en 2000 y anteriores  
Adulto: 28 €/mes



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

### SANTA Mª DE BENQUERENCIA

SP01	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Sala polivalente	23
SP02	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 2001 y anteriores  
Adulto: 14,35 €/mes



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

### ESCUELA DE GIMNASIA

TC01	Lunes y miércoles	11:00 a 12:00	Pab. Sala polivalente	25
TC02	Lunes y miércoles	12:00 a 13:00	Pab. Sala polivalente	25
TC03	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Sala polivalente pista atletismo	18

### SANTA Mª DE BENQUERENCIA

TC04	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala polivalente	18
TC05	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pab. Sala polivalente	18

## TAI CHI CHUAN / CHI KUNG MAYORES

EDAD: Nacidos en 1950 y anteriores  
Mayores: 10,23 €/mes



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

### ESCUELA DE GIMNASIA

TCM1	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Pab. Sala polivalente	25
TCM2	Martes y jueves	12:00 a 13:00	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.

## TENIS

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



### ESCUELA DE GIMNASIA

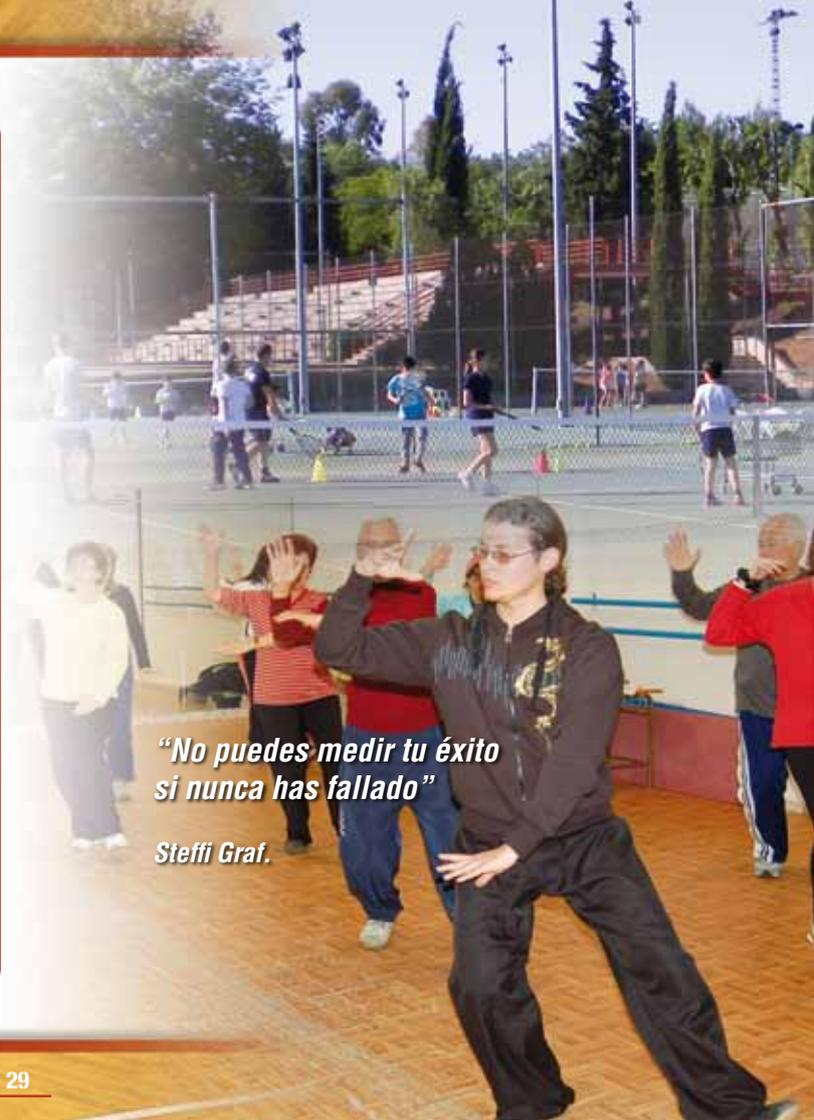
Lunes y miércoles	NIVEL Y CÓDIGO					
	HORARIO	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 5	PISTA 6
	11:30 a 12:30	Ap 0-1 T001				
	16:30 a 17:30	I 4-5 T002	I 2-3 T006	I 1-2 T011	N 0-1 T016	N 2-3 T021
	17:30 a 18:30	I 3-4-5 T003	I 1-2 T007	N 1-2 T012	N 0-1 T017	I 0-1 T022
	18:30 a 19:30	A 4-5 T004	A 3-4 T008	A 0-1 T013	A 1-2 T018	I 2-3-4 T023
	19:30 a 20:30	A 6 T005	A 4-5 T009	A 3-4 T014	A 2-3 T019	
	20:30 a 21:30		A 4-5 T010	A 6 T015	A 3-4 T020	

Martes y jueves	NIVEL Y CÓDIGO							
HORARIO	PISTA 1		PISTA 2		PISTA 5		PISTA 6	
10:30 a 11:30	Ap 2-3-4	T024						
11:30 a 12:30	Ap 4-5-6	T025						
16:30 a 17:30	A 4-5	T026	A 3-4	T030	N 0-1	T035	PT0-1-2	T040
17:30 a 18:30	I 3-4	T027	N 0-1	T031	N 2-3-4	T036	I 1-2	T041
18:30 a 19:30	I 4-5	T028	A 2-3	T032	A 1-2	T037	A 4-5	T042
19:30 a 20:30	A 3-4	T029	A 4-5	T033	A 2-3	T038		
20:30 a 21:30			A 4-5	T034	A 0-1	T039	A 6	T043

Viernes	NIVEL Y CÓDIGO						
HORARIO	PISTA CENTRAL	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	PISTA 4	PISTA 5	PISTA 6
16:00 a 17:00		PTp 0-1 T047	PTp 2 T051	Np 0-1-2 T055	lp 0-1-2 T059	Ap 0-1-2 T062	
17:00 a 18:00	PT0-1 T044	PT 2 T048	N 0-1 T052	N 1-2 T056	I 1-2 T060	N 0-1-2 T063	N 2-3 T065
18:00 a 19:00	I 0-1 T045	I 2-3 T049	I 1-2 T053	N 1-2 T057	PT 1-2 T061	N 2-3 T064	N 0-1 T066
19:00 a 20:00	I 4-5 T046	I 2-3-4 T050	A 0-1-2 T054	A 4-5 T058			N 2-3 T067

Sábado y domingo	NIVEL Y CÓDIGO									
HORARIO	PISTA 1		PISTA 2		PISTA 3		PISTA 5		PISTA 6	
10:00 a 11:00	I 0-1	T068	I 1-2	T072			I 2-3	T078	N 0-1	T082
11:00 a 12:00	I 4-5	T069	I 3-4	T073	N 1-2-3 T076 Solo sábados (10:30 a 12:00)		N 1-2-3 T079	A 1-2-3 T083		
12:00 a 13:00	A 4-5	T070	A 3-4	T074	I 1-2-3 T077 Solo sábados (12:00 a 13:30)		A 5-6 T080	PT0-1-2 T084		
13:00 a 14:00	Ap 5	T071	Ap 3-4	T075			Np 0-1-2 T081	Ap 0-1-2 T085		

Continúa en la siguiente página >



*“No puedes medir tu éxito si nunca has fallado”*

*Steffi Graf.*

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 06, 07, 08 y 09  
PT = Nacidos en 10, 11 y 12

1 = Nacidos en 02, 03, 04 y 05  
1-2 = Indica el nivel del alumno

A = Nacidos en 01 y anteriores  
p = horario de promoción

#### 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 10, 11 y 12, que no hayan practicado tenis, se pueden apuntar directamente en un "PT0-1" (no necesitan realizar prueba de nivel).
- Los alumnos nacidos en 2011 que han estado un año en un "PT0-1" pasan a un "PT1-2" ó "PT2".
- Los alumnos nacidos en 2010 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	Nº PLAZAS
--------	------	-----------------	-------------	-----------

#### ESCUELA DE GIMNASIA

EDAD: Nacidos en 01 al 06

VL01	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	1/3 Pabellón	12
------	-------------------	---------------	--------------	----

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

EDAD: Nacidos en 96-00

VL02	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	1/3 Pabellón	12
------	-------------------	---------------	--------------	----

#### PABELLÓN COLEGIO ESCULTOR ALBERTO SÁNCHEZ

EDAD: Nacidos en 01 al 02

VL03	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón	12
------	-----------------	---------------	----------	----

EDAD: Nacidos en 96- 00

VL04	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón	12
------	-----------------	---------------	----------	----

#### COLEGIO VALPARAISO

EDAD: nacidos en 00 al 06

VL05	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 2001 y anteriores

Adulto 2 h.: 14,35 €/mes 3 h.: 21,53 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	INSTALACIÓN	Nº 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
<b>SANTA Mª DE BENQUERENCIA</b>				
YG06	Martes y jueves	18:30 a 20:00	Pab. Sala de Yoga	16
YG07	Martes y jueves	20:00 a 21:30	Pab. Sala de Yoga	16

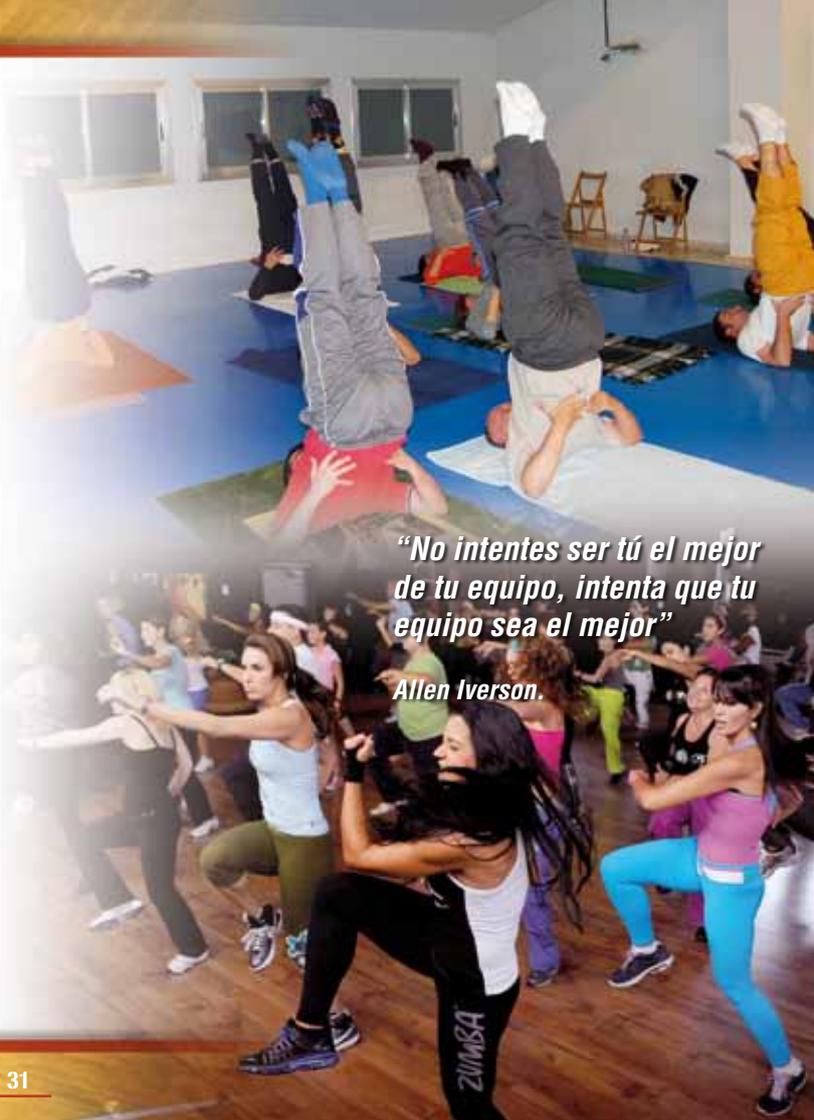
Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación.

## ZUMBA

EDAD: Nacidos en 2001 y anteriores  
Adulto: 15 €/mes



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>				
ZU01	Martes y jueves	11:30 a 12:30	Pabellón	60
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>SANTA BÁRBARA</b>				
ZU04	Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Pabellón	50
<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	Pabellón 1/3	20
ZU07	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Pabellón 1/3	20



*“No intentes ser tú el mejor de tu equipo, intenta que tu equipo sea el mejor”*

*Allen Iverson.*

## XII LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL 7

Tasa de inscripción: 65 €/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 2016 al 28 de mayo de 2017.

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

**Mínimo de jugadores por equipo:** 13

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

## III 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 2016 al 30 de mayo de 2017 (2 fases).

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

## III MASTER EXPRESS MUNICIPAL DE TENIS

Tasa individual por uso de instalaciones:

Abonados y alumnos de escuelas deportivas: 5 €

Resto usuarios: 10 €

### PISTAS DE LA ESCUELA DE GIMNASIA

**Fin de Semana - Mes de Junio**

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

## III 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](http://www.patronatodeportivotoledo.es)

## PROGRAMA DÚO

### ACTIVIDAD+ NATACIÓN OCIO + GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

Los alumnos/as inscritos en las Escuelas Deportivas Municipales de Adultos podrán asistir a natación ocio y al gimnasio en el siguiente horario.

#### HORARIO NATACIÓN OCIO:

DE LUNES A VIERNES, EN HORARIO DE MAÑANA DE 8:00 A 14:00 H. EN CUALQUIERA DE LAS TRES PISCINAS CUBIERTAS DEL P.D.M.

Incluye los periodos vacacionales y festivos, de lunes a viernes. (La piscina cubierta del Casco Histórico permanecerá cerrada durante las vacaciones de Navidad y Semana Santa).

#### HORARIO GIMNASIO:

DE LUNES A VIERNES, EN HORARIO DE MAÑANA DE 11:30 A 13:30 H. Y EN HORARIO DE TARDE DE 20:30 A 22:00 H. EN EL PABELLÓN DE SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA.

PROGRAMA DÚO: 5 €/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 14:00 h. (1)
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. (1)
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. (1)
SUPLEMENTOS		
Suplemento de Natación	10 €/mes	De lunes a viernes de 8:00 a 14:00 h. (1) Sólo para Abonados de otros servicios

(1) 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)



*“El talento gana juegos,  
pero el trabajo en equipo  
y la inteligencia, gana  
campeonatos”*



*Michael Jordan.*

## OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

### BALONCESTO CEI

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

### BALONCESTO POLÍGONO TOLEDO

Información e inscripción: [www.cbpoligono.com](http://www.cbpoligono.com)

### CLUB DEPORTIVO HOCKEY

Información de horarios y grupos e inscripción: email: [felipetello@gmail.com](mailto:felipetello@gmail.com) / T.: 609 149 768

### CLUB DEPORTIVO DEPORTE INTEGRAL TOLEDO ORIENTACIÓN

Información de horarios y grupos e inscripción:

[www.orientoledo.es](http://www.orientoledo.es) / email: [orientoledo@gmail.com](mailto:orientoledo@gmail.com) / T.: 925 358 256 - 661 224 733

### CLUB RUGBY TOLEDO

Información de horarios y grupos e inscripción:

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

### COORDINADORA PROVINCIAL DE AJEDREZ DE TOLEDO

Información e inscripción:

[www.ajedreztoledo.com](http://www.ajedreztoledo.com) / email: [delegatoledo@hotmail.com](mailto:delegatoledo@hotmail.com) / T.: 925 224 740 - 687 163 472

### CLUB DE TIRO CON ARCO EN BOSQUE LOS ALIJARES

Dirección: Marqués de Mendigorría Nº 2, P.1, 3º B - 45003

[www.arcoalijares3d.com](http://www.arcoalijares3d.com) / e-mail: [info@arcoalijares3d.com](mailto:info@arcoalijares3d.com) / T.: 607 463 586 - 687 738 162

### CLUB FREEDOM EXTREM ROCÓDROMO PUENTE ROCA

#### ESCUELA DE ESCALADA.

Información e inscripciones en:

[www.puenteroca.com](http://www.puenteroca.com) / email: [info@puenteroca.com](mailto:info@puenteroca.com) / T.: 670 588 849 - 606 758 799

Ventajas para los usuarios del patronato:

Desde los 17 años cumplidos:

- 25% de dto. en el abono anual.
- 20% de dto. en los cursos de iniciación de un mes.
- 20% de dto en los cursos mensuales de nivel intermedio.

De 12 a 16 años cumplidos:

- 15% de dto en el curso mensual desde septiembre.

Obligatorio presentar el carnet del P.D.M. y recibo de pago vigente.

### CLUB DEPORTIVO BALONCESTO ZONA 5 TOLEDO

Información de horarios y grupos e inscripción:

[www.cbzona5toledo.wordpress.com](http://www.cbzona5toledo.wordpress.com) / email: [cbzona5toledo@gmail.com](mailto:cbzona5toledo@gmail.com)

T.: 629 16 49 38 (sólo tardes)

### ICE RACKET-SPORT CENTER PLUS

POLIGONO INDUSTRIAL SANTA Mª DE BENQUERENCIA

Información de horarios y grupos e inscripción en:

[www.iceracket.es](http://www.iceracket.es) / e-mail: [info@iceracket.es](mailto:info@iceracket.es) / T.: 925 22 11 28 - 677 988 179

### BADMINTON

Adultos: 50 €/mes\* Infantil: 40 €/mes\*

### PATINAJE SOBRE HIELO

Adultos: 1 h./semana 21 €/mes\*, 2 h./semana 42 €/mes\*

Infantil: 1 h./semana 19 €/mes\*, 2 h./semana 38 €/mes\*

\*Precio bonificado para usuarios del PDM Toledo, en los horarios asignados.

## NADIE SIN DEPORTE

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

**Duración del curso:**

del 3 de noviembre de 2016, al 15 de mayo de 2017.

**Lugar:**

Fábrica de Armas de Toledo. Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM.

**Actividades ofertadas:**

Fitness y natación. Elegir una.

**Nº de plazas:**

50 en cada actividad

**Días:**

martes y jueves de 17:00 a 18:00h.

**Profesorado:**

estudiantes de Ciencias del Deporte tutelados por profesores de la Facultad.

**Inscripciones:**

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

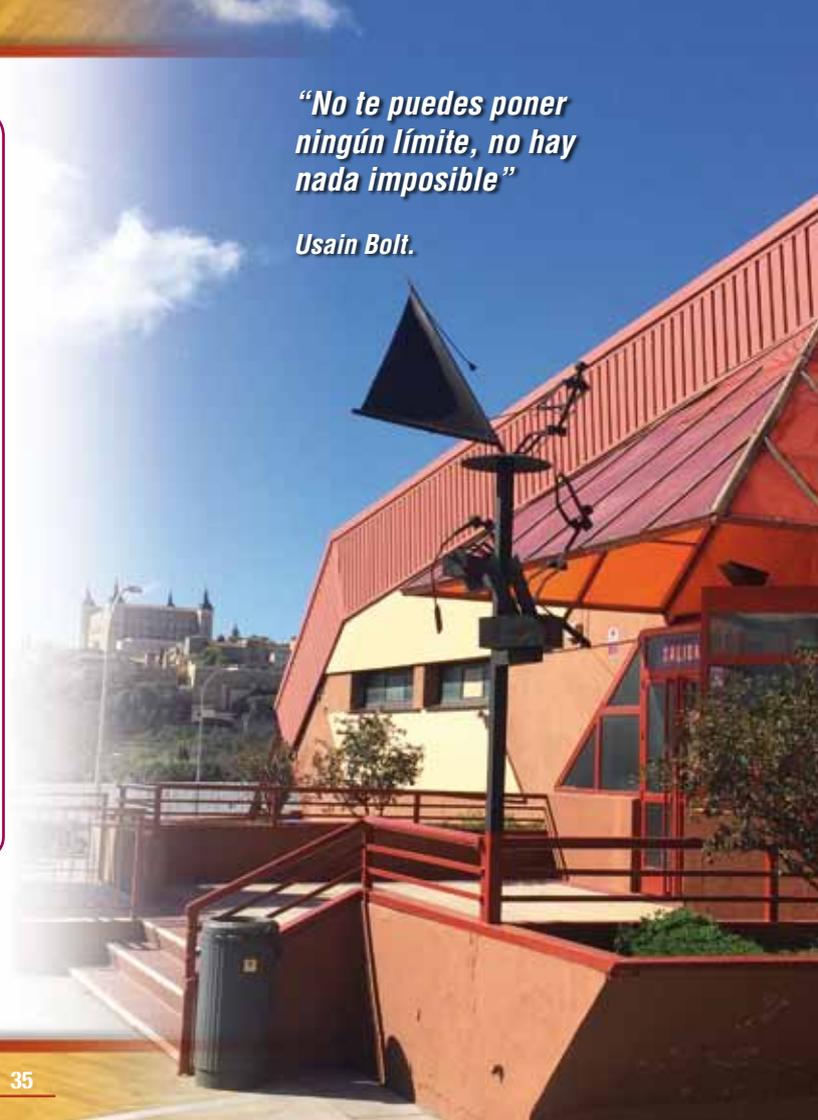
Adjuntar fotocopia de la cartilla del paro.

**Más información:**

925 25 48 38

*“No te puedes poner  
ningún límite, no hay  
nada imposible”*

*Usain Bolt.*





**CAJA RURAL  
CASTILLA-LA MANCHA**

[www.cajaruralcastillalamancha.com](http://www.cajaruralcastillalamancha.com)