

Programa Deporte Adultos



Ateneo Arriaca
Complejo Deportivo 'García Fraguas' 2025
Complejo Deportivo 'Llanos Manrique' 2026

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 1 de septiembre de 2025 al 28 de junio de 2026**, (del 01/09 al 14/08 en el caso del gimnasio).

- 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 16 junio al 25 julio**. Las enviadas por correo se registrarán al final de la jornada adjuntando pago de matrícula (16 €) al nº cuenta: ES93 2085 7610 3703 3035 7644

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**.

- 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	SABADO
	CROSS HIIT 9:30-10:45		CROSS HIIT 9:30-10:45	CROSS HIIT 9:30-10:45	CROSS HIIT 9:30-11:00
ETTO FUNCIONAL 11:30-12:30		ETTO FUNCIONAL 11:30-12:30		HYBRID TRANNING 10:45-11:45	OPEN BOX 11:00-12:30
CROSS HIIT 14:30-15:30	CROSS HIIT 14:30-15:30	CROSS HIIT 14:30-15:30	CROSS HIIT 14:30-15:30		
ETTO FUNCIONAL 16:00-17:00	ETTO FUNCIONAL 16:00-17:00	ETTO FUNCIONAL 16:00-17:00	ETTO FUNCIONAL 16:00-17:00		
HYBRID TRANNING 17:00-18:00	CROSS HIIT 17:00-18:00	CROSS HIIT 17:00-18:00	CROSS HIIT 17:00-18:00	CROSS HIIT 17:00-18:00	
CROSS HIIT 18:00-19:15	CROSS HIIT 18:00-19:00	HYBRID TRANNING 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	HYBRID TRANNING 19:00-20:00	
CROSS HIIT 20:30-21:45	CROSS HIIT 20:00-21:00	CROSS HIIT 20:30-21:45	HYBRID TRANNING 20:00-21:00	CROSS HIIT 20:00-21:00	
	HYBRID TRANNING 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
CORE & FLOW 10:15-11:10	HIPOPRESIVOS 10:40-11:15	ZUMBA 10:15-11:00	HIPOPRESIVOS 10:40-11:15	CORE & FLOW 10:15-11:10
ZUMBA / GAP 30/20 11:15-12:10	ZUMBA 11:15-12:00	ACTIVATE +50 11:00-12:00	ZUMBA 11:15-12:00	ZUMBA / GAP 30/20 11:15-12:10
ACTIVATE +50 11:30-12:30				ACTIVATE +50 11:30-12:30
ZUMBA / GAP 17:00-17:55	HIIT 30' 17:00-17:30	FPA MULTI TRAINING 17:00-17:55	ZUMBA 17:00-17:55	FULL BODY 17:00-17:55
FPA MULTI TRAINING 18:00-18:55	ZUMBA 17:40-18:30	ZUMBA / GAP 18:00-18:55	ABDOMEN 30' 18:00-18:30	ZUMBA 18:00-18:50
ZUMBA 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	GAP 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	

Sala Multideporte

* 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 2025-26

ABONOS COMBINADOS

Piscina - Gimnasio		
Tipo	Precio	Precio mañanas
Abono mensual	42 €	35 €
Abono 1/3 de temporada	130 €	105 €
Abono ½ temporada	180 €	155 €
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 €	

TODOS USOS

Abonos Todo Uso	Precio	Precio mañanas
Abono 10 usos	39 €	
Abono 1/3 de temporada	184 €	150 €
Abono 1/2 de temporada	240 €	192 €
Abono de temporada	395 €	316 €

GIMNASIO

1 mes	31 €
1/3 temporada	84 €
1/2 temporada	120 €
Temporada completa	230 €
Abono 20 usos	63 €
Abono 40 usos	115 €
Entrenamiento Personal (x5)	200 €

PROGRAMA DEPORTE PARA ADULTOS

Actividad		Pago	Precio		Alumnos min / max
Fútbol Sala		Anual	145 € / 3 h semana		10 / 18
			175 € / 4,5 h semana		
Tenis (Llanos Manrique) * Con posibilidad de clases en horario tanto de mañana como de tarde		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) * Con posibilidad de clases en horario tanto de mañana como de tarde		Mensual (precios de horas por semana)	86 € / 1 h	160 € / 2 h	1
			43 € / 1 h	80 € / 2 h	2
			29 € / 1 h	55 € / 2 h	3
			22 € / 1 h	40 € / 2 h	4
			17 € / 1 h	30 € / 2 h	5
			15 € / 1 h	25 € / 2 h	6
Atletismo		2 coutas	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) *Horario de mañana y tarde	libre	entrada	4,50 €		-
		bono 20 usos	72 €		-
	con monitor	2 cuotas	2 x 75 €		5 / 16

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