

# **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 **26 de junio al 16 de julio de 2023** 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**

# H

# **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, aerobic, 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 4 de septiembre de 2023 al 30 de mayo de 2024**, 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 4 de septiembre de 2023 al 23 de junio de 2024), 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 (**4 septiembre 23 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 1 de septiembre hasta el 21 de julio de 2024.

#### **Novedades**

- Durante la próxima temporada se reordenarán los espacios del Complejo Deportivo 'García Fraguas' con una nueva sala para wellness y Escuela de Baile, lo que permitirá que las clases de ciclo-indoor vuelvan a la sala multiusos.
- Estas obras posibilitarán ampliar el espacio dedicado al cross-trainning en la primera planta del 'García Fraguas'. En este nuevo espacio tendremos una parrilla específica para el desarrollo de este tipo de entrenamientos.
- Incluimos en la parrilla de actividades fitness el entrenamiento quema-grasas express, hipopresivos y fitness para embarazadas.
- Para mejorar la calidad de nuestros cursos de natación nuestra Escuela Municipal se ha adherido al programa 'Nadar es Vida' de la Federación Española de Natación, con nuevos objetivos para nuestro alumnado.
- La Escuela Municipal de Fútbol contará con más horario de entrenamientos disponible, gracias a la instalación de un nuevo campo de césped sintético de última generación en el Complejo Deportivo 'La Solana'.

	Combinados Piscina - Gimnas	sio		
	Horas semana / deportista	Precio		
v	1 piscina + 1 <sup>1</sup> /2 gimnasio	2,75 €		
<b>\$</b>	2 piscina + 3 gimnasio	4,50 €		
E T	3 piscina + 4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> gimnasio	6,00€		
PO	Abono 20 usos	25€		
<b>CLUBES Y ASOCIACIONES DEPORTIVAS</b>	Gimnasio			
H	1 <sup>1</sup> /2 horas en 1 día	1,70€		
) U	3 horas en 2 días	2,90€		
Ğ	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> horas en 3 días	3,80€		
150	Piscina Cubierta			
Υ.	Calle y club	Precio / hora		
BES	1 día a la semana	12€		
3	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€		

LE,	Pabellón cubierto			
RIQ	Instalación	Precio	/ hora	Abono 10
'LLANOS MANRIQUE'	Pista suplemento luz vestuario	16	5 € 5 € ) €	150 € 120 € 75 €
Ă	Media pista	10	)€	75 €
Pabellón completo		to	500 € / d	

1	≱	Campo completo (césped sintético)			
	Ą	Arrendador	Precio / hora		
A SOL		Equipo residente suplemento luz	50 € 10 €		
	DE FÚTBOL′LA SOLANA′	Equipo no residente suplemento luz	60 € 10 €		
Ϋ́E	Campo fútbol-7 (césped sintético)				
E W		Arrendador	Precio / hora		
	0	Equipo residente	35€		

45€

5€

suplemento luz

suplemento luz

Equipo no residente

	Pista completa temporada (0	1/09 - 31	/05)
	Modalidad (por semana)	Pre	cio
	1 día + luz + vestuarios	1.10	00€
	1 día + vestuarios	90	0€
	1 día + luz	95	0€
2	Pista completa		
5	Instalación	Precio/h	10 horas
D A A A	Pista suplemento luz suplemento vestuario	27 € 12 € 10 €	225 € 100 € 90 €
<b>₹</b>	Pista completa + vestuarios	800€	/ día
¥	Pista lateral temporada (01/0	9 - 31/0	5)
ָ כ	Modalidad	Pre	cio
≥	1 día + luz + vestuarios	60	0€
¥	1 día + vestuarios	47	5€
5	1 día + luz	50	0€
2	Pista lateral		
2	Instalación	Precio/h	10 horas
COMPLEJO DEPORTIVO GARCIA FRAGUAS	Pista suplemento luz suplemento vestuario	17 € 6 € 10 €	145 € 58 € 85 €
ن	Salas auxiliares (con vestuario)		
	Instalación	Precio/h	10 horas
	Sala fitness	31€	255€
	Sala multiusos	26€	205€
	Gimnasio	65 €	450€
	Ciclo Indoor	20€	170€

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





# Normas generales

- Las instalaciones municipales son de acceso libre para los ciudadanos sin ninguna otra limitación que el pago de la tarifa que en cada caso esté fijada.
- El pago de la tarifa será obligatorio y se realizará en la forma y cuantía que se establezca.
- Las tarifas vigentes deberán estar expuestas al público en las instalaciones que sea obligatorio el pago de las mismas.
- Los usuarios de las instalaciones deberán conservar el título que les permita acceder a las mismas durante todo el tiempo que permanezcan en ellas, estando obligados a presentarlo.
- Los usuarios deberán someterse a las medidas de orden de seguridad establecidas para la normal prestación del servicio, entendiéndose que desde el momento que accede a las instalaciones se compromete a acatar las normas que regulen.

#### Clases colectivas

- Respeta 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-trainning**

- 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.

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