

Programa Deporte Adultos



Ateneo Arriaca
Complejo Deportivo 'García Fraguas' 2023
Complejo Deportivo 'Llanos Manrique' 2024

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 4 de septiembre de 2023 al 23 de junio de 2024**, (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 26 de junio y hasta el día 16 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



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

Sala Wellness

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

Espacio Cross Training

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	CROSS HIIT 9:30-10:45		CROSS HIIT 9:30-10:45	
ETTO FUNCIONAL 11:30-12:30		ETTO FUNCIONAL 11:30-12:30		CROSS HIIT 10:00-11:15
ETTO FUNCIONAL 14:30-15:30	CROSS HIIT 14:30-15:30	ETTO FUNCIONAL 14:30-15:30	CROSS HIIT 14:30-15:30	SABADO CROSS HIIT 10:30-12:00
ETTO FUNCIONAL 16:00-17:00	ETTO FUNCIONAL 16:00-17:00	ETTO FUNCIONAL 16:00-17:00	ETTO FUNCIONAL 16:00-17:00	
ETTO FUNCIONAL 17:00-18:00	ETTO FUNCIONAL 17:00-18:00	ETTO FUNCIONAL 17:00-18:00	ETTO FUNCIONAL 17:00-18:00	
CROSS HIIT 18:15-19:25	CROSS HIIT 18:15-19:30	CROSS HIIT 18:15-19:25	CROSS HIIT 18:15-19:30	CROSS HIIT 18:00-19:00
	MOVILIDAD Y TEC. GIMNASTICOS 19:30-20:00		MOVILIDAD Y TEC. GIMNASTICOS 19:30-20:00	CROSS HIIT 19:00-20:00
CROSS HIIT 20:25-21:35	CROSS HIIT 20:15-21:30	CROSS HIIT 20:25-21:35	CROSS HIIT 20:15-21:30	

Sala Fitness

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MEJORA FISICA A** FUERZA/CORE 9:15-10:10		MEJORA FISICA A** CARDIO/CORE 9:15-10:10		MEJORA FISICA A* GLOBAL 9:15-10:10
MEJORA FISICA B** FUERZA 10:15-11:10	HIPOPRESIVOS* 10:30-11:00	MEJORA FISICA B** CARDIO 10:15-11:10	HIPOPRESIVOS* 10:30-11:00	MEJORA FISICA B* CORE 10:15-11:10
ZUMBA / GAP A** 30/20 11:15-12:10	ZUMBA / GAP F* 11:05-12:00	ZUMBA / GAP A** 30/20 11:15-12:10	ZUMBA / GAP F* 11:05-12:00	ZUMBA / GAP A** 30/20 11:15-12:10
				HIPO CORE 11:30-12:25
ZUMBA / GAP 17:00-17:55	ZUMBA / ABS E* 17:00-17:55	ZUMBA / GAP 17:00-17:55	ZUMBA / ABS E* 17:00-17:55	FULL BODY 17:00-17:55
FUERZA ** 18:00-18:55	HIIT 18:00-18:35	FUERZA ** 18:00-18:50	HIIT 18:00-18:35	ZUMBA 18:00-18:50
GAP/JUMPING 19:00-19:30	QUEMA GRASAS EXPRESS** 18:40-19:30	GAP/JUMPING 19:00-19:30	QUEMA GRASAS EXPRESS** 18:40-19:30	QUEMA GRASAS EXPRESS ** 19:00-19:55
STEP / ATTACK** 19:30-20:25	FUERZA C** 19:35-20:25	STEP / ATTACK** 19:30-20:20	FUERZA C** 19:35-20:25	
TOTAL BODY*** 20:30-21:25	TOTAL BODY*** 20:30-21:20	TOTAL BODY*** 20:30-21:20	TOTAL BODY*** 20:30-21:20	

Espacio Ciclo-Indoor

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	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	

Tarifas 2023-24

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		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 €

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 €	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				

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

HORARIO	
Pabellón 'García Fraguas'	9.00 - 23.00
Campo 'La Solana'	16.00 - 22.00
Pistas 'Llanos Manrique'	16.00 - 22.00