

# Programa Deporte Adultos

La COVID-19 podrá marcar nuestro camino, pero nunca podrá detenerlo. Si todos somos responsables, nuestro camino seguirá.

Ateneo Arriaca  
Complejo Deportivo 'García Fraguas' 2020  
Complejo Deportivo 'Llanos Manrique' 2021

## 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 14 de septiembre de 2020 al 27 de junio de 2021, (del 1 de septiembre al 30 de julio en el caso del gimnasio).
- Efectúa tu inscripción en el Complejo Deportivo 'García Fraguas', a partir del día 4 de agosto y hasta el día 24 del mismo mes, solo en horario de de 9.00 a 14.30 horas.

## Practica deporte con nosotros de forma segura

- Dadas las medidas preventivas adoptadas, hemos reestructurado espacios para las actividades colectivas. Habrá un nuevo espacio de ciclo-indoor en la primera planta, la actividad wellness se traslada a la sala multiusos, y ampliamos espacios para el gimnasio con redistribución de la zona cardio.
- Hemos establecido nuevos horarios y rutas de entrada y salida a cada actividad, con el objetivo evitar aglomeraciones. El acceso estará prohibido en mitad de la clase, así como permanecer en las zonas comunes fuera de los horarios de actividad, siendo la mascarilla obligatoria si no estás haciendo deporte.

# Tablas de Horarios



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

## Sala Multideporte

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PILATES A 9:30-10:25	PILATES I 9:45-10:40	PILATES A 9:30-10:25	PILATES I 9:45-10:40	PILATES A 9:30-10:25
PILATES B 10:35-11:30	PILATES J 11:00-11:55	PILATES B 10:35-11:30	PILATES J 11:00-11:55	PILATES B 10:35-11:30
PILATES C 18:10-19:05	PILATES H 18:10-19:05	PILATES C 18:10-19:05	PILATES H 18:10-19:05	HIPOPRESIVOS 18:30-19:00
PILATES D 19:15-20:10	PILATES F 19:15-20:10	PILATES D 19:15-20:10	PILATES F 19:15-20:10	PILATES D-F 19:10-20:05
PILATES E 20:20-21:15	PILATES G 20:20-21:15	PILATES E 20:20-21:15	PILATES G 20:20-21:15	PILATES E-G 20:15-21:10
CENTRO SOCIAL	YOGA C 17:30-19:00	CENTRO SOCIAL	YOGA C 17:30-19:00	

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

## Espacio Ciclo-Indoor

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
	G-1 9:15-10:05		G-1 9:15-10:05
	G-2 10:15-11:05		G-2 10:15-11:05
G-3 18:30-19:20		G-3 18:30-19:20	
G-5 19:30-20:20	G-6 19:10-20:00	G-5 19:30-20:20	G-6 19:10-20:00
	G-8 20:10-21:00		G-8 20:10-21:00
	G-9 21:10-22:00		G-9 21:10-22:00

## Sala Fitness

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MEJORA FISICA A* 9:15-10:00	FPA** / TNT 9:15-10:05	MEJORA FISICA A* 9:15-10:00	FPA** / TNT 9:15-10:05	MEJORA FISICA A* 9:15-10:00
MEJORA FISICA B** 10:15-11:00	GAP* (PISTA) 10:15-11:00	MEJORA FISICA B** 10:15-11:00	GAP* (PISTA) 10:15-11:00	MEJORA FISICA B** 10:15-11:00
ZUMBA / CORE A** 11:15-12:00	HIPOPRESIVOS* 10:30-11:00	ZUMBA / CORE A** 11:15-12:00	HIPOPRESIVOS* 10:30-11:00	ZUMBA / CORE A** 11:15-12:00
	ZUMBA / COMBO F* 11:15-12:00		ZUMBA / COMBO F* 11:15-12:00	
ZUMBA / CORE B* 17:00-17:50	ZUMBA / COMBO E* 17:00-17:50	ZUMBA / CORE B* 17:00-17:50	ZUMBA / COMBO E* 17:00-17:50	JUMPING 17:00-17:50
TNT** / FPA 18:00-18:50	H.I.I.T.(PISTA) 18:00-18:30	TNT** / FPA 18:00-18:50	H.I.I.T.(PISTA) 18:00-18:30	FPA / TNT** 18:00-18:50
H.I.I.T.(PISTA) 19:00-19:30	ZUMBA / CORE D** 18:40-19:30	H.I.I.T.(PISTA) 19:00-19:30	ZUMBA / CORE D** 18:40-19:30	CARDIO STRONG** 19:05-19:40
STEP / GAP** 19:30-20:20	PUMP C** 19:40-20:30	STEP / GAP** 19:30-20:20	PUMP C** 19:40-20:30	H.I.I.T.*** 19:50-20:30
TOTAL BODY*** 20:30-21:20	TOTAL BODY*** 20:40-21:30	TOTAL BODY*** 20:30-21:20	TOTAL BODY*** 20:40-21:30	ESTIRAMIENTOS* 20:40-21:10

## Normas de acceso a las actividades

- Hemos establecido nuevos horarios de acceso al gimnasio fuera de los cuales no se podrá acceder a él, con el objetivo de controlar mejor los aforos. Se dividirán en franjas de 75 minutos desde la apertura al cierre.
- Atiende a las indicaciones de los monitores, que velan por tu seguridad. Los entrenamientos siempre serán dirigidos por ellos, ubicándote en las zonas de entrenamiento adecuadas a tus necesidades.
- Limpiar el material que uses con los sprays disponibles antes y después de entrenar. No puedes compartir tu material con otros usuarios mientras estás entrenando.

TELÉFONOS	Instalación	Número
	Complejo 'García Fraguas'	949 25 11 78
	Complejo 'Llanos Manrique'	666 57 39 39
	Email: <a href="mailto:garciafraguas@marchamalo.com">garciafraguas@marchamalo.com</a>	

HORARIO	Instalación	Horarios
	Pabellón 'García Fraguas' y Piscina Cubierta	9.00 - 14.30 15.30 - 22.30
	Campo 'La Solana'	16.00 - 22.00
	Pistas 'Llanos Manrique'	16.00 - 22.00

# Tarifas 2020-21

Piscina - Gimnasio			TODO USO	Abonos Todo Uso	Precio	Precio mañanas
Tipo	Precio	Precio mañanas		Abono 10 usos	35 €	35 €
Abono mensual	35 €	30 €		Abono 1/3 de temporada	118 €	105 €
Abono 1/3 de temporada	115 €	90 €		Abono de temporada	340 €	290 €
Abono ½ temporada	175 €	140 €	GIMNASIO	1 mes	24 €	
Abono temporada	310 €	250 €		1/3 temporada	76 €	
Abonos Combinados (elige 2 actividades entre: piscina, wellness, fitness, spinning o gimnasio)				1/2 temporada	110 €	
Abono 1/3 de temporada	115 €			Temporada completa	210 €	
Abono ½ temporada	165 €			Abono 20 usos	55 €	
Abono temporada	299 €			Abono 40 usos	100 €	
			Entrenamiento Personal (x5)	150 €		

Actividad		Pago	Precio	Alumnos min / max
Fútbol Sala		Anual	120 €	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)	1 alumno	mensual	72 €	1
	2 alumnos		36 €	2
	3 alumnos		24 €	3
	4 alumnos		18 €	4
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 / 15
		2 cuotas	2 x 75 €	(wellness)
		Anual	140 €	10 / 20
Spinning		3 cuotas	3 x 65 €	10 / 20
		2 cuotas	2 x 90 €	
		Anual	165 €	
FlexiPlan Deporte		Anual	55 €	- / -
Escalada (Llanos Manrique)	iniciación	2 cuotas	2 x 67 €	4 / 10
	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.