



POLIDEPORTIVO SAN AGUSTÍN

ACTIVIDADES

2023 - 2024



Paseo Rosales s/n (esq camino de las torres)

50008 Zaragoza

info@polisanagustin.com

976 218 025



INDICE

[Haz clic en la actividad que más te guste y te llevará a la información](#)

NORMATIVA DE ACTIVIDADES	3
ACTIVIDADES ACUÁTICAS.....	5
CURSILLOS DE LUNES A VIERNES.....	5
MATRONATACIÓN.....	5
NATACIÓN BABY.....	6
NATACIÓN NIÑOS.....	6
NATACIÓN JUNIOR	7
NATACIÓN ADULTO.....	7
NATACIÓN POSTURAL	8
PARTICULARES DE NATACIÓN	8
CURSILLOS DE NATACIÓN EN FIN DE SEMANA.....	9
MATRONATACIÓN.....	9
NATACION NIÑOS.....	9
NATACION JUNIOR Y ADULTOS	9
NATACIÓN SINCRONIZADA	10
AQUAFITNESS (sesiones de 45')	11
AQUAGYM	11
AQUASENIOR.....	11
AQUAPILATES	11
NATACIÓN LIBRE (PARA NO SOCIOS >16 AÑOS)	12
EMBARAZO ACTIVO	13
EMBARAZO FITNESS	13
AQUA EMBARAZO	13
ACTIVIDADES DIRIGIDAS	14
CLASES COLECTIVAS. SALA 1 GYM	14
ESPALDA SANA	14
FIT DANCE.....	14
GAP	14
JUST PUMP	14
PILATES.....	14
TONIFIT.....	14
ZUMBA	14



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	16
HIIT	17
XTREM TRAINING	17
YOGA	18
RÍTMICA, PATINAJE.....	19
GIMNASIA RÍTMICA ESCUELA.....	19
PATINAJE EN LINEA	19
ACTIVIDADES BAILE	20
BAILE MODERNO.....	20
BAILE LATINO (adultos)	20
ACTIVIDAD PÁDEL.....	21
HORARIOS CLASES DIRIGIDAS	21
HORARIO CLASES SÁBADOS MAÑANA.....	22
NIVELES	22
MATERIAL NECESARIO PARA LAS CLASES	22
PARTICULAR PADEL.....	23
ALQUILER PISTA.....	23
ACTIVIDADES ARTES MARCIALES	24
TAEKWONDO.....	24
JUDO.....	24
CAPOEIRA	25
JIU JITSU	25
PROXIMAMENTE.....	26
NATACIÓN ESCOLAR.....	26
SECCIÓN RUNNING.....	26
ARTES MARCIALES MIXTAS	26



NORMATIVA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD

Los objetivos de cada actividad están marcados desde la dirección deportiva del Polideportivo, siendo los monitores/as quienes 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

El número máximo y mínimo de alumnos por actividad viene determinado por el aforo de la instalación y los criterios de coordinación deportiva.

En caso de que no se logre alcanzar el número mínimo de alumnos por grupo, la actividad podrá ser anulada, en este caso se ofrecerá a los alumnos inscritos la posibilidad de cambio a otra actividad o la devolución del importe abonado.

ANULACIÓN DE CURSILLOS

Los días marcados como festivos en el calendario laboral no habrá clases y no se recuperarán. Las clases suspendidas por el Polideportivo serán recuperadas en otra fecha propuesta por el centro o bien reembolsada o compensada en la ficha de socio/usuario en el caso de no poder ofertar fecha de recuperación.

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 siempre y cuando existan plazas disponibles.

INSCRIPCIÓN Y PÉRDIDA DE PLAZA

La inscripción de nuevos alumnos que sean socios se abre el día 26 de cada mes, independientemente de ser laboral 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 quedará libres las plazas que no hayan sido renovadas para el siguiente mes o trimestre. En las actividades sujetas a calendario propio se informa de las fechas para renovaciones y nuevas altas.



MATRÍCULA Y FORMA DE PAGO

La inscripción se formalizará abonando la cuota de la actividad elegida, siempre antes de iniciar dicho periodo de pago. Una vez efectuada la inscripción no se devolverá el importe de la misma. Las inscripciones podrán ser contratadas tanto de forma mensual, trimestral o anual como, en las actividades que contienen un calendario propio, por turno o curso completo. No está permitida la modificación del periodo contratado

La matrícula, para nuevos usuarios en el Polideportivo o que no dispongan de tarjeta de acceso válida, será de 10€.

Si un usuario cambia condición de no socio a socio las actividades ya contratadas con anterioridad a dicho cambio no serán recalculadas ni existirá reembolso posible, independientemente del periodo contratado, solamente en el caso de cambio de socio a no socio se recalculará la cantidad correspondiente a cualquier servicio contratado para continuar con la actividad.

CAMBIOS EN HORARIOS

Se podrá solicitar cambios actividad o de horarios, en función de las plazas libres, así como por motivos técnicos, el Polideportivo, podrá decidir la aceptación o no de los mismos.

Ante un cambio donde el importe de la nueva actividad sea menor, se perderá la diferencia, y, en caso de que el importe sea mayor, se deberá abonar la diferencia de todo el periodo.

INSTALACIONES

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

ACOMPAÑANTES

Los menores de 15 años podrán acceder con un solo acompañante haciendo uso de la misma tarjeta.

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 climatiza 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 Polideportivo San Agustín



ACTIVIDADES ACUÁTICAS

CURSILLOS DE LUNES A VIERNES

MATRONATACIÓN

Para **bebés** entre 6 y 30 meses. La actividad se realiza junto a uno de sus progenitores (recomendable que sea siempre el mismo).

El **objetivo** de la actividad es familiarizar y adaptar al bebé al medio acuático desde la primera etapa de su vida a través de la estimulación y la afectividad de sus progenitores y el conocimiento del monitor.

La **duración** de la actividad será de 30 minutos máximo, pudiendo ser inferior si el monitor lo aconseja.

Elige entre **1 o 2 días a la semana** 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, en caso de querer más de 2 días a la semana envíanos un correo a: info@polisanagustin.com para consultar disponibilidad.

Se recomienda uso de pañal de agua

MATRONATACIÓN	Día		Horarios				
	Lunes			16:00h	16:30h	19:10h	19:40h
	Martes	10:00h	11:20h	16:00h	16:30h	19:10h	19:40h
	Miércoles			16:00h	16:30h	19:10h	19:40h
	Jueves	10:00h	11:20h	16:00h	16:30h	19:10h	19:40h
	Viernes			16:00h	16:30h	19:10h	19:40h

PRECIO	Socios		No socios	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
1 día/semana	33 €	90 €	54 €	150 €
2 días/semana	39 €	109 €	60 €	171 €

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 2 usuarios.

No se admitirán cambios de cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Se permite el acceso de un segundo acompañante para ayudar en los cambios.



NATACIÓN BABY

Este grupo lo componen los más pequeñitos de la piscina. La actividad va dirigida para niños a partir **de 2 años hasta los 3**.

Nuestro principal **objetivo** con ellos es ganar confianza en el agua y con el monitor, perder el miedo y conseguir que para ellos sea uno de los momentos más divertidos de la semana.

El juego será el principal medio para conseguir los objetivos, enfocándolo poco a poco a una transición a los objetivos del siguiente nivel, el grupo blanco.

La **ratio** se caracteriza por grupos reducidos de máximo 4 niños por monitor.

NATACIÓN BABY	Semana	Días	Horas	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				2 días	Lunes + miércoles	17:00h (30') 17:30h (30')	51€
	Martes + jueves	18:00h (30') 18:30h (30')					

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

En junio se realizarán cursos intensivos.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 2 usuarios.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

NATACIÓN NIÑOS

Niñ@s entre **3 y 11 años**, divididos según su nivel.

Objetivo:

- Grupos de **iniciación** (blanco): aprender a flotar y desplazarse.
- Grupos de **perfeccionamiento** (amarillo): aprender los cuatro estilos.

Grupos: todos los niveles en todos los horarios disponibles.

NATACIÓN NIÑOS	Semana	Días	Horas	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes.	Trim.
				2 días	Lunes + miércoles	17:00h (30') 17:30h (30')	40€
	Martes + jueves	18:00h (30') 18:30h (30')					
1 día	Viernes	17:00h (40') 17:40h (40') 18:20 (40')	33€	85€	55€	150€	

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

En junio se realizarán cursos intensivos.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.



NATACIÓN JUNIOR

Alumnos entre **12 y 17 años**.

El **objetivo** es perfeccionar los 4 estilos de nado (crol, braza, espalda y mariposa) así como 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	Horas	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes.	Trim.
	2 días	Lunes + miércoles Martes + jueves	19:00 h (40')	45€	120€	65€	180 €
1 día	Viernes	17:40h (40') 18:20h (40')	28€	70€	40€	105€	

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

NATACIÓN ADULTO

Alumnos **a partir de 17 años** sin límite de edad.

El **objetivo** de las clases se diferencia en dos grupos.

- Grupo de **iniciación**: mejorar la respiración y el desplazamiento.
- Grupo de **perfeccionamiento**: perfeccionar la técnica de los 4 estilos, mantener un equilibrio físico y preparar oposiciones.

NATACIÓN ADULTO	Nivel	Clases	Días	Horas	SOCIO		NO SOCIO	
					Mes	Trim	Mes	Trim
	PERFECCIONAMIENTO	3 días		Lunes + miércoles + viernes	10:00h (40')	40€	105€	60€
11:00h (40')								
15:15h (40')								
2 días			Lunes + miércoles Martes + jueves	20:30h (40')	40€	105€	60€	165€
	20:30h (40')							
INICIACIÓN	3 días		Lunes + miércoles + viernes	10:45h (40')	40€	105€	60€	165€
				2 días				

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados



NATACIÓN POSTURAL

La natación postural en un entrenamiento acuático ideal para aquellas personas que desean **mejorar su calidad de vida** mediante ejercicios específicos teniendo en cuenta su realidad física.

Orientada a reforzar el cinturón abdomino-lumbar, reducir el estrés articular y mejorar el tono y control de la musculatura de la espalda. Grupos reducidos (4-5 personas)

NATACIÓN POSTURAL	Dia		Horarios			
	Lunes				19:00h	19:45h
	Martes	12:00h	13:00h	16:00h		
	Miércoles				19:00h	19:45h
Jueves	12:00h	13:00h	16:00h			

PRECIO	Socios		No socios	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
1 día/semana	42€	111€	57€	156€
2 días/semana	76€	200€	103€	280€

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo

En junio se propondrán nuevos horarios.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 2 usuarios.

No se admitirán cambios de cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

PARTICULARES DE NATACIÓN

A partir de los 3 años sin límite de edad.

Consigue una atención personalizada y en exclusividad enfocada en las preferencias o necesidades del alumno.

Para solicitar particulares envía un correo a info@polisanagustin.com indicando días y horarios de preferencia junto con los datos del cursillista y nos pondremos en contacto contigo.

	Duración	1 socio	1 no socio	2 socios	2 no socios
NATACIÓN NIÑOS	30 minutos	20€	28€	30€	42€
NATACIÓN ADULTOS	40 minutos	28€	39€	38€	54€
NATACIÓN POSTURAL ADULTOS	40 minutos	35€	49€	50€	70€

La actividad se realizará de OCTUBRE a MAYO



CURSILLOS DE NATACIÓN EN FIN DE SEMANA

La inscripción podrá realizarse por turno o por curso completo, en el horario que prefieran, pero siempre vendrán a clase a la hora en la que se han inscrito.

MATRONATACIÓN. Para bebés entre 6 y 30 meses. El objetivo de la actividad es familiarizar y adaptar al bebé al medio acuático desde la primera etapa de su vida a través de la estimulación y la afectividad de sus progenitores y el conocimiento del monitor.

NATACION NIÑOS. Para niñ@s entre 3 y 11 años, divididos según nivel. El objetivo en los grupos de iniciación se centra en aprender a flotar y desplazarse, y en los grupos de perfeccionamiento aprender y mejorar los cuatro estilos.

NATACION JUNIOR Y ADULTOS. Para alumnos a partir de los 12 años sin límite de edad. El objetivo es perfeccionar la técnica de estilos, conseguir un mantenimiento físico y preparar oposiciones.

	Días	Horas	Socios			No socios		
			1er turno Oct-Dic	2º turno Ene-May	Curso*	1er turno Oct-Dic	2º turno Ene-May	Curso*
MATRO NATACIÓN	Sábado	10:15h (30') 10:45h (30')						
NIÑ@S		10:30h (40') 11:15h (40') 12:00h (40') 12:45h (40')	65€	135€	180€	100€	200€	260€
JUNIOR + ADULTO		12:00h (40') 12:45h (40')	55€	125€	170€	95€	195€	255€

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

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios

No se admitirán cambios de cuota (de turno a curso completo) en servicios ya contratados.

Consultar CALENDARIO ACTIVIDADES ACUATICAS en la web



NATACIÓN SINCRONIZADA

Alumn@s: **a partir de 7 años.**

Objetivo: Incrementa el control, el dominio y el equilibrio corporal y además potenciar la creatividad.

Inscripción: 30 minutos de gimnasia en seco y 60 minutos de agua, también se incluye estiramientos. Se realizará una exhibición a final de año y otra a final de curso.

El viernes 15 de septiembre antes del comienzo de las clases se realizará una reunión informativa con la monitora para comentar aspectos relevantes de la actividad. Se informará a través de correo electrónico.

NATACIÓN SINCRO	Días	Hora	Socios			No socios		
			1er turno	2º turno	Curso*	1er turno	2º turno	Curso*
			Sep-Dic	Ene-May		Sep-Dic	Ene-May	
	Viernes	19:00h (90')	80€	160€	210€	115€	225€	310€

SE REALIZARÁ UNA PRUEBA DE NIVEL EL VIERNES 15 DE SEPTIEMBRE

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

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

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios

No se admitirán cambios de cuota (de turno a curso completo) en servicios ya contratados.

Consultar CALENDARIO ACTIVIDADES ACUATICAS en la web



AQUAFITNESS (sesiones de 45')

En caso de tener alguna lesión o dificultad de movimiento en alguna articulación, comunicarlo antes de pedir información por una actividad concreta.

AQUAGYM

Modalidad de fitness acuático centrado en la tonificación muscular, repeticiones y trabajo de todo el cuerpo a través de movimientos constantes.

AQUASENIOR

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

AQUAPILATES

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

AQUAGYM	Semana	Días	Horas	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				2 días	Lunes + miércoles	20:30h	33€
Martes + jueves	09:15h						
	19:15h						

AQUASENIOR	Semana	Días	Horas	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				3 días	Lunes + miércoles + viernes	09:15h	44€
12:30h							
2 días	Martes + jueves	10:30h	37€		95€	55€	
		12:30 h					

AQUAPILATES	Semana	Días	Horas	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				3 días	Lunes + miércoles + viernes	11:30h	44€
15:15h							

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

En junio se propondrán horarios.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.



NATACIÓN LIBRE (PARA NO SOCIOS >16 AÑOS)

USO EXCLUSIVO PISCINA CUBIERTA

Al realizar la inscripción se puede escoger entre un bono de 10 o 20 sesiones que caduca a los 12 meses de su compra y no puede ser utilizado en los meses de julio y agosto (la piscina cubierta está cerrada por motivos de limpieza, desinfección y mantenimiento).

El bono podrá ser comprado por usuarios a partir de 16 años, será nominal y su uso será personal e intransferible, solo lo podrá utilizar la persona que lo adquiere.

El objetivo es la libre utilización y sin monitor de la piscina cubierta. La disponibilidad de vasos estará sujeta a las necesidades de la instalación, consulta disponibilidad de la piscina cubierta a través de nuestra página web: en *ocupación de instalaciones*.

BONO NATACIÓN LIBRE	Días	Horarios de utilización	Sesiones	
			10	20
	Lunes a viernes	7:00h a 21:30h	75€	125€
Sábados, domingos y festivos	9:00h a 14:00h y de 17:00h a 21:00h			



EMBARAZO ACTIVO

EMBARAZO FITNESS. Entrenamiento enfocado a trabajar y preparar el cuerpo desde el principio del embarazo hasta el final, mediante ejercicios funcionales y específicos, acorde a la necesidad de cada mujer en cada etapa de este, afrontando con fuerza el parto y el posparto.

AQUA EMBARAZO. Entrenamiento complementario al anterior, también en cualquier etapa del embarazo, siendo más agradecido al final de esta al trabajar con una sensación del peso corporal inferior al real, a través de la flotación, resistencia y equilibrio para dar como resultado un trabajo completo y relajante.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	SALA 2	PISCINA	SALA 2	PISCINA
12:30h (60')	EMBARAZO FITNESS	AQUA EMBARAZO	EMBARAZO FITNESS	AQUA EMBARAZO

PRECIO	Socios		No socios	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
1 día/semana	25€	68€	40€	105€
2 días/semana	45€	117€	63€	163€
3 días/semana	68€	176€	95€	247€
4 días/semana	76€	197€	105€	273€

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

En julio se propondrán nuevos horarios.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

CLASES COLECTIVAS. SALA 1 GYM

ESPALDA SANA

Ejercicios para un mejor control postural centrados en la estabilización de la columna vertebral, fortaleciendo los músculos de la espalda y tonificación del abdomen.

FIT DANCE

Actividad dirigida a adultos en la que se combina fitness y tonificación con diferentes estilos de baile como latino, jazz, body, ballet..

GAP

Actividad física que consiste en poner firmes y endurecidos glúteos, abdomen y piernas.

JUST PUMP

Entrenamiento físico que combina ejercicios aeróbicos con el levantamiento de pesas. Clases guiadas con el objetivo de fortalecer todo el cuerpo.

PILATES

Sistema de entrenamiento físico y mental uniendo dinamismo y fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

TONIFIT

Actividad física dirigida basada en el entrenamiento funcional con el objetivo de fortalecer la musculatura general del cuerpo.

ZUMBA

Disciplina de fitness enfocada a mantener el cuerpo en forma a través de movimientos de baile combinados con rutinas aeróbicas.

INSCRIPCIÓN: Selecciona desde 1 hasta un pack de 4 clases semanales las que más se adecuen a tus intereses. En el momento de inscripción se seleccionarán las clases en los días y horarios deseados.

Semana	Socios		No socios	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
4 clases	43€	116€	56€	142€
3 clases	36€	97€	46€	123€
2 clases	27€	71€	38€	91€
1 clase	18€	43€	28€	60€

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

En julio se propondrá la actividad.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.



HORARIO SALA 1 GYM. Sesiones de 45'

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 10:15	PILATES MEDIO	FIT DANCE	PILATES MEDIO	TONIFIT	ESPALDA SANA
10:30 11:15	TONIFIT	PILATES INICIACIÓN	FIT DANCE	PILATES INICIACIÓN	FIT DANCE INICIACION
11:30 12:15	PILATES INICIACIÓN	ESPALDA SANA	GAP	ESPALDA SANA	TONIFIT
15:30 16:15		GAP		ESPALDA SANA	
16:30 17:15	TONIFIT	PILATES INICIACIÓN	ESPALDA SANA	PILATES INICIACIÓN	ESPALDA SANA
17:30 18:15	ESPALDA SANA	ZUMBA	ESPALDA SANA	ZUMBA	ESPALDA SANA
18:30 19:15	PILATES INICIACIÓN	JUST PUMP	PILATES INICIACIÓN	JUST PUMP	PILATES INICIACIÓN
19:30 20:15	ZUMBA	PILATES MEDIO	ZUMBA	ESPALDA SANA	ZUMBA
20:30 21:15		PILATES MEDIO		PILATES MEDIO	



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Alumn@s: A partir de 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: 2 ó 3 días semanales. Siempre vendrán a clase en los días y hora a la que se hayan inscrito. Inscripción por turnos o por curso completo.

****Grupo 11:30h:** Gimnasia suave (ejercicios adaptados y no en suelo)

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Horario	Días Lunes a viernes	Socios			No socios		
			1er turno	2º turno	Curso*	1er turno	2º turno	Curso*
			Sept-Dic	Ene-Jun		Sept -Dic	Ene- Jun	
	08.30h 09.15h	3 días	48€	72€	110€	72€	108	170€
	10.00h 10.45h	2 días	39€	58€	90€	59€	87€	135€
	11.30h** (45 minutos)	1 día	27€	40€	60€	41€	60€	95€

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

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

No se admitirán cambios de cuota (de turno a curso completo) en servicios ya contratados.

PRIMER TURNO: Desde el 11 de septiembre de 2022 al 30 de diciembre 2023.

SEGUNDO TURNO: Desde el 2 de enero de 2023 al 14 de junio de 2024.



HIIT

HIGH INTERVAL INTESITIVE TRAINING (**Entrenamiento con intervalos de alta intensidad**)

Ponte en forma lo más rápidamente posible a través de ejercicios funcionales, musculación, calistenia...y todo ello mediante la alta intensidad.

GRUPOS REDUCIDOS máximo 6 personas.

ESPACIO	LUNES	MIERCOLES
SALA 2	19:30 (45')	19:30 (45')
	20:30 (45')	20:30 (45')

	Socios		No socios	
	Mes	Trim	Mes	trim
1 día	25€	70€	37,5€	105€
2 días	50€	140€	75€	210€

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

XTREM TRAINING

Nuestro entrenamiento más extremo.

Para todos aquellos que buscan mejorar su condición física de forma general a través de múltiples métodos: Alta intensidad, circuitos de musculación, técnica de halterofilia ligera, obstáculos, calistenia...y mucho más. PONTE A PRUEBA.

ESPACIO	MARTES	JUEVES
Cancha	20:00h (55')	20:00h (55')

	Socios			No socios		
	Mes	Trim.	Curso*	Mes	Trim.	Curso*
1 día	19€	48€	138€	27€	68€	225€
2 días	32€	80€	220€	44€	115€	330€

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

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

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.



YOGA

Es una disciplina física y mental, originaria de la India. El Yoga nos ofrece a través de la meditación el bienestar físico y mental y la percepción de que el ser es espiritual y no material. Es una terapia contra la ansiedad y el estrés.

Elige el horario que mejor se adapta a tus necesidades:

Días	Horas			
MARTES	10:00h (75')	11:30h (75')	19:00h (75')	20:30h (75')
JUEVES	10:00h (75')	11:30h (75')	19:00h (75')	20:30h (75')

Días	Socios		No Socios	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
1 clase	31€	78€	44€	115€
2 clases	52€	130€	72€	180€

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios

RÍTMICA, PATINAJE

GIMNASIA RÍTMICA ESCUELA

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	Días	Grupo	Horas	Socios			No socios		
				1er turno	2º turno	Curso*	1er turno	2º turno	Curso*
				Sept-Dic	Ene-May		Sept-Dic	Ene-May	
Martes	3º INF a 2º PRIM	17:00h (60')**	70€	130€	180€	95€	175€	255€	
Viernes	3º a 6º PRIM								
Martes y/o viernes	ESO***	18:00h (90')	80€	160€	225€	115€	195€	295€	
			1 día a la semana (sólo viernes)						
			120€	200€	299€	160€	260€	399€	
2 días a la semana									

** COLEGIO SAN AGUSTIN. INICIO 19 SEPTIEMBRE. Los alumnos serán recogidos en el colegio a las 16:30h por personal del Polideportivo. Se necesitará consentimiento expreso mediante email a info@polisanagustin.com

*** Desde 5º de primaria con prueba de nivel.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

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

No se admitirán cambios de cuota (de turno a curso completo) en servicios ya contratados.

Consultar CALENDARIO ACTIVIDADES EN SECO en la web

PATINAJE EN LINEA

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

PATINAJE EN LÍNEA	Días	Grupo	Horas	Socios			No socios		
				1er turno	2º turno	Curso*	1er turno	2º turno	Curso*
				Sep-Dic	Ene-May		Sep-Dic	Ene-May	
Miércoles	2º INF. a 2º PRIM.	17:00h (55')	80€	120€	180€	100€	150€	230€	
	3º a 6º PRIM	18:00h (55')							

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

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

No se admitirán cambios de cuota (de turno a curso completo) en servicios ya contratados.

Consultar CALENDARIO ACTIVIDADES EN SECO en la web



ACTIVIDADES BAILE

BAILE MODERNO

BABY DANCE (1º a 3º 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, lírico...

SALA 2	Días	Horas	Socios			No socios		
			1er turno	2º turno	Curso*	1er turno	2º turno	Curso*
			Sep-Dic	Ene-May		Sep-Dic	Ene-May	
BABY**	Jueves	17:00h (45')	75€	150€	210€	95€	185€	260€
HAPPY**	Jueves	17:45h (60')						
DELUXE	Martes	18:00h (60')						

**COLEGIO SAN AGUSTIN. INICIO 19 SEPTIEMBRE. Los alumnos serán recogidos en el colegio a las 16:30h por personal del Polideportivo. Se necesitará consentimiento expreso mediante email a info@polisanagustin.com

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.

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

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Consultar CALENDARIO ACTIVIDADES EN SECO en la web

BAILE LATINO (adultos)

Salsa y bachata dominicana; fundamentos, técnica de baile, footwork, musicalidad, pasos libres (individual) y baile en pareja (siempre que la situación COVID lo permita).

BAILE LATINO	Días	Espacio	Nivel	Horario	Socios		No socios	
					Mes	Trim	Mes	Trim
					Viernes	Sala 1	Medio	20:15h (60')

Inicio de la actividad **15 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.



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.

PRECIO PADEL	Grupos	Semana	SOCIOS			NO SOCIOS		
			Mes	Trim.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
			3-4 adultos 5-6 niños (precio/persona)	1 día	56€	138€	390€	80€
	2 días	83€	195€	550€	115€	275€	790€	

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

En junio se propondrá la actividad

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

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

HORARIOS CLASES DIRIGIDAS

Hora	Días					Hora
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
16:00	ADULTO INICIACIÓN	NIÑOS MED 3º-4º ESO y BACH	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS INIC 1º-4º ESO	NIÑOS AV 2º-3º-4º ESO	16:00
17:00	NIÑOS MED 5º-6º Prim	NIÑOS MED 5º-6º Prim	NIÑOS MED 1º-2º ESO	NIÑOS INIC 3º-4º-5º Prim	NIÑOS INIC 4º-5º-6º Prim	17:00
18:00	NIÑOS INIC 2º-3º Prim	NIÑOS INIC 5º-6º Prim	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 1º-2º ESO	NIÑOS INIC 1º-2º ESO	18:00
19:00	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS INICIACIÓN	NIÑOS INIC 3º-4º ESO	NIÑOS AV 5º-6º Prim	NIÑOS INIC 1º-2º ESO	19:00
20:00	/	ADULTOS INICIACIÓN	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS AVANZADO	20:00
21:00	/	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS AVANZADO	21:00



HORARIO CLASES SÁBADOS MAÑANA

PADEL SÁBADOS	Grupo	Horas	Socios			No socios		
			1er turno	2º turno	Curso*	1er turno	2º turno	Curso*
			Oct-Dic	Ene-May		Oct-Dic	Ene-May	
	ADULTOS	10:00h (55')	89€	131€	200€	126€	214€	310€
	NIÑOS	11:00h (55')						
	ADULTOS	12:00h (55')						

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

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

No se admitirán cambios de cuota (de turno a curso completo) en servicios ya contratados.

Consultar CALENDARIO ACTIVIDADES EN SECO en la web.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

NIVELES

ADULTO INICIACIÓN. No han dado clases o llevan menos de un año, no dominan la táctica del juego.

ADULTO MEDIO 1. Llevan dando clases más de un año y conocen la técnica de los golpes y la táctica, pero no consiguen aplicarla en el juego.

ADULTO MEDIO 2. Llevan dando clases más de 1 año y conocen la técnica de los golpes y aplican la táctica del pádel, buscando perfeccionar sus golpes y su táctica de juego.

ADULTO 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.

NIÑ@S INICIACIÓN. No han dado clases o llevan menos de un año, conocen técnicas básicas sin tener conocimiento del aspecto táctico.

NIÑ@S MEDIO. Conocen la técnica de los golpes y la van aplicando en situaciones jugadas, sin dominar la táctica del juego.

NIÑ@S AVANZADO. Dominan la técnica y la táctica en las diferentes situaciones de juego.

MATERIAL NECESARIO PARA LAS CLASES

- Pantalón con bolsillos
- Zapatillas deportivas con suela de pádel.
- Pala



PARTICULAR PADEL

Consigue una atención personalizada y en exclusividad enfocada en las preferencias o necesidades del alumno.

Para consultar disponibilidad envía un mail a info@polisanagustin.com indicando días y horarios de preferencia junto con los datos del cursillista y nos pondremos en contacto contigo.

DURACIÓN	1 SOCIO	1 NO SOCIO
60 minutos	40€	60€

ALQUILER PISTA

ALQUILER PISTA	DIAS	HORARIO	ALQUILER 1 H. (Pista 1)	ALQUILER 1,5 H. (Pista 2)
	Lunes a viernes		08.00-16.00	8€
		16.00-22.00	12€	17€
Sábados		08.00-22.00	14€	20€
Domingos y festivos		08.00-21.00		
Plus por cada invitado no socio			2€	3€
Plus de iluminación			2€	3,50€
HORAS DE INICIO DE ALQUILERES				
Pista 1	Alquiler de hora. Primer alquiler 8h y último 21h			
Pista 2	08.00. 09.30, 11.00, 12.30, 14.00, 15.30, 17.00, 18.30 y 20.00			



ACTIVIDADES 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	Grupo	Horas	Socios		No Socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				Martes + jueves	Infantil*	17:00h (55')	35€
1º a 3º Prim	18:00h (55')						
4º Prim a 2º ESO	19:00h (55')						

*COLEGIO SAN AGUSTIN. Desde el 18 de septiembre los alumnos serán recogidos en el colegio a las 16:30h por personal del Polideportivo. Se necesitará consentimiento expreso mediante email a info@polisanagustin.com

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios

JUDO

Deporte olímpico de lucha no agresiva, estimula el autocontrol y una educación física integral.

JUDO	Días	Grupo	Hora	Socios		No Socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				Lunes + miércoles	3º Inf a 6º Prim	17:00h (55')*	35€

*COLEGIO SAN AGUSTIN. Desde el 18 de septiembre los alumnos serán recogidos en el colegio a las 16:30h por personal del Polideportivo. Se necesitará consentimiento expreso mediante email a info@polisanagustin.com

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios

Esta actividad irá ligada a las festividades de calendario escolar.



CAPOEIRA

Arte marcial originario de Brasil donde se combinan facetas de baile, música y acrobacias, así como la expresión corporal.

CAPOEIRA	Días	Grupo	Horas	Socios		No Socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				Lunes + miércoles	Niños y adultos (+5 años)	18:00h (55')	35€

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.

JIU JITSU

Arte marcial, deporte de combate y sistema de defensa personal desarrollado en Brasil. Se centra principalmente en el agarre y la sumisión.

JIU JITSU	Días	Grupo	Horas	Socios		No Socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
				Martes + jueves	BRAZILIAN JIU JITSU	10:00h (90')	35€
Lunes + miércoles	19:00h (60')	35€	95€	50€		135€	
Lunes + miércoles	TRADICIONAL	20:00h (60')	35€	95€	50€	135€	

Inicio de la actividad en **4 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

No se admitirán cambios en la cuota (de mes a trimestre) en servicios ya contratados.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.



PROXIMAMENTE

NATACIÓN ESCOLAR

SECCIÓN RUNNING

ARTES MARCIALES MIXTAS