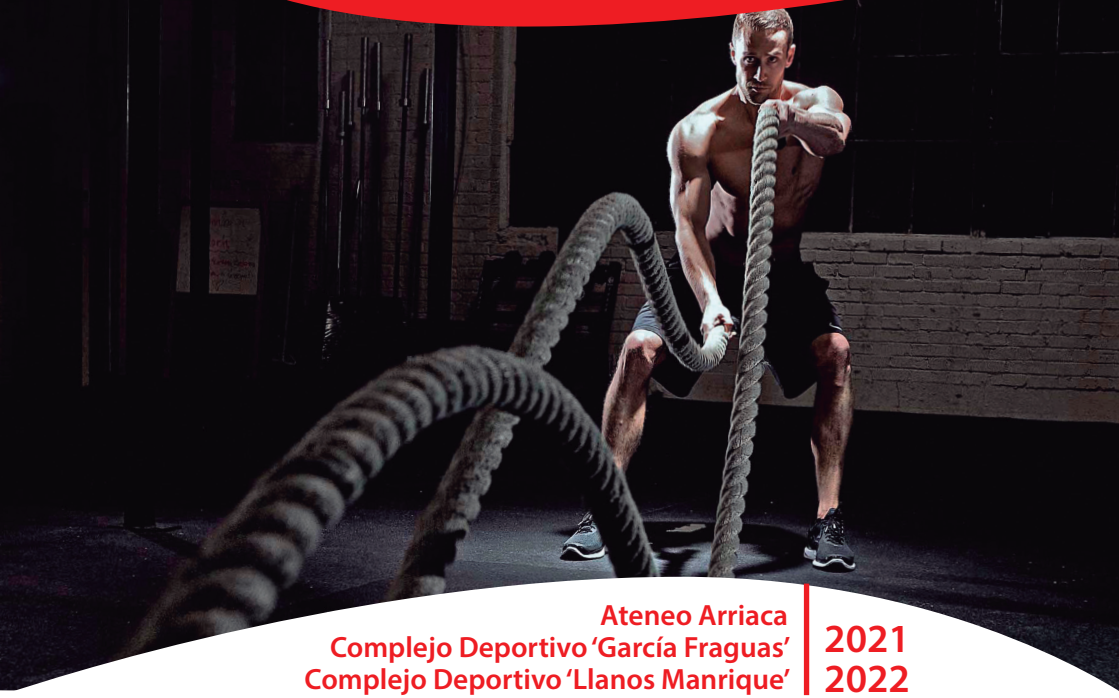
Ayuntamiento de Marchamalo

Programa Deporte Adultos



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

2021
2022

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 6 de septiembre de 2021 al 26 de junio de 2022**, (del 1 de septiembre al 31 de julio en el caso del gimnasio).
- Efectúa tu **inscripción** en el Complejo Deportivo 'García Fraguas', **a partir del día 14 de julio y hasta el día 6 de agosto** (en agosto, solo en horario de de 9.00 a 14.30 horas).

Practica deporte con nosotros de forma segura

- Mantenemos las medidas preventivas adoptadas hasta ahora para las actividades colectivas. Habrá un nuevo espacio de cross-trainning en la primera planta junto con la zona ciclo-indoor. La actividad wellness sigue en la sala multiusos, y continuamos con la misma distribución de espacios para el gimnasio.
- Presta atención a las **rutas de entrada y salida establecidas para 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

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 10:30-11:25	PILATES J 11:00-11:55	PILATES B 10:30-11:25	PILATES J 11:00-11:55	PILATES B 10:30-11:25
PILATES C 18:10-19:05	PILATES H 18:00-18:55	PILATES C 18:10-19:05	PILATES H 18:00-18:55	HIPOPRESIVOS 18:30-19:00
PILATES D 19:10-20:05	PILATES F 19:00-19:55	PILATES D 19:10-20:05	PILATES F 19:00-19:55	PILATES D-F 19:10-20:05
PILATES E 20:10-21:05	PILATES G 20:00-20:55	PILATES E 20:10-21:05	PILATES G 20:00-20:55	PILATES E-G 20:10-21:05
CENTRO SOCIAL	YOGA C 17:30-19:00	CENTRO SOCIAL	YOGA C 17:30-19:00	
	TAICHI 19:05-20:00		TAICHI 19:05-20:00	

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

Espacio Ciclo-Indoor

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
	G-1 9:15-10:10		G-1 9:15-10:10
	G-2 10:15-11:10		G-2 10:15-11:10
G-3 18:30-19:25		G-3 18:30-19:25	
G-5 19:30-20:25	G-6 19:05-20:00	G-5 19:30-20:25	G-6 19:05-20:00
	G-8 20:05-21:00		G-8 20:05-21:00
	G-9 21:05-22:00		G-9 21:05-22:00

Sala Fitness

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MEJORA FISICA A** FUERZA 9:15-10:10	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINNIG) 9:30-11:00	MEJORA FISICA A** CARDIO 9:15-10:10	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINNIG) 9:30-11:00	MEJORA FISICA A* CORE 9:15-10:10
MEJORA FISICA B** FUERZA 10:15-11:10		MEJORA FISICA B** CARDIO 10:15-11:10		MEJORA FISICA B* CORE 10:15-11:10
ZUMBA / GAP A** 30/20 11:15-12:10	HIPOPRESIVOS* 10:30-11:00	ZUMBA / GAP A** 30/20 11:15-12:10	HIPOPRESIVOS* 10:30-11:00	ZUMBA / GAP A** 30/20 11:15-12:10
	ZUMBA / GAP F* 11:05-12:00		ZUMBA / GAP F* 11:05-12:00	
3X15 ZUMBA /GAP/ CORE B* 17:00-17:50	ZUMBA / ABS E* 17:00-17:50	3X15 ZUMBA /GAP/ CORE B* 17:00-17:50	ZUMBA / ABS E* 17:00-17:50	JUMPING FIT 17:00-17:55
TNT ** 18:00-18:50 / CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINNIG) 18:15-19:25	HIIT 17:55-18:30	TNT ** 18:00-18:50 / CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINNIG) 18:15-19:25	HIIT 17:55-18:30	FULL BODY 18:00-18:50
GAP 19:00-19:30	ZUMBA / ABS D** 18:35-19:25	GAP 19:00-19:30	ZUMBA / ABS D** 18:35-19:25	CARDIO STRONG** 19:00-19:35
STEP / ATTACK** 19:30-20:20 / TOTAL BODY*** 20:30-21:20 / CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINNIG) 20:25-21:35	FUERZA C** 19:30-20:25 / TOTAL BODY*** 20:30-21:20 / CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINNIG) 20:25-21:35	STEP / ATTACK** 19:30-20:20 / TOTAL BODY*** 20:30-21:20 / CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINNIG) 20:25-21:35	FUERZA C** 19:30-20:25 / TOTAL BODY*** 20:30-21:20 / CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINNIG) 20:25-21:35	H.I.I.T.*** 19:40-20:30 / ESTIRAMIENTOS* 20:35-21:25

Nuevas actividades temporada 2021-22

- Creamos un nuevo espacio dedicado a **cross-trainning** en la primera planta, cuyas actividades serán conducidas por un monitor especializado que te dirigirá para alcanzar tu máximo rendimiento.
- Ofertamos nuevos cursos de **Defensa Personal Femenina**. Mejora tu forma física, quema calorías, combate el estrés y, además, aprende a defenderte. Clases que combinan ejercicios de acondicionamiento físico con técnicas de autoprotección.
- Incluimos en la parrilla de **actividades fitness** colectivas nuevas disciplinas deportivas. Ven a probarlas y descubre nuevos límites.

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 Cubierta	9.00 - 22.00
Campo 'La Solana'	16.00 - 22.00
Pistas 'Llanos Manrique'	16.00 - 22.00

Tarifas 2021-22

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 €

TODO USO

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		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
Defensa Personal Femenina		mensual	12 €	10 / 15
Atletismo		2 coutas	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 (wellness)
		2 cuotas	2 x 75 €	
		Anual	140 €	10 / 20
Ciclo Indoor / Cross HIIT		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

Existe la posibilidad de inscripción por las mañanas para los siguientes deportes con monitor: **Escalada, Tenis, Pádel, Defensa Personal Femenina Atletismo y Triatlón.**