POLIDEPORTIVO SAN AGUSTÍN

ACTIVIDADES 2024 - 2025

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 ESCOLAR (Colegio San Agustín) 7

TRIATLÓN ESCUELA (Colegio San Agustín) 8

NATACIÓN SINCRONIZADA 8

NATACIÓN JUNIOR 9

NATACIÓN ADULTO 9

NATACIÓN POSTURAL 10

PARTICULARES DE NATACIÓN 10

CURSILLOS DE NATACIÓN SÁBADOS 11

MATRONATACIÓN 11

NATACION NIÑOS 11

NATACION JUNIOR Y ADULTOS 11

AQUAFITNESS (sesiones de 45') 12

AQUAGYM 12

AQUASENIOR 12

AQUAPILATES 12

NATACIÓN LIBRE (PARA NO SOCIOS >16 AÑOS) 13

EMBARAZO ACTIVO 14

EMBARAZO FITNESS 14

AQUA EMBARAZO 14

ACTIVIDADES DIRIGIDAS 15

CLASES COLECTIVAS. SALA 1 GYM 15
ESPALDA SANA 15
FIT DANCE 15
GAP 15
JUST PUMP 15
PILATES 15
TONIFIT 15
ZUMBA 15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 17
XTREM TRAINING 17
HIIT 18
HIIT XPRESS 18
ENTRENAMIENTO PERSONAL 19
RUNNING 20
YOGA 20
RÍTMICA, PATINAJE 21
GIMNASIA RÍTMICA ESCUELA 21
PATINAJE EN LINEA 21
ACTIVIDADES BAILE 22
BAILE MODERNO 22
BACHATA DOMINICANA (adultos) 22
ACTIVIDAD PÁDEL 23
HORARIOS CLASES DIRIGIDAS 23
NIVELES 24
MATERIAL NECESARIO PARA LAS CLASES 24
ALQUILER PISTA 24
ACTIVIDADES ARTES MARCIALES 25
TAEKWONDO ESCUELA 25
TAEKWONDO FEDERADO 25
JUDO 26
CAPOEIRA 26
JIU JITSU 27

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.

Se recomienda uso de pañal de agua

MATRONATACIÓN	Dia	Horarios					
	Lunes			16:30h	18:30h	19:00h	19:30h
	Martes	10:00h	11:20h	16:30h		19:00h	
	Miércoles			16:30h	18:30h	19:00h	
	Jueves	10:00h	11:20h	16:30h		19:00h	19:30h
	Viernes			16:30h	18:30h	19:00h	

PRECIO	Socios		No socios	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
1 día	36€	99 €	59 €	165 €
2 días	44€	121€	73€	198€

Inicio de la actividad en **2 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')	56€	159€	88€	247€
		Martes + jueves	18:00h (30') 18:30h (30')				

Inicio de la actividad en **2 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.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor
	2 días	Lunes + miércoles	17:00h (30') 17:30h (30')	44€	121€	363€	73€	198€	594€
		Martes + jueves	18:00h (30') 18:30h (30')						
	1 día	Viernes	17:00h (40') 17:40h (40') 18:20 (40')	36€	94€	282€	61€	165€	495€

Inicio de la actividad en **2 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 (mes / trimestre / temporada) en servicios ya contratados.

Colegio San Agustín

NATACIÓN ESCOLAR (Colegio San Agustín)

El **objetivo** es que los niños adquieran el dominio y la técnica necesaria de cada uno de los cuatro estilos adaptándolo a cada etapa de estos y dejándoles espacio por la tarde para poder llevar otras actividades, siendo esta realizada al mediodía.

NAT. ESCOLAR	Día	Curso	Horas	Socios PSA + AMPA	Socios PSA o AMPA	No socios	Socios PSA + AMPA	Socios PSA o AMPA	No socios
				Trimestre			Temporada		
	Lunes	1º, 2º y 3º Prim	12:45h (30')*	110€	121€	198€	330€	363€	594€
	Miércoles	4º, 5º y 6º Prim							

* COLEGIO SAN AGUSTIN. Los alumnos serán recogidos en el colegio a las 12:30h y acompañados al comedor a las 13:30h por personal del Polideportivo

Inicio de la actividad 16 SEPTIEMBRE, fin de la actividad en mayo.

Se necesitará consentimiento expreso mediante email a info@polisanagustin.com

No se admitirán cambios en la cuota (trimestre / temporada) en servicios ya contratados.

Esta actividad irá ligada a las festividades de calendario escolar.

TRIATLÓN ESCUELA (Colegio San Agustín)

NEW

Conoce los 3 deportes que combinan esta modalidad (natación, ciclismo y atletismo) desde la base. Dirigido a alumnado de primaria y secundaria.

Primaria (16:30*)
- Lunes 17h carrera
- Miércoles 17h natación

ESO
- Martes 16h carrera
- Jueves 16h natación

Un sábado al mes se realizará la sesión de ciclismo. 10:00h primaria / 11:00h ESO. Se adjuntará calendario de sábados de forma trimestral.

TRIATLÓN ESCUELA	Día	Curso	Horas	Socios PSA + AMPA	Socios PSA o AMPA	No socios
				Trimestre		
	Lunes + miércoles	PRIMARIA*	17:00h (60')	150€	175€	245€
	Martes + jueves	ESO	16:00h (60')			

Se requiere nivel amarillo de natación.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.
* COLEGIO SAN AGUSTIN. Inicio de la actividad **16 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo**.** 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 resolución de dudas escribir a triatlon@polisanagustin.com
Esta actividad irá ligada a las festividades de calendario escolar.

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.

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	18:30h	88€	176€	232€	126€	247€	341€
		19:00h						

Inicio de la actividad **20 SEPTIEMBRE.** Fin de la actividad en mayo.
SE REALIZARÁ UNA PRUEBA DE NIVEL EL VIERNES 20 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 VIERNES-SÁBADO en la web

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.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
	2 días	Lunes + miércoles	19:00h (40')	49€	132€	396€	72€	198 €	594€
		Martes + jueves	19:00h (40')						
	1 día	Viernes	17:40h (40') 18:20h (40')	31€	77€	231€	44€	115€	345€

Inicio de la actividad en **2 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio. Excepto viernes que finalizará en mayo.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.
No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) 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	Temp	Mes	Trim	Temp
	PERFECCIONAMIENTO	**3 días**	Lunes + miércoles + viernes	10:00h (40')	44€	116€	348€	66€	182€	546€
				15:15h (40')						
		2 días	Lunes + miércoles	19:45h (40')	32€	79€	237€	45€	123€	369€
				20:30h (40')						
			Martes + jueves	20:45h (40')						
	INICIACIÓN	**3 días**	Lunes + miércoles + viernes	10:45h (40')	44€	116€	348€	66€	182€	546€
		2 días	Martes + jueves	11:00h (40')	32€	79€	237€	45€	123€	369€
				20:00h (40')						

Inicio de la actividad en **2 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.
No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) 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 personas)

NATACIÓN POSTURAL	Dia	Horarios				
	Lunes y/o miércoles	11:30h	12:15h	16:00h	19:00h	19:45h

PRECIO	Socios			No socios		
	Mes	Trim.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
1 día	42€	111€	333€	57€	156€	468€
2 días	76€	200€	600€	103€	280€	840€

Clases de 45 minutos.
Inicio de la actividad en **2 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio
excepto las clases de las 16h que finalizan en mayo.
En junio se propondrán nuevos horarios.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 2 usuarios.
No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) 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	22€	31€	33€	46€
NATACIÓN ADULTOS	40 minutos	31€	43€	42€	59€
NATACIÓN POSTURAL ADULTOS	40 minutos	38€	54€	55€	77€

La actividad se realizará de OCTUBRE a MAYO.

CURSILLOS DE NATACIÓN SÁBADOS

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 bebes 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.

NATACIÓN SÁBADO	Días	Horas	Socios			No socios		
			1er turno Sep-Dic	2º turno Ene-May	Curso*	1er turno Sep-Dic	2º turno Ene-May	Curso*
	Adultos + junior	9:30h (40') 10:15h (40')	61€	138€	187€	104€	215€	280€
	Niñ@s	10:15h (40') 11:00h (40') 11:45h (40')	72€	148€	198€	110€	220€	286€
	Matro	12:30h (30') 13:00h (30')						

Inicio de la actividad **21 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad 17 mayo.
*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 VIERNES-SÁBADO 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.	Temp.	Mes	Trim.	Temp.
	2 días	Lunes + miércoles	20:30h	36€	92€	276€	57€	163€	489€
		Martes + jueves	09:15h						
			19:15h						

AQUASENIOR	Semana	Días	Horas	Socios			No socios		
				Mes	Trim.	Temp.	Mes	Trim.	Temp.
	3 días	Lunes + miércoles + viernes	09:15h	48€	121€	363€	68€	176€	528€
			11:00h						
			12.30h						
	2 días	Martes + jueves	10:30h	41€	105€	315€	61€	165€	495€
			12:30 h						

AQUAPILATES	Semana	Días	Horas	Socios			No socios		
				Mes	Trim.	Temp.	Mes	Trim.	Temp.
	3 días	Lunes + miércoles + viernes	11.45h	48€	121€	363€	68€	176€	528€
			15:15h						

Inicio de la actividad en **2 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios

No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) 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 web.

	Días	Horarios de utilización	Sesiones	
			10	20
BONO NATACIÓN LIBRE	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.

	MARTES	**JUEVES**	**VIERNES**
	PISCINA	PISCINA	PISCINA
12:30h (60')	AQUA EMBARAZO	AQUA EMBARAZO	AQUA POST PARTO

PRECIO	**Socios**		**No socios**	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
1 día	27€	75€	44€	115€
2 días	49€	128€	69€	179€
3 días	75€	183€	104€	271€

Inicio de la actividad en **2 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	47€	127€	61€	156€
3 clases	39€	106€	50€	135€
2 clases	29€	78€	42€	100€
1 clase	20€	47€	31€	66€

Inicio de la actividad en **2 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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 10:15	PILATES MEDIO	PILATES MEDIO	PILATES MEDIO	TONIFIT	ESPALDA SANA
10:30 11:15	TONIFIT	PILATES INICIACIÓN	TONIFIT	PILATES INICIACIÓN	PILATES MEDIO
11:30 12:15	PILATES INICIACIÓN	ESPALDA SANA	ESPALDA SANA	ESPALDA SANA	TONIFIT
12:45 13:30		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	ESPALDA SANA	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 Sept-Dic	2º turno Ene-Jun	Curso*	1er turno Sept -Dic	2º turno Ene- Jun	Curso*
	08.30h 09.15h 10.00h 10.45h 11.30h** (45 minutos)	**3 días**	53€	79€	121€	79€	118	187€
		2 días	42€	63€	99€	64€	95€	148€
		1 día	30€	44€	66€	45€	66€	104€

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 16 de septiembre de 2024 al 31 de diciembre 2024.
SEGUNDO TURNO: Desde el 2 de enero de 2025 al 13 de junio de 2025.

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.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
1 día	22€	54€	151€	31€	75€	247€
2 días	36€	88€	242€	49€	126€	363€

Inicio de la actividad en **2 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 (mes / trimestre / temporada) en servicios ya contratados.

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.

ESPACIO	LUNES	MIERCOLES	JUEVES
SALA 2	16:00h (45')	16:00h (45')	16:00h (45´)
	19:30h (45')	19:30h (45')	
	20:30h (45')	20:30h (45')	

	Socios			No socios		
	Mes	Trim	Tempor.	Mes	trim	Tempor.
1 día	28€	77€	220€	41€	115€	330€
2 días	56€	154€	440€	82€	230€	660€

Inicio de la actividad en **2 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en junio
excepto las clases de las 16h que finalizan en mayo.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.
No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) en servicios ya contratados.

NEW

HIIT XPRESS

Orientado a personas que buscan mejorar su estado físico en el menor tiempo posible. Mejora tu sistema aeróbico y anaeróbico, tu resistencia cardiovascular y tu masa muscular reduciendo el índice de grasa corporal.

ESPACIO	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
SALA 2	18:00h (25')	18:00h (25')	17:00h (25´)
	18:30h (25')	18:30h (25')	17:45h (25´)

	Socios		No socios	
	Mes	Trim	Mes	trim
1 día	16€	43€	23€	64€
2 días	32€	86€	46€	128€

Inicio de la actividad en **2 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.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

A partir de los 16 años.

Consigue una atención personalizada y en exclusividad enfocada en las preferencias o necesidades de tu objetivo.

Para solicitar entrevista con nuestro entrenador personal envía un correo a info@polisanagustin.com indicando días y horarios de preferencia junto con una breve explicación de tu objetivo y nos pondremos en contacto contigo.

SESIÓN 50´	1 PERSONA	2 PERSONAS
SOCIOS	40€	55€
NO SOCIOS	55€	70€

PACK INICIAL

VALORACIÓN + 3 SESIONES

SESIÓN 50´	1 PERSONA
SOCIOS	100€
NO SOCIOS	150€

La actividad se realizará de SEPTIEMBRE a JUNIO.

RUNNING

Entrenamientos de running dirigidos a público con un nivel medio, alto y avanzado basado en sesiones de técnica de carrera, series y fartleks donde mejorar tus ritmos de carrera. Las sesiones de lunes se desarrollarán en el Parque Jose Antonio Labordeta y los miércoles en pista de atletismo (el entrenador especificará la ubicación).

RUNNING	Días	Hora	Socios	No Socios
			Temporada	Temporada
	Lunes y miércoles	20:00h (55')	230€	300€

Inicio de la actividad en **2 septiembre**, fin de la actividad en junio.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

YOGA

El Yoga es una práctica física y mental que cuenta con miles de estudios científicos y 500 millones de practicantes en todo el mundo. El Yoga mejora las capacidades físicas (fuerza, flexibilidad, agilidad, equilibrio, ...) y mentales (memoria, concentración, estado de ánimo, ansiedad, estrés, ...). Es una práctica integral que combina cuerpo, respiración y mente.

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

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

Inicio de la actividad en **2 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 ESCUELA	Días	Grupo	Horas	Socios			No socios		
				1er turno Sept-Dic	2º turno Ene-May	Curso*	1er turno Sept-Dic	2º turno Ene-May	Curso*
	Martes	3º INF a 2º PRIM	17:00h (60')**	77€	147€	198€	104€	192€	280€
	Viernes	3º a 6º PRIM							
	Martes y/o viernes	ESO***	18:00h (90')	88€	176€	247€	126€	214€	324€
				1 día a la semana (sólo viernes)					
				132€	220€	328€	176€	286€	438€
				2 días a la semana					

** COLEGIO SAN AGUSTIN. Inicio de la actividad **17 SEPTIEMBRE** fin de la actividad en mayo. 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 la primera semana de cada turno.

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.

Esta actividad irá ligada a las festividades de calendario escolar.

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 Sep-Dic	2º turno Ene-May	Curso*	1er turno Sep-Dic	2º turno Ene-May	Curso*
	Martes**	1º -2º PRIM.	17:00h (55')	88€	132€	198€	110€	165€	253€
	Miércoles	2º INF a - 2º PRIM	17:00h (55')						
		3º a 6º PRIMA	18:00h (55')						

** COLEGIO SAN AGUSTIN. (SOLO RECOGIDA MARTES) Inicio de la actividad **17 SEPTIEMBRE** fin de la actividad en mayo. 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 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.

Esta actividad irá ligada a las festividades de calendario escolar.

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 Sep-Dic	2º turno Ene-May	Curso*	1er turno Sep-Dic	2º turno Ene-May	Curso*
BABY**	Miércoles Jueves	17:00h (45')	82€	165€	231€	104€	203€	286€
HAPPY**	Jueves	17:45h (60')						
DELUXE	Martes	18:00h (60')						

COLEGIO SAN AGUSTIN. Inicio de la actividad **17 SEPTIEMBRE fin de la actividad en mayo**.** 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.

Esta actividad irá ligada a las festividades de calendario escolar.

BACHATA DOMINICANA (adultos)

Aprende todas las claves de la bachata originaria. Unas clases innovadoras y exclusivas donde trabajarás la musicalidad, mejorarás tu flow y adquirirás nuevos recursos para elevar tu baile a otro nivel.

BAILE LATINO	Días	Espacio	Nivel	Horario	Socios		No socios	
					Mes	Trim	Mes	Trim
	Viernes	Sala 1	Medio	20:15h (60´)	29€	66€	37€	93€

Inicio de la actividad **6 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

Grupo nivel Medio: Se requiere de nivel y/o mediante prueba de nivel inicial.

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**	61€	151€	429€	88€	209€	572€
		2 días	92€	214€	605€	126€	302€	869€

Inicio de la actividad en **2 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 (mes / trimestre / temporada) en servicios ya contratados.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.
Cada alumno debe conocer su nivel y apuntarse en el grupo adecuado. 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.

HORARIOS CLASES DIRIGIDAS

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

NIVELES

ADULTO INICIACIÓN 1. No han dado clases o llevan menos de un año, conocen los golpes básicos, pero no son capaces de aplicarlos regularmente, y no tienen conocimientos de aspectos tácticos.

ADULTO INICIACIÓN 2. Conocen los golpes básicos y son capaces de realizarlos regularmente, además conocen aspectos tácticos básicos

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

NIÑ@S INICIACIÓN 2. Conocen los golpes básicos, pero no son capaces de aplicarlos regularmente.

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

ALQUILER PISTA

ALQUILER PISTA	DIAS	HORARIO	ALQUILER 1 H. (Pista 1)	ALQUILER 1,5 H. (Pista 2)
	Lunes a viernes	8:00h-16.00h	8€	8€
		16:00h-22:00h	12€	17€
	Sábados	8:00h-22:00h	14€	20€
	Domingos y festivos	8:00h-21:00h		
	Plus por cada invitado no socio		2€	3€
	Plus de iluminación		2,50€	3,50€

HORAS DE INICIO DE ALQUILERES	
Pista 1	Alquiler de hora. Primer alquiler 8h y último 21h
Pista 2	8:00h, 9:30h, 11:00h, 12:30h, 14:00h, 15:30h, 17:00h, 18:30h y 20:00h

ACTIVIDADES ARTES MARCIALES

TAEKWONDO ESCUELA

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	Dia	Horarios	
		INFANTIL*	1º a 3º PRIM
	Martes y/o jueves	17:00h (55')	18:00h (55')

PRECIO	Socios			No socios		
	Mes	Trim.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
1 día	24€	63€	180€	33€	89€	260€
2 días	39€	104€	300€	55€	148€	430€

*COLEGIO SAN AGUSTIN. Desde el 16 SEPTIEMBRE, los alumnos podrán ser 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 **2 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo. En junio se propondrá la actividad.
No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) en servicios ya contratados.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios

NEW

TAEKWONDO FEDERADO

Orientado a aquellos usuarios que quieren desarrollar este deporte en todo su esplendor (competiciones, cambios de cinturón, formación técnica…)

TAEKWONDO	Días	Grupo	Horas	Socios	No Socios
				Cuota	Cuota
	Martes + jueves	Nacidos desde 2018	19:00h (55')	380€*	450€*

*Incluye licencia federativa
Solicita más información en info@polisanagustin.com
Para tramitación de alta rellenar el formulario (click aquí)

JUDO

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

JUDO	Dia	Horarios
	Lunes y/o miércoles	3º INF a 6º PRIM 17:00h (55')

PRECIO	Socios			No socios		
	Mes	Trim.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
1 día	24€	63€	180€	33€	89€	260€
2 días	39€	104€	300€	55€	148€	430€

*COLEGIO SAN AGUSTIN. Desde el 16 SEPTIEMBRE, los alumnos podrán ser 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 **9 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo. En junio se propondrá la actividad.
No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) 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	Dia	Horarios
	Lunes y/o miércoles	Niños (+5 años) y adultos 18:00h (55')

PRECIO	Socios			No socios		
	Mes	Trim.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
1 día	24€	63€	180€	33€	89€	260€
2 días	39€	104€	300€	55€	148€	430€

Inicio de la actividad en **16 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.
No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) en servicios ya contratados.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 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	Dia	Horarios
		Niños (+12 años) y adultos
	Lunes y/o miércoles	20:00h (55')

PRECIO	Socios			No socios		
	Mes	Trim.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
1 día	24€	63€	180€	33€	89€	260€
2 días	39€	104€	300€	55€	148€	430€

Inicio de la actividad en **2 SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.
No se admitirán cambios en la cuota (mes / trimestre / temporada) en servicios ya contratados.
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.