

# Programa Deporte Adultos

Ateneo Arriaca  
Complejo Deportivo 'García Fraguas' 2026  
Complejo Deportivo 'Llanos Manrique' 2027

## 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 2026 al 27 de junio de 2027**, (del 01/09 al 13/08 en el caso del gimnasio).

## Condiciones de Acceso

- 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 22 junio al 24 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
- 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**.
- **Todas las reservas en clases colectivas se realizarán a través de la APP**. Asimismo, la APP es el único medio de comunicación oficial del Servicio de Deportes hacia los usuarios/as.

# Tablas de Horarios

## Sala Wellness

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PILATES A</b> 9:30-10:25	<b>PILATES I</b> 9:45-10:40	<b>PILATES A</b> 9:30-10:25	<b>PILATES I</b> 9:45-10:40	<b>PILATES A</b> 9:30-10:25
<b>PILATES B</b> 10:30-11:25	<b>PILATES J</b> 11:00-11:55	<b>PILATES B</b> 10:30-11:25	<b>PILATES J</b> 11:00-11:55	<b>PILATES B</b> 10:30-11:25
<b>PILATES C</b> 18:05-19:00	<b>PILATES H</b> 18:10-19:05	<b>PILATES C</b> 18:05-19:00	<b>PILATES H</b> 18:10-19:05	
<b>PILATES D</b> 19:05-20:00	<b>PILATES F</b> 19:10-20:05	<b>PILATES D</b> 19:05-20:00	<b>PILATES F</b> 19:10-20:05	<b>PILATES D-F</b> 19:10-20:05
<b>PILATES E</b> 20:05-21:00	<b>PILATES G</b> 20:10-21:05	<b>PILATES E</b> 20:05-21:00	<b>PILATES G</b> 20:10-21:05	<b>PILATES E-G</b> 20:10-21:05
<b>CENTRO SOCIAL</b>	<b>YOGA C</b> 17:30-19:00	<b>CENTRO SOCIAL</b>	<b>YOGA C</b> 17:30-19:00	
	<b>TAICHI</b> 19:05-20:00		<b>TAICHI</b> 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
<b>ETTO FUNCIONAL</b> 8:00-9:00		<b>ETTO FUNCIONAL</b> 8:00-9:00		<b>ETTO FUNCIONAL</b> 8:00-9:00	
	<b>CROSS HIIT</b> 9:30-10:45		<b>CROSS HIIT</b> 9:30-10:45	<b>CROSS HIIT</b> 9:45-11:00	<b>CROSS HIIT</b> 9:30-11:00
<b>ETTO FUNCIONAL</b> 11:30-12:30		<b>ETTO FUNCIONAL</b> 11:30-12:30			<b>OPEN BOX</b> 11:00-12:30
<b>CROSS HIIT</b> 14:30-15:30	<b>CROSS HIIT</b> 14:30-15:30	<b>CROSS HIIT</b> 14:30-15:30	<b>CROSS HIIT</b> 14:30-15:30	<b>CROSS HIIT</b> 14:30-15:30	
<b>ETTO FUNCIONAL</b> 16:00-17:00	<b>ETTO FUNCIONAL</b> 16:00-17:00	<b>ETTO FUNCIONAL</b> 16:00-17:00	<b>ETTO FUNCIONAL</b> 16:00-17:00		
<b>CROSS HIIT</b> 17:00-18:00	<b>CROSS HIIT</b> 17:00-18:00	<b>CROSS HIIT</b> 17:00-18:00	<b>CROSS HIIT</b> 17:00-18:00	<b>CROSS HIIT</b> 17:00-18:00	
<b>CROSS HIIT</b> 18:00-19:15	<b>CROSS HIIT</b> 18:00-19:00	<b>CROSS HIIT</b> 18:00-19:15	<b>CROSS HIIT</b> 18:00-19:00	<b>CROSS HIIT</b> 18:00-19:00	
<b>CROSS HIIT</b> 19:15-20:30	<b>CROSS HIIT</b> 19:00-20:00	<b>CROSS HIIT</b> 19:15-20:30	<b>CROSS HIIT</b> 19:00-20:00	<b>CROSS HIIT</b> 19:00-20:00	
<b>CROSS HIIT</b> 20:30-21:45	<b>CROSS HIIT</b> 20:00-21:00	<b>CROSS HIIT</b> 20:30-21:45	<b>CROSS HIIT</b> 20:00-21:00	<b>CROSS HIIT</b> 20:00-21:00	
	<b>CROSS HIIT</b> 21:00-22:00		<b>CROSS HIIT</b> 21:00-22:00		

## Sala Fitness

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MEJORA FISICA</b> 9:15-10:10		<b>FULL BODY</b> 9:30-10:15		<b>MEJORA FISICA</b> 9:15-10:10
<b>PUMP</b> 10:15-11:10	<b>HIPOPRESIVOS</b> 10:40-11:15	<b>ZUMBA</b> 10:15-11:00	<b>HIPOPRESIVOS</b> 10:40-11:15	<b>ZUMBA</b> 10:15-11:00
<b>ZUMBA / GAP</b> 30/20 11:15-12:10	<b>ZUMBA</b> 11:15-12:00	<b>ACTIVATE +50</b> 11:00-12:00	<b>ZUMBA</b> 11:15-12:00	<b>ACTIVATE +50</b> 11:00-12:00
<b>ACTIVATE +50</b> 11:30-12:30	<b>FUERZA</b> 12:00-13:00		<b>FUERZA</b> 12:00-13:00	
<b>ZUMBA /BOX</b> 17:00-17:55	<b>TOTAL BODY</b> 17:00-17:55	<b>FPA /PUMP</b> 17:00-17:55	<b>ZUMBA</b> 17:00-17:55	<b>FULL BODY</b> 17:00-17:55
<b>FPA MULTI TRAINING</b> 18:00-18:55	<b>HIIT 30'</b> 18:00-18:30	<b>BOX</b> 18:00-18:55	<b>ABDOMEN 30'</b> 18:00-18:30	<b>BODY ON FIRE</b> 18:00-18:55
<b>ZUMBA</b> 19:00-19:55	<b>ZUMBA</b> 18:40-19:30	<b>FUERZA</b> 19:00-19:55	<b>TOTAL BODY</b> 18:40-19:30	<b>FLOW AND STRENGTH</b> 19:00-19:55
<b>GAP 30'</b> 20:00-20:30	<b>FUERZA</b> 19:35-20:25	<b>GAP 30'</b> 20:00-20:30	<b>BODY ON FIRE</b> 19:35-20:25	
<b>TOTAL BODY</b> 20:30-21:25	<b>CIRCUITO FUNCIONAL</b> 20:30-21:25	<b>TOTAL BODY</b> 20:30-21:25	<b>FUERZA</b> 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
	<b>G-1</b> 9:15-10:10		<b>G-1</b> 9:15-10:10	
	<b>VIRTUAL</b> 10:15-11:10		<b>VIRTUAL</b> 10:15-11:10	
<b>G-3</b> 18:30-19:25		<b>G-3</b> 18:30-19:25		
<b>G-5</b> 19:30-20:25	<b>G-6</b> 19:15-20:10	<b>G-5</b> 19:30-20:25	<b>G-6</b> 19:05-20:00	
	<b>G-8</b> 20:15-21:10		<b>G-8</b> 20:05-21:00	
	<b>VIRTUAL</b> 21:15-22:00		<b>VIRTUAL</b> 21:15-22:00	

# Tarifas 2026-27

## 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 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) *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: <a href="mailto:garciafraguas@marchamalo.com">garciafraguas@marchamalo.com</a>	

## HORARIO

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