

Programa Deporte Adultos



Ateneo Arriaca
Complejo Deportivo 'García Fraguas' 2024
Complejo Deportivo 'Llanos Manrique' 2025

Condiciones Generales

- Nuestra oferta para adultos se divide en Deportes Reglados y Clases Colectivas, las cuales se dividen en cuatro bloques: **Actividades Fitness**, para mejorar tu condición física; **Actividades Wellness**, con un objetivo de aumentar el bienestar; **Actividades Ciclo**, que mejoran la resistencia; y **Cross Training** para aumentar tu fuerza con ejercicio de alta intensidad.
- La temporada completa es **del 2 de septiembre de 2024 al 20 de junio de 2025**, (del 02/09 al 31/07 en el caso del gimnasio).

Condiciones de Acceso

- El acceso a todas las plazas ofertadas será por orden de inscripción previo pago de la matrícula, con **prioridad para las personas empadronadas en Marchamalo**.

- Si optas por Clases Colectivas deberás elegir uno de los cuatro bloques de actividad, pudiendo acceder a cualquiera de las clases programadas **mediante reserva previa**. Si quieres acceder a cualquier actividad de los cuatro bloques, selecciona el **FlexiPlan Deporte**.
- Las **inscripciones** se harán **por escrito** en el 'García Fraguas', **del 8 al 28 julio**. Las enviadas por correo se registrarán al final de la jornada adjuntando el pago de matrícula (16 €) al nº cuenta: ES93 2085 7610 3703 3035 7644

- El Servicio Municipal de Deportes se reserva el derecho de modificar el lugar o el horario de las actividades. Todas las **reservas en clases colectivas se realizarán a través de la APP**.

Tablas de Horarios

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	
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 9:30-11:00
CROSS HIIT 19:15-20:30	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 18:00-19:15	CROSS HIIT 18:00-19:00	CROSS HIIT 18:00-19:15	CROSS HIIT 18:00-19:00	CROSS HIIT 18:00-19:00
CROSS HIIT 19:15-20:30	CROSS HIIT 19:00-20:00	CROSS HIIT 19:15-20:30	CROSS HIIT 19:00-20:00	CROSS HIIT 19:00-20:00
CROSS HIIT 20:30-21:45	CROSS HIIT 20:00-21:00	CROSS HIIT 20:30-21:45	CROSS HIIT 20:00-21:00	CROSS HIIT 20:00-21:00
	CROSS HIIT 21:00-22:00		CROSS HIIT 21:00-22:00	

Sala Fitness

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
MEJORA FISICA 9:15-10:10		FULL BODY 9:30-10:15		MEJORA FISICA 9:15-10:10
MEJORA FISICA FUERZA 10:15-11:10	HIPOPRESIVOS 10:40-11:15	ZUMBA 10:15-11:00	HIPOPRESIVOS 10:40-11:15	MEJORA FISICA FUERZA 10:15-11:10
ZUMBA / GAP 30/20 11:15-12:10	ZUMBA 11:15-12:00	ACTIVATE +50 11:00-11:55	ZUMBA 11:15-12:00	ZUMBA / GAP 30/20 11:15-12:10
				ACTIVATE +50 11:30-12:25
ZUMBA / GAP 17:00-17:55	ZUMBA 17:00-17:55	ZUMBA / GAP 17:00-17:55	ZUMBA 17:00-17:55	FULL BODY 17:00-17:55
FPA MULTI TRAINING 18:00-18:55	HIIT 30' 18:00-18:30	FPA MULTI TRAINING 18:00-18:55	ABDOMEN 30' 18:00-18:30	ZUMBA 18:00-18:50
ZUMBA / GAP 19:00-19:55	CIRCUITO FUNCIONAL 18:40-19:30	FUERZA 19:00-19:55	QUEMA GRASAS EXPRESS 18:40-19:30	QUEMA GRASAS EXPRESS 19:00-19:55
GAP 30' 20:00-20:30	FUERZA 19:35-20:25	HIIT 30' 20:00-20:30	FUERZA 19:35-20:25	
TOTAL BODY 20:30-21:25	TOTAL BODY 20:30-21:25	TOTAL BODY 20:30-21:25	TOTAL BODY 20:30-21:25	

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	
	VIRTUAL 10:15-11:10		VIRTUAL 10:15-11:10	
G-3 18:30-19:25		G-3 18:30-19:25		
G-5 19:30-20:25	G-6 19:15-20:10	G-5 19:30-20:25	G-6 19:05-20:00	
	G-8 20:15-21:10		G-8 20:05-21:00	
	VIRTUAL 21:15-22:00		VIRTUAL 21:15-22:00	

Tarifas 2024-25

Piscina - Gimnasio			Abonos Todo Uso		Precio	Precio mañanas
Tipo	Precio	Precio mañanas	Abono 10 usos		39 €	
Abono mensual	42 €	35 €	Abono 1/3 de temporada		184 €	150 €
Abono 1/3 de temporada	130 €	105 €	Abono 1/2 de temporada		240 €	192 €
Abono ½ temporada	180 €	155 €	Abono de temporada		395 €	316 €
Abono temporada	340 €	280 €				
Abonos Combinados (elige 2 actividades entre: piscina, wellness, fitness, spinning o gimnasio)						
Abono 1/3 de temporada	135 €					
Abono ½ temporada	190 €					
Abono temporada	340 €					

Actividad	Pago	Precio	Alumnos min / max
Fútbol Sala	Anual	145 € / 3 h semana	10 / 18
		175 € / 4,5 h semana	
Tenis (Llanos Manrique)	3 cuotas	3 x 65 €	4 / 8
Frontenis (Llanos Manrique)	Anual	130 €	4 / 8
Bádminton (Llanos Manrique)	2 cuotas	2 x 72 €	6 / 12
Pádel (Llanos Manrique)	Mensual (precios de horas por semana)	1 alumno	86 € / 1 h 160 € / 2 h
		2 alumnos	43 € / 1 h 80 € / 2 h
		3 alumnos	29 € / 1 h 55 € / 2 h
		4 alumnos	22 € / 1 h 40 € / 2 h
		5 alumnos	17 € / 1 h 30 € / 2 h
		6 alumnos	15 € / 1 h 25 € / 2 h
Defensa Personal Femenina	Mensual	24 €	8 / 15
Atletismo	2 cuotas	2 x 72 €	10 / 18
Danza (Ateneo Arriaca)	2 cuotas	2 x 72 €	8 / 12
Fitness / Wellness Ciclo / Cross / Triatlón	Mensual	24 €	10 / 15 (wellness)
	1/3 temporada	75 €	
	1/2 temporada	105 €	10 / 25
	Temporada	195 €	
Programa Moldéate	Mensual	20 €	-
Carnet Flexiplan Deportes	Anual	65 €	-
Escalada (Llanos Manrique)	libre	entrada	4,50 €
		bono 20 usos	72 €
	con monitor	2 cuotas	2 x 75 €

CONTACTO	Complejo 'García Fraguas'		Complejo 'Llanos Manrique'		EMAIL	HORARIO	Pabellón 'García Fraguas'		Campo 'La Solana'		Pistas 'Llanos Manrique'		
	949 25 11 78		666 57 39 39				9.00 - 23.00		16.00 - 22.00		16.00 - 22.00		
	Email: garciafraguas@marchamalo.com												