

Programa Deporte Adultos



Ateneo Arriaca
Complejo Deportivo 'García Fraguas' 2022
Complejo Deportivo 'Llanos Manrique' 2023

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...).
- La temporada completa es **del 5 de septiembre de 2022 al 23 de junio de 2023**, (del 01/09 al 31/07 en el caso del gimnasio).
- Las **inscripciones** se harán **por escrito** en el Complejo Deportivo 'García Fraguas', **a partir del día 6 de junio y hasta el día 10 julio**. Las enviadas por correo electrónico se registrarán al final de cada jornada.

Condiciones de Acceso

- El acceso a todas las plazas ofertadas será por orden de inscripción, con prioridad para las personas empadronadas en Marchamalo sobre el resto de solicitudes.
- El Servicio Municipal de Deportes se reserva el derecho de modificar el lugar o el horario de las actividades, así como de mezclar usuarios/ as de distintos grupos para completar clases.

Tablas de Horarios

Sala Wellness

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 18:05-19:00	PILATES H 18:00-18:55	PILATES C 18:05-19:00	PILATES H 18:00-18:55	HIPOPRESIVOS 18:30-19:00
PILATES D 19:05-20:00	PILATES F 19:00-19:55	PILATES D 19:05-20:00	PILATES F 19:00-19:55	PILATES D-F 19:10-20:05
PILATES E 20:05-21:00	PILATES G 20:00-20:55	PILATES E 20:05-21:00	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

	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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
MEJORA FISICA A** FUERZA/CORE 9:15-10:10	CROSS HIIT 9:30-10:45	MEJORA FISICA A** CARDIO/CORE 9:15-10:10	CROSS HIIT 9:30-10:45	MEJORA FISICA A* GLOBAL 9:15-10:10					
MEJORA FISICA B** FUERZA/CORE 10:15-11:10		MEJORA FISICA B** CARDIO/CORE 10:15-11:10		MEJORA FISICA B* GLOBAL 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					
ETTO FUNCIONAL (ESP. CROSS TRAINING) 11:30-12:30	ZUMBA / GAP F* 11:05-12:00	ETTO FUNCIONAL (ESP. CROSS TRAINING) 11:30-12:30	ZUMBA / GAP F* 11:05-12:00	HIPO-CORE 11:30-12:25					
2X15 ZUMBA /GAP 17:00-17:55	ETTO FUNCIONAL 16:00-17:15	ZUMBA / ABS E* 17:00-17:55	ETTO FUNCIONAL 16:45-18:00	ZUMBA /GAP 17:00-17:55	ETTO FUNCIONAL 16:00-17:15	ZUMBA / ABS E* 17:00-17:55	ETTO FUNCIONAL 16:45-18:00	JUMPING FIT 17:00-17:55	
FUERZA ** 18:00-18:55	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINING) 18:15-19:25	HIIT 18:00-18:35	FUERZA ** 18:00-18:55	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINING) 18:15-19:25	HIIT 18:00-18:35	FUERZA ** 18:00-18:55	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINING) 18:00-19:15	FULL BODY 18:00-18:50	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINING) 18:00-19:15
GAP 19:00-19:30	ZUMBA / ABS D** 18:40-19:30	GAP 19:00-19:30	ZUMBA / ABS D** 18:40-19:30	CARDIO H.I.I.T. ** 19:00-19:55					
STEP / ATTACK** 19:30-20:25	FUERZA C** 19:35-20:25	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINING) 20:15-21:30	STEP / ATTACK** 19:30-20:20	FUERZA C** 19:35-20:25	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINING) 20:15-21:30				
TOTAL BODY*** 20:30- 21:25	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINING) 20:25-21:35	TOTAL BODY*** 20:30-21:20	TOTAL BODY*** 20:30- 21:20	CROSS HIIT (ESP. CROSS TRAINING) 20:25-21:35	TOTAL BODY*** 20:30-21:20				

Nuevas actividades temporada 2022-23

- En el espacio dedicado a **cross-training** en la primera planta, cuyas actividades serán conducidas por un monitor especializado, hemos aumentado el número de clases.
- Ofertamos nuevos cursos de **Defensa Personal Femenina**, en horario de mañana y de tarde. Mejora tu forma física, quema calorías, combate el estrés y, además, aprende a defenderte con técnicas de autoprotección.
- Incluimos en la parrilla de actividades fitness el **entrenamiento funcional**, con el cual podrás complementar tu deporte preferido con entrenamientos específicos de prevención de lesiones y fuerza.

TELÉFONOS	Instalación	Número	HORARIO	Instalación	Horarios
	Complejo 'García Fraguas'	949 25 11 78		Pabellón 'García Fraguas'	9.00 - 23.00
	Complejo 'Llanos Manrique'	666 57 39 39		Piscina Cubierta	9.00 - 22.00
				Campo 'La Solana'	16.00 - 22.00
				Pistas 'Llanos Manrique'	16.00 - 22.00

Email: garciafraguas@marchamalo.com

Tarifas 2022-23

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 €	

ABONOS COMBINADOS

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		Precio
	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 €

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 €	8 / 15
Atletismo		2 cuotas	2 x 60 €	10 / 18
Danza (Ateneo Arriaca)		2 cuotas	2 x 60 €	8 / 12
Fitness / Wellness		3 cuotas	3 x 55 €	10 / 15
Triatlón Indoor		2 cuotas	2 x 75 €	(wellness)
		Anual	140 €	10 / 25
Ciclo Indoor / Cross HIIT		3 cuotas	3 x 65 €	Ciclo - 10 / 20 Cross - 6 / 10
		2 cuotas	2 x 90 €	
		Anual	165 €	
FlexiPlan Deporte		Anual	55 €	- / -
Escalada (Llanos Manrique)	iniciación	2 cuotas	2 x 67 €	5 / 14
	avanzado			

PROGRAMA DEPORTE PARA ADULTOS

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.