

Programa Deporte Adultos



Ateneo Arriaca
Complejo Deportivo 'García Fraguas' 2019
Complejo Deportivo 'Llanos Manrique' 2020

Condiciones Generales

- Las actividades de adultos se dividen en tres grandes bloques: **Actividades Deportivas**, que engloba deportes reglados (tenis, fútbol sala, atletismo, danza); **Actividades Fitness**, cuyo objetivo es la mejora de la condición física (aerobic, step, pump, estilos, baile...) y **Actividades Wellness**, que buscan el bienestar entre cuerpo y mente (yoga, pilates, tai-chi...).

- Temporada completa es del **2 de septiembre de 2019 al 28 de junio de 2020**, (del 1 de septiembre al 30 de julio para el gimnasio).
- Para efectuar tu **inscripción** puedes hacerla **por escrito** en las oficinas de los Servicios Deportivos del 'García Fraguas' o **por vía telemática** accediendo a la siguiente dirección web: <http://marchamalo.miclubonline.net>

Deporte a tu medida

- Con el **FlexiPlan Deporte** puedes disfrutar de todas las modalidades de clases colectivas. Accede con **total flexibilidad** de horario y las veces que quieras.
- Con las **Clases Virtuales** de ciclo indoor tienes más sesiones disponibles, con nuevas opciones de horario y mejora física.

- Con los **Abonos de Todo Uso** no tendrás excusas para practicar deporte. Puedes abonarlo por trimestres, el año entero, o solo 10 sesiones para probar qué deporte prefieres, y poder entrar con él a cualquiera de nuestras clases colectivas, la piscina o el gimnasio. Tienes la instalación a tu disposición.

Tablas de Horarios



* INTENSIDAD BAJA
** INTENSIDAD MEDIA
*** INTENSIDAD ALTA

Sala Wellness

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30-10.30	PILATES A	PILATES I	PILATES A	PILATES I	PILATES A
10.30-11.30	PILATES B	PILATES J	PILATES B	PILATES J	PILATES B
11.30-12.30	PILATES PARA EMBARAZADAS DEL 3º AL 8º MES		PILATES PARA EMBARAZADAS DEL 3º AL 8º MES		
18.00-19.00	PILATES C	PILATES H	PILATES C	PILATES H	
19.00-20.00	PILATES D	PILATES F	PILATES D	PILATES F	PILATES C-H-D-F
20.00-21.00	PILATES E	PILATES G	PILATES E	PILATES G	PILATES D-E-F-G

17.30-19.00	CENTRO SOCIAL	YOGA C	CENTRO SOCIAL	YOGA C
-------------	---------------	--------	---------------	--------

* El Servicio de Deportes se reserva el derecho de modificar o suspender horarios y actividades.

Sala Ciclo-Indoor

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9.00/9.30							
9.30/10.00	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL		
10.00/10.30		G-1		G-1			
10.30/11.00						VIRTUAL	VIRTUAL
11.00/11.30							
11.30/12.00							
12.00/12.30		G-2		G-2			
12.30/13.00	VIRTUAL		VIRTUAL				

18.30/19.00					VIRTUAL 18:00 - 19:00		
19.00/19.30	G-3		G-3				
19.30/20.00							
20.00/20.30	G-5	G-6	G-5	G-6			
20.30/21.00							
21.00/21.30	BOX	G-8	JUMPING	G-8			
21.30/22.00							
22.00/22.30	VIRTUAL	G-9	VIRTUAL	G-9			

Sala Fitness

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9.30-10.30	MEJORA FISICA A*	FPA** / TNT 9:30-10:45	MEJORA FISICA A*	FPA** / TNT 9:30-10:45	MEJORA FISICA A*
10.30-11.30	MEJORA FISICA B**	GAP EXPRESS*	MEJORA FISICA B**	GAP EXPRESS*	MEJORA FISICA B**
11.30-12.30	ZUMBA / CORE A**	ZUMBA / COMBO F**	ZUMBA / CORE A**	ZUMBA / COMBO F**	ZUMBA / COMBO A-F**

17.00-17.45	ZUMBA / CORE B*	ZUMBA / COMBO E*	ZUMBA / CORE B*	ZUMBA / COMBO E*	BOX***
17.45-18.30	TNT **/ SLING FLY	CIRCUITO FIT/GAP*	TNT **/ SLING FLY	CIRCUITO FIT/GAP*	FPA /SLING FLY**
18.30-19.15	FPA TRAINING**	ZUMBA / COMBO D**	FPA TRAINING**	ZUMBA / COMBO D**	ZUMBA / COMBO **
19.15-20.00	STEP / ABDOMEN**	PUMP C**	STEP / ABDOMEN**	PUMP C**	ACOND. FISICO***
20.00-20.45	ACOND. FISICO***	ZUMBA / ABDOMEN G**	ACOND. FISICO***	ZUMBA / ABDOMEN G**	ESTIRAMIENTOS*
20.45-21.30	ZUMBA / CORE C**	ACOND. FISICO**	ZUMBA / CORE C**	ACOND. FISICO**	

Novedades en el Deporte para Adultos

- Incorporamos las nuevas **Clases Express** con mayor intensidad para la mejora de la condición física en apenas 40 min. de trabajo.
- Tendrás a tu disposición más **Clases Combinadas** (TNT/Sling Fly, Zumba/Core y FPA/TNT) para ofrecerte mayor versatilidad y llevar tu mejora física a las cotas más altas.
- **Triatlón para adultos** con entrenamientos indoor y outdoor, utilizando los recursos del García Fraguas y de nuestras Rutas Saludables.
- Tenemos a tu disposición **nuevo material de última generación** para las actividades de nuestras clases colectivas (sacos funcionales, balones de body pump, camas elásticas...).

TELÉFONOS	Instalación	Número
	Complejo 'García Fraguas'	949 25 11 78
	Complejo 'Llanos Manrique'	666 57 39 39
	Email: garciafraguas@marchamalo.com	

HORARIO	Instalación	Horarios
	Pabellón 'García Fraguas'	9.00 - 22.30
	Piscina 'García Fraguas'	9.00 - 22.00
	Campo 'La Solana'	16.00 - 22.00
	Pistas 'Llanos Manrique'	16.00 - 22.00

Tarifas 2019-20

ABONOS COMBINADOS

Piscina - Gimnasio		
Tipo	Precio	Precio mañanas
Abono mensual	35 €	30 €
Abono 1/3 de temporada	115 €	90 €
Abono ½ temporada	175 €	140 €
Abono temporada	310 €	250 €
Abonos Combinados (elige 2 actividades entre: piscina, wellness, fitness, spinning o gimnasio)		
Abono 1/3 de temporada	115 €	
Abono ½ temporada	165 €	
Abono temporada	299 €	

TODOS USOS

Abonos Todo Uso	Precio	Precio mañanas
Abono 10 usos	35 €	35 €
Abono 1/3 de temporada	118 €	105 €
Abono de temporada	340 €	290 €

GIMNASIO

1 mes	24 €
1/3 temporada	76 €
1/2 temporada	110 €
Temporada completa	210 €
Abono 20 usos	55 €
Abono 40 usos	100 €
Entrenamiento Personal (x5)	150 €

PROGRAMA DEPORTE PARA ADULTOS

Actividad	Pago	Precio	Alumnos min / max
Fútbol Sala (sin monitor)	Anual	99 €	10 / 18
Tenis (Llanos Manrique)	3 cuotas	3 x 48 €	4 / 8
Bádminton (Llanos Manrique)	2 cuotas	2 x 55 €	6 / 12
Pádel (Llanos Manrique)	mensual	1 alumno	72 €
		2 alumnos	36 €
		3 alumnos	24 €
		4 alumnos	18 €
Atletismo	2 cuotas	2 x 60 €	10 / 18
Danza (Ateneo Arriaca)	2 cuotas	2 x 60 €	10 / 20
Fitness / Wellness Triatlón Indoor	3 cuotas	3 x 55 €	10 / 20
	2 cuotas	2 x 75 €	
	Anual	140 €	
Spinning	3 cuotas	3 x 65 €	10 / 20
	2 cuotas	2 x 90 €	
	Anual	165 €	
FlexiPlan Deporte	Anual	55 €	- / -
Pilates embarazadas	Mensual	15 €	5 / 15
Escalada (Llanos Manrique)	iniciación	2 cuotas	2 x 67 €
	avanzado		

DEPORTE EN HORARIO DE MAÑANA

Esta temporada incluimos la posibilidad de inscripción por las mañanas para los siguientes deportes con monitor: Escalada, Tenis, Pádel, Atletismo y Triatlón.