

# ACTIVIDADES

## 2020-2021



Polideportivo

---

San Agustín

**Pso Rosales s/n (esquina Cmno Las Torres) Zgza**

976 218 025 976 239 596

info@polisanagustin.com

[www.polisanagustin.com](http://www.polisanagustin.com)

1 Edición: 14 julio 2020



**Con el presente programa de actividades 2020-2021, deseamos que nuestros socios y usuarios disfruten en familia de la amplia oferta de actividades.**

**Ante la situación tan complicada vivida por el COVID19, volvemos al nuevo curso con energías renovadas, buscando la mejora de todos nuestros métodos e instalaciones. Es posible que todo este book tenga que ser suspendido por nuevas normativas sanitarias y restricciones de aforo por lo que os pedimos paciencia y comprensión ante escenarios futuros e inciertos.**

**-Polideportivo San Agustín-**



# MATRONATACIÓN

**Alumn@s:** bebés (6 a 30 meses), junto a uno de sus progenitores (recomendable que siempre sea el mismo).

**Objetivo:** familiarización y adaptación del bebé al medio acuático desde la primera etapa de su vida a través de la estimulación y la afectividad de sus progenitores.

**Duración:** 30 minutos máximo, pudiendo ser inferior si el monitor lo aconseja.

MATRONATACIÓN	Día	Horarios para combinar al gusto		
	Lunes		19:00 a 19:30	19:30 a 20:00
	Martes	16:30 a 17:00	19:00 a 19:30	19:30 a 20:00
	Miércoles		19:00 a 19:30	19:30 a 20:00
	Jueves	16:30 a 17:00	19:00 a 19:30	19:30 a 20:00

**Inscripción:** entre 1 y 4 días semanales en los horarios que prefieran. Siempre vendrán a clase en los días y horas a los que se han inscrito. No recomendamos 1 día a la semana.

PRECIO	Socios		No socios	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
4 días/semana	51 €	146 €	86 €	248 €
3 días/semana	41 €	116 €	71 €	203 €
2 días/semana	31 €	86 €	56 €	158 €
1 días/semana	26 €	71 €	51 €	149 €

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.

En julio se realizará intensivo.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

Podrá acceder a la clase otro adulto, además del habitual, a las sesiones de los 7 últimos días naturales de los meses de noviembre, febrero y mayo. En mayo, además, se realizarán fotografías, con autorización expresa por parte de los padres.



## MATRO FIN DE SEMANA

**Alumn@s:** bebés (6 a 30 meses), junto a uno de sus progenitores (recomendable que siempre sea el mismo).

**Objetivo:** crear un espacio familiar en el que disfrutar en el medio acuático.

**Duración:** 30 minutos máximo, pudiendo ser inferior si el monitor lo aconseja.

**Inscripción:** 12 sábados por turno en el horario que prefieran. Siempre vendrán a clase en su horario.

MATRO. FINDE.	Días	Hora	Socios		No socios	
			turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
	Sábados	11:30h. (30') 12:00h. (30') 12:30h. (30') 13:00h. (30')	85 €	160 €	125 €	240 €

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

CALENDARIO Matro. Finde.	Primer Turno	Segundo
		17-oct
	24-oct	27-feb
	07-nov	13-mar
	14-nov	20-mar
	21-nov	27-mar
	28-nov	10-abr
	12-dic	17-abr
	19-dic	08-may
	09-ene	15-may
	16-ene	22-may
	23-ene	29-may
	13-feb	05-jun

Actividad según calendario

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

Podrá acceder a la clase otro adulto, además del habitual, a la sesión del 30 de enero y del 29 de mayo. En mayo, además, se realizarán fotografías, con autorización expresa por parte de los padres.

### ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA

Inscripción desde el 24/9 para socios y desde el 25/9 para no socios. Los usuarios del primer turno disponen de preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25 de enero, el día 26 de enero se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27 de enero para no socios.



# NATACIÓN BABY

**Alumn@s:** bebés de 2 a 3 años.

**Objetivo:** perder el miedo al agua y aprender a flotar.

**Ratio:** grupos reducidos de máximo 4 niños por monitor.

NATACIÓN BABY	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	2 días	Lunes y miércoles	17:00h. (30')	50 €	135 €	96 €	265 €
17:30h. (30')							
18:30h. (30')							
Martes y jueves		16:30h. (30')					
		17:40h. (30')					

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en mayo.

En junio y julio se realizarán intensivos.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 2 usuarios.





## NATACIÓN NIÑ@S (L a V)

**Alumn@s:** niñ@s entre 3 y 11 años, divididos según su nivel.

**Objetivo y ratio:**

**grupos inic.:** aprender a flotar y desplazarse.

**grupos perfec.:** aprender los cuatro estilos.

**Grupos:** todos los niveles en todos los horarios disponibles.

NATACIÓN NIÑOS	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	2 días	Lunes y miércoles	17:00h. (30') 17:30h. (30') 18:00h. (30') 18:30h. (30')	34 €	90 €	64 €	177 €
Martes y jueves				17:00h. (40')	43 €	117 €	82 €
		17:40h. (30')	34 €	90 €	64 €	177 €	
1 día		Martes	18:10h. (40')	27 €	72 €	55 €	156 €
	Jueves	18:10h. (40')					
	Viernes	17:00h. (40') 17:40h. (40') 18:20h. (40')					

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en mayo.

En junio y julio se realizarán intensivos.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

# NATACIÓN FIN DE SEMANA



**Alumn@s:** niñ@s (desde 3 años), junior y adultos, divididos según su nivel.

**Objetivo:** conciliación familiar donde puedan coincidir en horarios, tanto niños como adultos.

**grupos inic.:** aprender a flotar y desplazarse.

**grupos perfec.:** aprender los cuatro estilos.

**Grupos:** todos los niveles en todos los horarios disponibles.

**Inscripción:** 12 sábados o domingos en cada turno, en el horario que prefieran. Siempre vendrán a clase en el día y la hora a la que se han inscrito.

NAT. FINDE.	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
	1 día	Sábados	10:15h. (40') 11:00h. (40') 11:45h. (40')	85 €	160 €	125 €	240 €
Domingos	11:15h. (40') 12:00h. (40') 12:45h. (40')						

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
	17-18 Octubre 24-25 Octubre 7-8 Noviembre 14-15 Noviembre 21-22 Noviembre 28-29 Noviembre 12-13 Diciembre 19-20 Diciembre 9-10 Enero 16-17 Enero 23-24 Enero 13-14 Febrero	20-21 Febrero 27-28 Febrero 13-14 Marzo 20-21 Marzo 27-28 Marzo 10-11 Abril 17-18 Abril 8-9 Mayo 15-16 Mayo 22-23 Mayo 29-30 Mayo 05-06 Junio

## ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA

Inscripción desde el 24/9 para socios y desde el 25/9 para no socios. Los usuarios del primer turno disponen de preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25 de enero, el día 26 de enero se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27 de enero para no socios.



# NATACIÓN JUNIOR

**Alumn@s:** chic@s de 12 a 17 años.

**Objetivo:** mejorar la técnica de los cuatro estilos y mejorar el tono muscular lo que conlleva un beneficio sobre problemas de espalda, articulares y de crecimiento propios de la edad

NATACIÓN JUNIOR	Semana	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
2 días		Lunes y miércoles	19:00h. (40')	35 €	93 €	65 €	180 €
		Martes y jueves	19:00h. (40')				
1 día		Miércoles	19:45h. (40')	22 €	54 €	36 €	96 €
		Viernes	16:00h. (40')*				
			19:00h. (40')				

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio

\*Fin de la actividad en mayo

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

## PARTICULARES DE NATACIÓN

**Alumn@s:** desde los 6 meses, sin límite de edad.

**Objetivo:** atención personalizada y en exclusividad, enfocada en las preferencias o necesidades del alumno.

**Inscripción:** presupuestos y disponibilidad de horarios enviando un mail con los datos de contacto a [info@polisanagustin.com](mailto:info@polisanagustin.com)

# NATACIÓN ADULTO



**Alumn@s:** a partir de 17 años, sin límite de edad.

**Objetivo:**

**grupos inic.:** perder el miedo, mejorar respiración

**grupos perfec.:** técnica de estilos, mantenimiento físico, preparación de oposiciones.

**Grupos:** iniciación y perfeccionamiento en distintos horarios.

NAT. ADULTOS	Semana	Días	Nivel	Horario	Socios		No socios	
					Mes	Trim.	Mes	Trim.
	3 días	Lunes, miércoles y viernes	Perfec.	10:00 h. (45´)	30 €	81 €	55 €	153 €
			Iniciac.	10:45 h. (45´)				
	2 días	Lunes y miércoles	Iniciac.	19:45 h. (45´)				
		Martes y jueves	Perfec.	8:30 h. (45´)				
			Perfec.	20:30 h. (45´)				

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.



## **NATACIÓN LIBRE (PARA NO SOCIOS >16 años)**

**Inscripción:** bono de 10 o 20 sesiones que caduca a los 12 meses y no puede utilizarse en julio y agosto.

**Usuari@s:** a partir de los 16 años. El bono es nominal, por lo que solo podrá usarlo la persona que lo adquiere.

**Objetivo:** utilización libre y sin monitor de la piscina cubierta. La disponibilidad de vasos estará sujeta a necesidades de la instalación.

<b>BONOS NAT. LIBRE (SIN MONITOR)</b>	<b>Días</b>	<b>Horarios de utilización</b>	<b>Sesiones</b>	
			<b>10</b>	<b>20</b>
	Lunes a viernes	7 a 21:30 horas	<b>67 €</b>	<b>112 €</b>
	Sábados Domingos Festivos	9 a 14 y 17 a 21 horas		

Consulta la disponibilidad de piscina a través de nuestra web [www.polisanagustin.com](http://www.polisanagustin.com)

# NATACIÓN SINCRONIZADA



**Alumn@s:** a partir de los 7 años.

**Objetivo:** incrementa el control, el dominio y el equilibrio corporal y además potencia la creatividad.

**Inscripción:** 30 minutos de gimnasia en seco y 60 minutos de agua, también se incluye estiramientos. Se realizará exhibición de final de curso en el Trofeo Pelicano.

NAT. SINCR.	Días	Hora	Socios		No socios	
			turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
	Viernes	19:30h. (90')	100 €	190 €	150 €	290 €

SE REALIZARÁ UNA PRUEBA DE NIVEL EL 2 DE OCTUBRE

Obligatorio acudir ese día, con la inscripción abonada, en caso de no tener suficiente nivel de natación se devolverá la inscripción.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 5 usuarios.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción  
Actividad según calendario adjunto.

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
	16-oct	19-feb
23-oct	26-feb	
06-nov	12-mar	
13-nov	19-mar	
20-nov	26-mar	
27-nov	09-abr	
11-dic	16-abr	
8-ene	30-abr	
15-ene	07-may	
22-ene	14-may	
05-feb	21-may	
12-feb	28-may	

Inscripción desde el 24/9 para socios y desde el 25/9 para no socios. Los usuarios del primer turno disponen de preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25 de enero, el día 26 de enero se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27 de enero para no socios.



## AQUAFITNESS

**AQUAGYM** Modalidad de ejercitación acuática centrada en la tonificación muscular por medio de movimientos constantes.

AQUAGYM	Semana	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	2 días	Lunes y miércoles	20:30h. (40')	<b>27 €</b>	<b>65 €</b>	<b>45 €</b>	<b>111 €</b>
Martes y jueves	9:45h. (40')						
	17:00h. (40')*						

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.

\*Fin de la actividad en mayo

**AQUASENIOR** Gimnasia de mantenimiento en el medio acuático especial para personas mayores, con ejercicios sencillos y suaves.

AQUASENIOR	Semana	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	3 días	Lunes y miércoles y viernes	9:15h. (40')	<b>34 €</b>	<b>85 €</b>	<b>54 €</b>	<b>145 €</b>
12:30h. (40')							
2 días	Martes y jueves	10:30h. (40')	<b>29 €</b>	<b>75 €</b>	<b>48 €</b>	<b>132 €</b>	
		12:30h. (40')					

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.



**AQUAPILATES** Pilates adaptado al medio acuático, estiramientos y ejercicios de relajación.

AQUAPILATES	Semana	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	3 días	Lunes miércoles y viernes	11:30h. (40')	<b>34 €</b>	<b>85 €</b>	<b>54 €</b>	<b>145 €</b>

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

**AQUAXTREM** Entrenamiento interválico de alta intensidad adaptado al medio acuático con el objetivo de mejorar sustancialmente la condición física.

AQUAXTREM	Semana	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	2 días	Martes y jueves	16:00h. (40')	<b>27 €</b>	<b>65 €</b>	<b>45 €</b>	<b>111 €</b>

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.  
Fin de la actividad en mayo



# PILATES

**PILATES&AQUA** Clases de pilates en suelo, añadiendo una sesión acuática semanal de tonificación.

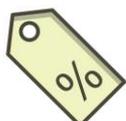
	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>TONIF. AQUA</b>	Martes,	Piscina	19:15h. (55')	<b>30 €</b>	<b>80 €</b>	<b>40 €</b>	<b>105€</b>
<b>PILATES</b>	miércoles	Sala 1					
<b>E. SANA</b>	y jueves						

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en mayo  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

**PILATES 100%** Exclusivamente clases de pilates en suelo.

PILATES	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Martes y jueves	Sala 1	10:30h. (55')	<b>30 €</b>	<b>80 €</b>	<b>40 €</b>	<b>105 €</b>
		Sala 1	18:00h. (55')				
		Sala 1	20:30h. (55')				

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.



Consulta descuentos pag38



## PILATES&ESPALDA Ejercicios enfocados a la tonificación y fortalecimiento de la musculatura del tronco.

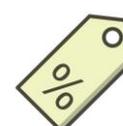
	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
PILATES	Lunes,	Sala 1	9:30h. (55')	30 €	80 €	40 €	105 €
E. SANA	miércoles						
PILATES	y viernes		17:00h. (55')				

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

## PILATES&ESPALDA Ejercicios enfocados a la tonificación y fortalecimiento de la musculatura del tronco.

	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
E. SANA	Lunes,	Sala 2	15:30h. (55')	30 €	80 €	40 €	105 €
PILATES	miércoles						
E. SANA	y viernes		18:30h. (55')				

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.





# YOGA

Ejercicios con los que mejoraremos la **flexibilidad**, articulaciones, circulación y tonificación de músculos, mediante la práctica de asanas (posturas de yoga). Trabajo de **respiración** para conseguir que sea rítmica y constante. Practicar la **meditación**.

YOGA	Días	Espacio	Horario	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				Martes y jueves	Sala 2	10:00 (90')	34 €
18:00 (90')							
19:30 (60')	34 €	89 €	56 €			156 €	
	2 días a la semana						
1 día a la semana (martes o jueves)				25 €	70 €	30 €	85 €

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.

# MINDFULNESS

Es una terapia de tercera generación, que fusiona prácticas del budismo y otras de líneas occidentales como la psicología positiva. Nos ofrece herramientas para mejorar la relación con uno mismo y con su vida en todas sus áreas: salud, relaciones, trabajo, etc.

MINDFULNESS	Días	Espacio	Horario	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				Jueves	Sala 2	17:00h. (60')	24 €

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.



# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

**Alumnos:** a partir 16 años, sin límite de edad.

**Objetivo:** trabajo general del cuerpo para mantenerlo en forma y mejorar tanto la capacidad respiratoria como la resistencia física.

**Inscripción:** Temporada completa. 2 o 3 días semanales. Siempre vendrán a clase en los días y hora a la que se hayan inscrito.

**Grupos:** general y especial para mayores de 75 años (ejercicios más suaves y no en suelo).

GIMNASIA MANTENIMIENTO	Grupo	Días	Duración	Hora comienzo	Precio curso	
					Socios	No socios
	General	Lunes miércoles y viernes	45 min.	8:30h. 9:15h. 10:00h. 10:45h.	75 €	143 €
		Martes y jueves			60 €	115 €
		Martes y jueves		17:00h.		
	Especial mayores 75 años	Lunes miércoles y viernes	45 min.	11:30h.	60 €	115 €
		Martes y jueves			50 €	100 €

Inicio de la actividad el 14 de septiembre, fin de la actividad el 18 junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción



## BAILE MODERNO

**BABY DANCE** (Infantil) Iniciación al baile donde conocer distintos estilos con divertidas coreografías adaptadas a su edad.

**HAPPY DANCE** (1º a 6º Primaria) Actividad de baile orientada a aprender diferentes estilos de baile moderno combinando lírico, hip-hop...

**DELUXE** (ESO y Bachillerato). Actividad de baile, de mayor nivel, donde se desarrollan distintos estilos de baile moderno, acrobacias, hip-hop, funky, lírico...

	Días	Espacio	Horario	Socios		No socios	
				turno	curso completo*	turno	curso completo*
<b>BABY DANCE</b> Infantil	Jueves	Sala 3	18:00h. (60')	<b>120 €</b>	<b>200 €</b>	<b>150 €</b>	<b>250 €</b>
<b>HAPPY DANCE</b> Primaria	Martes		18:00h. (60')				
<b>DELUXE</b> ESO y BACH	Jueves	Sala 1	16:30h. (75')				

\*Actividad sujeta a calendario adjunto, según turnos.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

**GROWING UP** (+18 años). Grupo de salsa avanzado donde trabajaremos coreografías y se realizarán distintas exhibiciones y shows. Se requerirá una prueba de nivel. Solicitar cita a través de [info@polisanagustin.com](mailto:info@polisanagustin.com)

	Días	Espacio	Horario	Socios		No socios	
				turno	curso completo*	turno	curso completo*
<b>GROWING UP*</b> +18 años	Martes	Sala 1	16:30h. (90')	<b>120 €</b>	<b>200 €</b>	<b>150 €</b>	<b>250 €</b>

\*Inicio de la actividad septiembre. A partir de octubre actividad sujeta a calendario adjunto, según turnos.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

CALENDARIO growing y happy dance	Primer turno	Segundo turno	CALENDARIO deluxe y baby dance	Primer turno	Segundo turno
	13-oct	16-feb		15-oct	18-feb
20-oct	23-feb	22-oct	25-feb		
27-oct	02-mar	29-oct	04-mar		
03-nov	09-mar	05-nov	11-mar		
10-nov	16-mar	12-nov	18-mar		
17-nov	23-mar	19-nov	25-mar		
24-nov	06-abr	26-nov	08-mar		
01-dic	13-abr	03-dic	15-abr		
15-dic	20-abr	17-dic	22-abr		
12-ene	27-abr	14-ene	29-abr		
19-ene	04-may	21-ene	06-may		
26-ene	11-may	28-ene	13-may		
02-feb	18-may	04-feb	20-may		
09-feb	25-may	11-feb	27-may		

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.



## INSCRIPCIÓN / RENOVACIÓN TURNOS

Los usuarios del primer turno disponen de preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25 de enero, el día 26 de enero se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27 de enero para no socios.



## BAILE LATINO

Salsa y bachata dominicana; Fundamentos; Técnica de baile; Footwork; Musicalidad; Pasos libres (individual) y baile en pareja (siempre que la situación del COVID lo permita).

BAILE LATINO	Días	Espacio	Nivel	Horario	Socios		No socios	
					Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Viernes	Sala 1	Medio	20:00h. (60')	19 €	52 €	22 €	60 €
		Iniciación	21:00h. (60')					

Inicio de la actividad en octubre, fin de la actividad en junio.

Se dividirán niveles según criterio técnico.

Para mantener la actividad es necesario un mínimo de 8 usuarios.





## BAILE FITNESS

**ZUMBA** Disciplina de fitness dirigida a mantener el cuerpo en forma a través de movimientos de baile combinados.

ZUMBA	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Lunes y viernes	Sala 1	19:00h. (55')	25 €	60 €	37 €	99 €
sábado	11:45h. (55')		X	30 €	X	50 €	

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

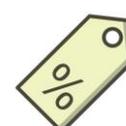
\*Sábado Santo no habrá actividad.

**FIT DANCE** Parte principal de cardio mediante baile y parte final de acondicionamiento físico (tonificación muscular general y estiramientos).

FIT DANCE	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Martes y jueves	Sala 1	9:30 (55')	25 €	60 €	37 €	99 €
Martes	19:40 (45')		12.50 €	30 €	18.50 €	49.50 €	

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.





# TONIFICACIÓN

**COMBO** dirigido a personas que buscan mejorar su estado de forma a través de actividades dirigidas de tonificación general, baile fitness y GAP (glúteo, abdomen y pierna)

	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>TONIFIT</b>	Lunes	Sala 1	10:30h. (55')	<b>25 €</b>	<b>60 €</b>	<b>37 €</b>	<b>99 €</b>
<b>FITDANCE</b>	miércoles						
<b>GAP</b>	y viernes						

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios

**COMBO** dirigido a personas que buscan disfrutar de los beneficios de zumba junto con la tonificación del GAP (glúteo, abdomen y pierna)

	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>ZUMBA</b>	Lunes,	Sala 2	16:30h. (55')	<b>22 €</b>	<b>55 €</b>	<b>34 €</b>	<b>90 €</b>
<b>GAP</b>	miércoles						
<b>ZUMBA</b>	y viernes						

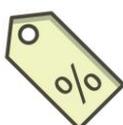
Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

**TONIFIT:** Actividad de acondicionamiento general (brazos, piernas, torso) a través de ejercicios con propio peso o pesos ligeros

**ZUMBA:** Disciplina de fitness dirigida a mantener el cuerpo en forma a través de movimientos de baile combinados.

**GAP:** Actividad que trata de poner firmes y endurecidos Glúteos, Abdominales y Piernas.

**JUST PUMP:** Actividad dirigida donde se toman los ejercicios más eficientes de la sala de musculación en un contexto de clase.





**COMBO** dirigido a personas que buscan mejorar su estado de forma a través de actividades dirigidas de tonificación general, zumba y GAP (glúteo, abdomen y pierna)

	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>TONIFIT</b>	Lunes,	Sala 2	17:30h. (55´)	25 €	60 €	37 €	99 €
<b>ZUMBA</b>	miércoles						
<b>GAP</b>	y viernes						

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

**COMBO** dirigido a personas que buscan mejorar su estado de forma a través de actividades dirigidas de tonificación general, zumba y GAP (glúteo, abdomen y pierna)

	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>JUST PUMP</b>	Lunes,	Sala 1	18:00h. (55´)	25 €	60 €	37 €	99 €
<b>ZUMBA</b>	miércoles						
<b>TONIFIT</b>	y viernes						

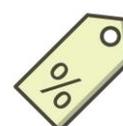
Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

**TONIFIT:** Actividad de acondicionamiento general (brazos, piernas, torso) a través de ejercicios con propio peso o pesos ligeros

**ZUMBA:** Disciplina de fitness dirigida a mantener el cuerpo en forma a través de movimientos de baile combinados.

**GAP:** Actividad que trata de poner firmes y endurecidos Glúteos, Abdominales y Piernas.

**JUST PUMP:** Actividad dirigida donde se toman los ejercicios más eficientes de la sala de musculación en un contexto de clase.





## XTREM TRAINING

Entrenamiento basado en intervalos de alta intensidad, lo que genera mejoras en el organismo mucho más rápido. Muy indicado si tu objetivo es la pérdida de peso o la mejora cardiovascular.

Se utilizan movimientos de gimnasia, con alto componente metabólico y de levantamiento de peso que, combinados, generan un entrenamiento efectivo y de calidad desde todos los puntos de vista.

XTREM	Días	Horario	Socios			No socios		
			Mes	Trim.	Tempor*	Mes	Trim.	Tempor*
			Martes y jueves	07:10h. (60')	29 €	70 €	200 €	39 €
	20:00h. (60')							

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.

Se propondrá actividad en julio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción



## EN FORMA

**Alumnos:** a partir de los 16 años, sin límite de edad.

**Objetivo:** actividad muy completa pensada para que resulte imposible aburrirse con la práctica deportiva. A lo largo de las semanas, se irán combinando multitud de actividades y muy distintas entre sí como zumba, aquagym, tonificación...

EN FORMA	Días	Horario	Socio curso completo*	No socio curso completo*
	Sábados	10:00h. (90')	100 €	160 €

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en julio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

\*\*Sábado Santo no habrá actividad.

\*\*\*SE PUBLICARÁ EN LA WEB CALENDARIO DE ACTIVIDADES.

## ENTRENADOR PERSONAL

Servicio exclusivo para soci@s donde un monitor te enseñará a usar las máquinas de la sala de musculación y de la sala de fitness y seleccionará el tipo de entrenamiento más acorde a tus necesidades y objetivos. Solicitar cita a través de [info@polisanaagustin.com](mailto:info@polisanaagustin.com)

ENTRENADOR PERSONAL	Duración	Precio
	30'	20 €



# GIMNASIA RÍTMICA

Actividad escolar que combina elementos de ballet, gimnasia y danza junto con el uso de distintos aparatos como cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.

GIMNASIA RÍTMICA	Grupo	Edad	Horario	Precios			
				Socios		No socios	
				Mes	Trim	Mes	Trim
Grupo 1 Iniciación I	Desde 3º Infantil	Martes 17:00h. - 18:00h.					
Grupo 2 Iniciación II	Desde 3º Primaria	Viernes 17:00h.- 18:00h.	28 €	72 €	42 €	120 €	
Grupo 3 Intermedio	Desde 1º ESO o con prueba de nivel	Martes 18:00h. - 19:30h.	40 €	105 €	52 €	132 €	
			2 días a la semana				
		Viernes 18:00 - 19:30	30 €	78 €	44 €	128 €	
			1 día a la semana (viernes)				

Inicio de la actividad en octubre, fin de la actividad en mayo.

El viernes 25 y martes 29 de septiembre se ofrecerán clases de prueba gratuitas.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.



# PATINAJE EN LÍNEA

Clases de patinaje en línea adaptadas a cualquier nivel para niñ@s. Aprenderemos técnicas de patinaje como giros, frenadas, derrapes, slalom... Son necesarios patines de línea.

PATINAJE	Días	Horario	Socio		No socio	
			turno	curso completo*	turno	curso completo*
Miércoles		16:45h. (55')	49 €	135 €	59 €	150 €
		17:45h. (55')				

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios. Desde 2º infantil. El monitor reorganizará grupos por nivel.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

Actividad según calendario adjunto

CALENDARIO patinaje	Primer turno	Segundo turno	Tercer turno
	23-sep	9-dic	17-mar
	30-sep	16-dic	24-mar
	14-oct	13-ene	31-mar
	21-oct	20-ene	07-abr
	28-oct	27-ene	14-abr
	04-nov	03-feb	21-abr
	11-nov	10-feb	05-may
	18-nov	17-feb	12-may
	25-nov	24-feb	19-may
	02-dic	10-mar	26-may

## INSCRIPCIÓN / RENOVACIÓN TURNOS

Los usuarios del primer turno tienen preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25-nov. El día 26-nov se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27-nov para no socios.

Los usuarios del segundo turno tienen preferencia para renovar su plaza para el tercer turno hasta el 25-feb. El día 26-feb se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27-feb para no socios.



## ARTES MARCIALES

**TAEKWONDO** Deporte olímpico de combate de origen oriental, basado en golpes de pie y puño. Además, trabajaremos defensa personal por el método hap kido, psicomotricidad y disciplina en todas las edades.

TAEKWONDO	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Martes y jueves	17:30h. (60')	4-8 años	28 €	81 €	39 €
18:30h. (60')		9-14 años				
19:30h. (60')		adultos y >15 años				

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.  
En julio habrá solo para adultos con una posible modificación del horario.  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

**JIU JITSU** Arte marcial japonés, basado en un sistema de defensa sin armas. Se realizan luxaciones articulares, golpes, derribos, proyecciones y estrangulamientos.

JIU JITSU	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
Lunes y miércoles	20:00h. (60')	>15 años	29 €	81 €	48 €	135 €

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.



**JUDO** Deporte olímpico de lucha no agresiva que estimula la educación física integral, coordinación, flexibilidad y concentración. Dos contendientes luchan cuerpo a cuerpo con el objetivo de derribar e inmovilizar en el suelo al adversario aprovechando la fuerza y el impulso de éste.

JUDO	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Lunes y miércoles	17:00h. (60') 6-11 años	28 €	81 €	39 €	110 €

Inicio de la actividad octubre, fin de la actividad en junio.  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

**KICK BOXING** Disciplina basada en Técnica de boxeo y karate, a través del golpe de puño y pierna siempre por encima de la cintura. Se trabaja la modalidad light contact.

KICK BOXING	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Lunes, miércoles	19:00h. (60') >7años	28 €	81 €	39 €	110 €
y viernes	19:30h. (90') >7años	20 €	57 €	28 €	77 €	

**Sólo viernes**

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.



**INICIACIÓN ARTES MARCIALES** Actividad dirigida a I@s más pequeñ@s para iniciarles en las diferentes artes marciales, se trabaja la base de varias modalidades, potenciando habilidades psicomotrices, coordinación, respeto y disciplina.

INICIACIÓN ART. MARC.	Días	Horario	Socios		No socios	
			turno	curso completo*	turno	curso completo*
	Martes y jueves	16:45h. (45') 3-6 años	<b>90 €</b>	<b>230 €</b>	<b>110 €</b>	<b>280 €</b>

Actividad sujeta a calendario adjunto, según turnos.  
El profesor pasará a recoger a los alumnos de infantil de Agustinos a las 16:30h

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

CALENDARIO Iniciación artes marciales	Primer turno	Segundo turno	Tercer turno
	06-oct	12-ene	23-mar
	08-oct	14-ene	25-mar
	20-oct	19-ene	30-mar
	22-oct	21-ene	06-abr
	27-oct	26-ene	08-abr
	29-oct	02-feb	13-abr
	03-nov	04-feb	15-abr
	05-nov	09-feb	20-abr
	10-nov	11-feb	27-abr
	12-nov	16-feb	29-abr
	17-nov	18-feb	04-may
	19-nov	23-feb	06-may
	24-nov	25-feb	11-may
	26-nov	02-mar	13-may
	01-dic	09-mar	18-may
	03-dic	11-mar	20-may
15-dic	16-mar	25-may	
17-dic	18-mar	27-may	

### INSCRIPCIÓN / RENOVACIÓN TURNOS

Los usuarios del primer turno tienen preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25-nov. El día 26-nov se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27-nov para no socios.

Los usuarios del segundo turno tienen preferencia para renovar su plaza para el tercer turno hasta el 25-feb. El día 26-feb se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27-feb para no socios.



**KRAV MAGA** Sistema de defensa personal para todas las edades, diseñado, preparado y pulido para defenderse de agresiones reales del día a día.

No está orientado a un público específico, pueden venir adolescentes que buscan seguridad y confianza en sí mismos, personas que buscan herramientas frente a casos de violencia de género. No se requiere una condición física elevada, ya que el objetivo es que cualquiera pueda practicarlo, todo el mundo puede sufrir agresiones en la calle, por lo que todos deberíamos aprenderlo.

KRAV MAGA	Día	Horario	Socios		No socios	
			turno	curso completo*	turno	curso completo*
	Domingos	10:00h. (2h) >14 años	90 €	230 €	110 €	280 €

CALENDARIO krav maga	Primer Turno	Segundo turno	Tercer turno
	20-sep	10-ene	11-abr
	27-sep	17-ene	18-abr
	04-oct	24-ene	09-may
	18-oct	07-feb	16-may
	25-oct	14-feb	23-may
	8-nov	21-feb	30-may
	15-nov	28-feb	06-jun
	22-nov	14-mar	13-jun
	29-nov	21-mar	20-jun
	13-dic	28-mar	27-jun

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

## INSCRIPCIÓN / RENOVACIÓN TURNOS

Los usuarios del primer turno tienen preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25-nov. El día 26-nov se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27-nov para no socios.

Los usuarios del segundo turno tienen preferencia para renovar su plaza para el tercer turno hasta el 25-mar. El día 26-mar se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27-mar para no socios.



## ACTIVIDAD PÁDEL

Aprende a practicar este deporte, o mejora tu técnica, tengas la edad que tengas. Tenemos clases para grupos o más personalizadas, para todos los niveles.

PADEL	Grupos	Semana	Socios			No socios		
			Mes	Trim.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
	3-4 Adultos 3-6 Niños (precio/persona)	1 día	49 €	120 €	350 €	70 €	175 €	500 €
	2 días	73 €	180 €	525 €	105 €	262 €	750 €	

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

Hora	Días					Hora
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
15:00	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS INICIACIÓN	15:00
16:00	NIÑOS MED 1º-2º ESO	NIÑOS MED 1º-2º ESO	NIÑOS MED 3º-4º ESO	NIÑOS MED 1º-2º ESO	NIÑOS MED2 4º ESO-Bach	16:00
17:00	NIÑOS INIC 3º-4º primaria	NIÑOS INIC 5º-6 primaria	NIÑOS INIC 2 3 4º primaria	NIÑOS INIC 2º-3º primaria	NIÑOS INIC 5º-6 primaria	17:00
18:00	NIÑOS MED 1º-2º ESO	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 1º-2º ESO	NIÑOS INIC 3º-4º primaria	18:00
19:00	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS INICIACIÓN	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 4º ESO-Bach	19:00
20:00	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS MEDIO 2	20:00
21:00	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 2		21:00

- El mínimo de alumnos para mantener cada grupo es de 3.
- En caso de grupos ya formados de 3 personas se puede buscar un horario para impartir clase.
- Para mejor aprovechamiento de las clases el grupo debe estar nivelado, para ello las clases de niños se clasifican por edad y nivel, las clases de adultos por nivel, cada alumno debe de conocer su nivel y apuntarse en el correcto, en caso de necesitar asesoramiento puede enviar un mail a [info@polisanagustin.com](mailto:info@polisanagustin.com) y solicitar una prueba de nivel. El polideportivo se reserva el derecho de realizar modificaciones en los grupos en caso de detectar que una persona no se encuentra en el nivel correcto.
- Se deberá acudir a la clase con ropa deportiva adecuada para la práctica de pádel (pantalón con bolsillos y zapatillas deportivas a poder ser con suela de pádel)
- Se deberá de cumplir tanto la normativa de la instalación como la de actividades y tener un buen comportamiento en las clases para su aprovechamiento.



## NIVELES PÁDEL

**Adultos Iniciación:** No han dado clases o llevan menos de un año, no dominan la táctica del juego.

**Adultos Medio 1:** Llevan dando clases más de 1 año y conocen la técnica de los golpes y la táctica, pero no consiguen aplicarla en el juego.

**Adultos Medio 2:** Llevan dando clases más de 1 año y conocen la técnica de los golpes y aplican la táctica correcta de juego en cada situación.

**Adultos Avanzado:** Llevan jugando o entrenando más de 3 años y dominan la técnica y táctica del pádel, buscando perfeccionar sus golpes y su táctica de juego.

**Niños Iniciación:** No han dado clase o llevan menos de un año, conocen técnicas básicas sin tener conocimiento del aspecto táctico

**Niños Medio:** Conocen la técnica de los golpes y la van aplicando en situaciones jugadas, sin dominar la táctica del juego.

**Niños Avanzado:** Dominan la técnica y táctica en las diferentes situaciones de juego.

## PARTICULAR PÁDEL

Particular	Horario	Socios	No socios	Socio + no socio
Máximo 2 personas (precio /sesión)	1 sesión x 1h	40 €	60 €	50€ (20€+30€)
	10 sesiones x 1h	350 €	500 €	425€ (175€+250€)

Las clases pueden ser de lunes a domingo.

Para más información y para concretar horarios enviar un mail a



# ACTIVIDAD PÁDEL FIN DE SEMANA

Los domingos disponemos de clases para grupos de los siguientes niveles:

PÁDEL FIN DE SEMANA					Socios		No socios	
					1 turno	Curso	1 turno	Curso
DOMINGOS	10h a 11h	11h a 12h	12h a 13h	13h a 14h	100 €	190 €	160 €	300 €
	ADULTOS INICIACIÓN	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 1º-2º-3ºESO	ADULTOS INICIACIÓN				

-Las clases de niños se clasifican por edad y nivel, las clases de adultos por nivel, según criterio del centro. El mínimo de alumnos para mantener cada grupo es de 3.

-En caso de grupos ya formados de 3 personas se puede buscar un horario para impartir clase.

\*Pago único del curso completo en el momento de la inscripción

CALENDARIO pádel	Primer turno	Segundo turno
	18-oct	14-feb
	25-oct	21-feb
	8-nov	28-feb
	15-nov	14-mar
	22-nov	21-mar
	29-nov	28-mar
	13-dic	11-abr
	20-dic	18-abr
	10-ene	09-may
	17-ene	16-may
	24-ene	23-may
07-feb	30-may	

\*Las clases seguirán el calendario marcado

## ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA

Inscripción desde el 24/9 para socios y desde el 25/9 para no socios. Los usuarios del primer turno disponen de preferencia para renovar su plaza para el segundo turno hasta el 25 de enero, el día 26 de enero se abre el plazo de inscripción a socios para el segundo turno y el 27 de enero para no socios.



# ALQUILER PÁDEL

Disponemos de dos pistas de pádel para alquilar.  
(Solo socios del club, con posibilidad de traer invitados).

ALQUILER PISTA	Días	Horario	Alquiler 1h (pista 1)	Alquiler 1,5h (pista 2)	
	Lunes a viernes	8:00-16:00	8 €	8 €	
		16:00-22:00	10 €	15 €	
	Sábados	8:00-22:00	12 €	18 €	
	Domingos y festivos	8:00-21:00			
	Plus por cada invitado no socio			1 €	1,50 €
	Plus de iluminación			1 €	1,50 €
HORAS DE INICIO DE ALQUILERES					
8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21					
8:00, 9:30, 11:00, 12:30, 14:00, 15:30, 17:00, 18:30 y 20:00					

Consulta la normativa de alquiler de esta instalación en la web [www.polisanagustin.com](http://www.polisanagustin.com)





## CAMPUS URBANO

En los periodos de vacaciones escolares, ponemos a vuestra disposición el servicio de campus, donde podréis dejar a vuestros hij@s con toda tranquilidad.

Es una actividad lúdica para niñ@s entre 3 y 16 años, en la que se divertirán realizando actividades como: Juegos, manualidades, talleres, gymkhanas, inglés lúdico, talleres de cocina, experimentos, deportes, piscina...

Consulta la información de los Campus en la web.

## LUDOTECA

Espacio dirigido para niñ@s entre los 3 y los 10 años, donde a través de juegos, talleres, manualidades, etc. Se ofrece una alternativa al tiempo libre que proporciona valores humanos siempre con un trasfondo educativo.

LUDOTECA	Días	Horarios	Cuota diaria	
			Socios	No socios
	Viernes y Sábados	18 a 21 h.	4 €	10 €

Inicio de la actividad en octubre, fin de la actividad en Mayo

Los tickets se abonan en recepción, presentando el resguardo en el momento de acceder el niñ@ a la ludoteca.

# FIESTA DE CUMPLEAÑOS (SOLO SOCIOS)



Animación para celebrar el cumpleaños de los más pequeños.

Tienes distintas posibilidades, en función de la duración de la fiesta, la edad y del número de niños:

- Animación con juegos.
- Cumpleaños deportivo.
- Cumpleaños bailable.
- Espectáculo de magia.
- Fiesta acuática....



Este es el presupuesto para una animación hasta 15 niños, otras opciones consulta en la recepción del club.

ANIMACIÓN DE CUMPLEAÑOS	(hasta 15 niños)	Duración	Coste
	Juegos, deporte o coreografía	1,5 h.	65 €
		2 h.	75 €
	Cumpleaños acuático (sólo sábados, domingos y festivos)	1,5 h.	100 €
2 h.		120€	

Recuerda que puedes reservar la merienda en la cafetería del club.

DURANTE LA APERTURA DE PISCINA EXTERIOR Y EN VIERNES, EL ACCESO DE LOS NO SOCIOS SERÁ MEDIANTE PAGO DE INVITACIONES.



## OFERTA ESPECIAL COMBOS

Combina las actividades que aparecen en las páginas que contienen esta etiqueta  y tendrás los siguientes descuentos:

DESCUENTOS ESPECIALES	
2 actividades	15% descuento en cada actividad
3 o más actividades	25% descuento en cada actividad

La forma de pago de las actividades tendrá que ser la misma, así como el periodo de pago (mes/trimestre coincidentes). Las inscripciones deben de hacerse en el mismo momento.

# HORARIO DE SERVICIOS



El horario del **Polideportivo** es:

-Septiembre a junio:

Lunes a viernes de 7:00 a 22:30h.

Sábados, domingos y festivos de 9:00 a 22:00h.

-Julio y agosto:

Lunes a domingo 9:00 a 22:00h.

Todos los **trámites de alquiler, inscripción y renovación de actividades** se podrán realizar indistintamente en las dos recepciones, hasta 30 minutos antes del cierre de la instalación.

El horario de **cafetería** es:

-Mientras no está abierta piscina exterior:

Lunes a jueves de 8:30 a 21:30h.

Viernes y vísperas de festivo de 8:30 a 01:00h.

Sábados de 9:00 a 01:00h.

Domingos y festivos de 9:00 a 22:00h.

-Con piscina exterior abierta:

Domingo a jueves de 8:30 a 23:00h.

Viernes, sábado y víspera de festivo de 9:00 a 01:00h.

\*Horarios especiales: 24 y 31 diciembre, de 8:30h a 14:00h.

Jueves Santo y Viernes Santo de 9:00h a 14:00h.

\*\*Cafetería permanecerá cerrada los días 12/oct, 25/dic, 1 y 6/ene.

La **piscina cubierta** y está abierta de septiembre a junio:

Lunes a viernes de 7:05 a 21:30 h.

Sábados, domingos y festivos de 9 a 14 y de 17 a 21h.

El **gimnasio** está disponible al socio de forma exclusiva y gratuita todos los días, en el horario de apertura del polideportivo (cierre 15 minutos antes)

El Polideportivo cierra los días:

- 1 Enero
- 12 Octubre
- 24 Diciembre (desde las 14:00h.)
- 25 Diciembre
- 31 Diciembre (desde las 14:00h.)



# NORMATIVA DE ACTIVIDADES

## COVID19

Todo este book de actividades está sujeto a condiciones sin restricciones de aforo por lo que, ante cualquier cambio derivado por nuevas normativas sanitarias o restrictivas ajenas al Polideportivo, podrá ser suspendido o modificado sustancialmente.

## ACTIVIDAD

Los objetivos de cada actividad están marcados desde la dirección deportiva del Polideportivo, los monitores y entrenadores siguen las directrices marcadas. El uso y ocupación de las instalaciones está designada por el criterio de coordinación deportiva. Por norma general el pago de actividades comprende meses/trimestres naturales, a excepción de aquellas que lo indica explícitamente.

## NÚMERO DE USUARIOS

En caso de que no se logre alcanzar el número mínimo de alumnos por grupo, la actividad será anulada, en este caso se ofrecerá a los alumnos inscritos la posibilidad de cambio a otra actividad o la devolución del importe abonado. El número máximo y mínimo de alumnos por actividad viene determinado por el aforo de la instalación y los criterios de coordinación deportiva.

## ANULACIÓN DE CURSILLOS

No habrá clase los días marcados como festivos en el calendario laboral y no se recuperará. Las clases suspendidas por el Polideportivo serán recuperadas en otra fecha propuesta por el centro. Si el alumno falta a alguna clase, no se recuperará. Sólo en el caso de ausencia prolongada (mayor de 15 días) por lesión o enfermedad del usuario de la actividad y siempre refrendado por un justificante médico que acredite que no se recomienda actividad física en el periodo marcado, el alumno podrá beneficiarse de una compensación económica en la próxima actividad, para el cálculo de este importe se tendrán en cuenta las clases abonadas que sean posteriores a la fecha de entrega del justificante al polideportivo. En el momento de entrega del justificante se pierde el derecho a reserva de plaza en la actividad, debiendo volver el usuario a inscribirse en el momento que su salud se lo permita.

## INSCRIPCIÓN Y PÉRDIDA DE PLAZA

La inscripción para alumnos nuevos que sean socios se abre el día 26 de cada mes, aunque caiga en fin de semana o festivo, para los usuarios no socios la inscripción comienza el 27 de cada mes. Los alumnos que ya estén cursando alguna actividad pueden renovar su plaza cualquier día del mes o trimestre, siempre antes del día 26. Ese día quedarán libres las plazas que no hayan sido renovadas para el siguiente mes o trimestre. En algunas actividades de fin de semana se especifica

## MATRICULA Y FORMA DE PAGO

La inscripción se formalizará abonando la cuota de la actividad elegida, siempre antes de iniciar dicho periodo de pago. Se cobrará una matrícula de 10€ a los usuarios que no hayan realizado actividad en el centro anteriormente o que no dispongan de tarjeta de acceso válida. Una vez efectuado el pago o inscripción no se devolverá el importe. Las cuotas con descuento como la trimestral o anual perderán dicho descuento si no se abona por adelantado.

## CAMBIOS EN HORARIOS

El alumno podrá solicitar cambios de la actividad o de horarios y en función de las plazas libres, así como de motivos técnicos el polideportivo podrá decidir la aceptación de los cambios solicitados o no. En caso de un cambio de actividad si el importe de la nueva actividad es menor, se perderá la diferencia, en caso de que el importe sea mayor, abonará la diferencia de todo el periodo. Los grupos y horarios quedan establecidos para la mejor organización del Polideportivo.

## INSTALACIONES

No está permitido el acceso a otras instalaciones deportivas donde no se desarrolle la actividad contratada. El acceso al Polideportivo está permitido 30 minutos antes del comienzo y hasta 45 minutos una vez finalizada la actividad.

## ACOMPAÑANTES

A los usuarios menores de 15 años se les permite el acceso con un solo acompañante haciendo uso de la misma tarjeta, validándola otra vez en el turno.

## VESTUARIOS

Los cursillistas menores de 7 años que necesiten ayuda, podrán entrar en el vestuario que corresponda a su acompañante. Hay disponibles taquillas de uso diario en el pasillo de acceso a la piscina climatizada que funcionan con candado (puede traer un candado propio o bien comprarlo en cualquier ventanilla). No nos hacemos responsables de las pertenencias depositadas en la instalación ni en las taquillas, ni tampoco de los objetos perdidos en la instalación.

La inscripción en una actividad implica la aceptación de la presente normativa, así como la normativa general de régimen interno, alguna actividad puede tener normativa específica que se complementa a esta. Cualquier incidencia no contemplada en la presente normativa, será establecida por la coordinación del Polid. San Agustín.