

# Servicio Municipal de Deportes



Ateneo Arriaca  
Campos de Fútbol 'La Solana'  
Complejo Deportivo 'García Fraguas'  
Complejo Deportivo 'Llanos Manrique'

2022  
2023

## Practica deporte con nosotros

- Nuestra oferta deportiva se divide en las actividades del Programa Básico de **Escuelas Deportivas** (de 1 a 18 años) y el Programa Básico de **Deporte de Adultos** (desde 18 años) y además la **Piscina Cubierta**, el gimnasio y las pistas de deportes de raqueta.
- Disponemos de tres grandes espacios: el **Complejo 'García Fraguas'**, con pabellón y piscina cubierta; el **Complejo 'Llanos Manrique'** con pabellón, rocódromo y pistas de raqueta; y los **Campos de Fútbol 'La Solana'**.
- **Las inscripciones estarán abiertas** desde el **6 de junio al 10 de julio de 2022** en el Complejo Deportivo 'García Fraguas'.
- Con la **aplicación para móviles** puedes hacer reservas de pista y de actividades del FlexiPlan, consultas de recibos y actividades contratadas. Además, ya puedes hacer pagos con tarjeta en nuestras oficinas.
- 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. Las inscripciones **fuera de plazo** solo podrán optar a las posibles plazas vacantes.
- Con el **Abono de Todo Uso** del 'García Fraguas' podrás entrar a cualquiera de nuestras clases colectivas, la piscina o el gimnasio.

# Condiciones Generales

## Programa Escuelas Deportivas

(Ver díptico a parte con horarios y precios)

• La programación de las Escuelas Deportivas se prolonga por una temporada completa en diferentes instalaciones. A saber, el **Complejo Deportivo 'García Fraguas'** (natación, voley, fútbol sala, baloncesto, psicomotricidad, aerobio, escuela de baile, gimnasia rítmica, etc), **Complejo Deportivo 'Llanos Manrique'** (deportes de raqueta: tenis, frontenis, pádel y bádminton; fútbol sala, patinaje y escalada), **Campos de Fútbol de 'La Solana'** y el **Ateneo Arriaca** para la Escuela de Danza.

• Estos programas abarcan desde **el 5 de septiembre de 2022 al 30 de mayo de 2023**, con dos tipos de modalidades de pago con distintos descuentos: anual o semestral.

## Programa Deporte de Adultos

(Ver díptico a parte con horarios y precios)

• Las actividades de adultos se dividen en tres bloques, **Actividades Deportivas** (tenis, fútbol sala, atletismo, escalada, danza); **Actividades Fitness** (aerobic, step, pump, box, zumba, GAP, ciclo indoor, jumping...) y **Actividades Wellness** (pilates, con su variante para embarazadas o yoga, en el Centro Social).

• Estos programas abarcan toda la temporada **(del 5 de septiembre de 2022 al 25 de junio de 2023)**, con diferentes formas de pago:

**Pagos 1/3 Temporada:** reparte los pagos de toda la temporada en TRES CUOTAS en las actividades que lo permiten.

**Pagos 1/2 Temporada:** puedes repartir los pagos de toda la temporada en 2 cuotas.

**Pago Temporada Completa:** bonificación del pago al hacerlo anticipadamente para todo el año en un solo recibo.

**Pagos Mensuales:** disponible para el baño libre, sala de musculación, Defensa Personal Femenina y la Escuela de Pádel.

## Piscina Cubierta Municipal

(Ver díptico a parte con horarios y precios)

• En lo referente a los **Cursos de Natación**, para cualquier edad, los pagos se efectuarán por cada periodo escogido de los tres en los que se divide el calendario deportivo, pudiendo escoger uno, dos o tres periodos, indistintamente (**5 septiembre - 25 junio**).

• Otra opción es el **Baño Libre** durante todo el horario de apertura de la piscina (**de 9.00 a 22.00 horas sin interrupción**), con distintas modalidades de abono y descuentos en horario de mañana. La instalación estará disponible desde el 2 de septiembre hasta el 23 de julio de 2023.

## Novedades

• 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.

• Con la puesta en funcionamiento de la **ampliación del rocódromo** del Complejo Deportivo 'Llanos Manrique', aumentamos el número de plazas disponibles para Escalada.

• Se ofertarán nuevos grupos para la práctica del **Baloncesto** y el **Voleibol** en las Escuelas Deportivas Municipales.

• La actividad de **Psicomotricidad** amplía su abanico de edad pudiendo inscribirse los niños con 3 años cumplidos.

CLUBES Y ASOCIACIONES DEPORTIVAS	Combinados Piscina - Gimnasio	
	Horas semana / deportista	Precio
	1 piscina + 1 1/2 gimnasio	2,75 €
	2 piscina + 3 gimnasio	4,50 €
	3 piscina + 4 1/2 gimnasio	6,00 €
	Abono 20 usos	25 €
	Gimnasio	
	1 1/2 horas en 1 día	1,70 €
	3 horas en 2 días	2,90 €
	4 1/2 horas en 3 días	3,80 €
Piscina Cubierta		
Calle y club	Precio / hora	
1 día a la semana	12 €	
2 o 3 días a la semana	11 €	
4 o más días a la semana	10 €	
7 - 9 horas a la semana	9 €	
10 o más horas a la semana	8 €	

'LLANOS MANRIQUE'	Pabellón cubierto		
	Instalación	Precio / hora	Abono 10
	Pista	25 €	150 €
	suplemento luz	16 €	120 €
	vestuario	10 €	75 €
	Media pista	10 €	75 €
Pabellón completo	500 € / día		

'CAMPO DE FÚTBOL 'LA SOLANA'	Campo completo (césped sintético)	
	Arrendador	Precio / hora
	Equipo residente suplemento luz	50 € 10 €
	Equipo no residente suplemento luz	60 € 10 €
	Campo fútbol-7 (césped sintético)	
	Arrendador	Precio / hora
Equipo residente suplemento luz	35 € 5 €	
Equipo no residente suplemento luz	45 € 5 €	

'COMPLEJO DEPORTIVO 'GARCÍA FRAGUAS'	Pista completa temporada (01/09 - 31/05)		
	Modalidad (por semana)	Precio	
	1 día + luz + vestuarios	1.100 €	
	1 día + vestuarios	900 €	
	1 día + luz	950 €	
	Pista completa		
	Instalación	Precio/h	10 horas
	Pista suplemento luz suplemento vestuario	27 € 12 € 10 €	225 € 100 € 90 €
	Pista completa + vestuarios	800 € / día	
	Pista lateral temporada (01/09 - 31/05)		
Modalidad	Precio		
1 día + luz + vestuarios	600 €		
1 día + vestuarios	475 €		
1 día + luz	500 €		
Pista lateral			
Instalación	Precio/h	10 horas	
Pista suplemento luz suplemento vestuario	17 € 6 € 10 €	145 € 58 € 85 €	
Salas auxiliares (con vestuario)			
Instalación	Precio/h	10 horas	
Sala fitness	31 €	255 €	
Sala multiusos	26 €	205 €	
Gimnasio	65 €	450 €	
Ciclo Indoor	20 €	170 €	

'LLANOS MANRIQUE'	Pistas de Pádel		
	Instalación	Precio / hora	Precio / 1,5 h
	Pista suplemento luz	6,50 € 1,50 €	9,00 € 2,00 €
	Pistas de Tenis		
	Instalación	Precio / hora	Bono 10
	Pista suplemento luz	5,00 € 1,80 €	45 € 16 €

# Recomendaciones de uso general de instalaciones

## Medidas generales

En base a la orden 95/2022, de 20 de mayo, de la Consejería de Sanidad, sobre medidas de prevención y control necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, se detallan las siguientes **recomendaciones** para el uso de nuestras instalaciones deportivas:

- **Si te encuentas mal, quédate en casa.**
- **Respetar la distancia interpersonal** tanto en los accesos y salidas a los recintos deportivos como en su interior, siempre que sea posible.
- **Se recomienda el uso de la mascarilla** en zonas comunes, con la excepción de cuando estés practicando deporte.
- **Trae tus botellas de agua de casa** y úsalas solo de forma individual.
- **Evita aglomeraciones** y no permanezcas de forma prolongada en las zonas de tránsito.

## Clases colectivas

- **Respetar los horarios de entrada y salida a cada actividad**, es importante para evitar aglomeraciones. El acceso estará prohibido en mitad de la clase.
- **Deposita tus efectos personales en los lugares habilitados para ello** (taquillas o perchas).
- Recomendamos el uso de material de higiene personal propio. **Trae una toalla de uso individual** para utilizar durante las clases.

HORARIO	Instalación	Horarios
	Pabellón 'García Fraguas'	9.00 - 23.00
	Piscina Cubierta	9.00 - 22.00
	Campo de Fútbol 'La Solana'	16.00 - 22.00
	Pistas 'Llanos Manrique'	16.00 - 22.00

## Sala de musculación

- **Atiende a las indicaciones de los monitores**, que velan por tu confort y seguridad. Los entrenamientos serán dirigidos por ellos, ubicándote en las zonas de entrenamiento adecuadas a tus necesidades.
- **Recoge todo el material** que uses al finalizar la sesión y déjalo en los espacios habilitados para ello.

## Espacio cross-training

- **Atiende a las indicaciones de los monitores**, que velan por tu seguridad y por evitar que te lesiones. Los entrenamientos serán dirigidos por ellos.
- **Recoge todo el material** que uses al finalizar la sesión y déjalo en los espacios habilitados para ello.

## Piscina Cubierta

- La duración de los cursos será de 45 minutos manteniendo las entradas escalonadas dentro de cada franja horaria, espaciadas por un margen de 15 minutos para **evitar aglomeraciones** en los vestuarios y accesos a la zona de baño.
- Los usuarios de las actividades de los cursos de la piscina dispondrán de **15 minutos** antes o después de la clase para acceso y salida de la instalación.
- El **personal técnico** de la instalación establecerá en cada momento los horarios de entrada y salida, el espacio y el aforo máximo destinado al baño libre dentro del vaso de la piscina.

TELÉFONOS	Instalación	Número
	Complejo 'García Fraguas'	949 25 11 78
	Complejo 'La Solana'	607 52 39 69
	Complejo 'Llanos Manrique'	666 57 39 39