



POLIDEPORTIVO SAN AGUSTÍN

# ACTIVIDADES 2023 - 2024



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

50008 Zaragoza

[info@polisanagustin.com](mailto: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         |
| <b>CURSILLOS DE LUNES A VIERNES.....</b>                 | <b>5</b>  |
| MATRONATACIÓN.....                                       | 5         |
| NATACIÓN BABY.....                                       | 6         |
| NATACIÓN NIÑOS.....                                      | 6         |
| NATACIÓN JUNIOR .....                                    | 7         |
| NATACIÓN ADULTO.....                                     | 7         |
| NATACIÓN POSTURAL .....                                  | 8         |
| PARTICULARES DE NATACIÓN .....                           | 8         |
| <b>CURSILLOS DE NATACIÓN EN FIN DE SEMANA.....</b>       | <b>9</b>  |
| MATRONATACIÓN.....                                       | 9         |
| NATACION NIÑOS.....                                      | 9         |
| NATACION JUNIOR Y ADULTOS .....                          | 9         |
| <b>NATACIÓN SINCRONIZADA .....</b>                       | <b>10</b> |
| <b>NATACIÓN ESCOLAR (Colegio San Agustín).....</b>       | <b>10</b> |
| <b>AQUAFITNESS (sesiones de 45').....</b>                | <b>11</b> |
| AQUAGYM .....  | 11        |
| AQUASENIOR.....  | 11        |
| AQUAPILATES .....  | 11        |
| <b>NATACIÓN LIBRE (PARA NO SOCIOS &gt;16 AÑOS) .....</b> | <b>12</b> |
| <b>EMBARAZO ACTIVO.....</b>                              | <b>13</b> |
| EMBARAZO FITNESS .....                                   | 13        |
| AQUA EMBARAZO .....                                      | 13        |
| ACTIVIDADES DIRIGIDAS .....                              | 14        |
| <b>CLASES COLECTIVAS. SALA 1 GYM .....</b>               | <b>14</b> |
| 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        |
| <b>RÍTMICA, PATINAJE.....</b>            | <b>19</b> |
| GIMNASIA RÍTMICA ESCUELA.....            | 19        |
| PATINAJE EN LINEA .....                  | 19        |
| <b>ACTIVIDADES BAILE .....</b>           | <b>20</b> |
| BAILE MODERNO.....                       | 20        |
| BACHATA DOMINICANA (adultos) .....       | 20        |
| <b>ACTIVIDAD PÁDEL.....</b>              | <b>21</b> |
| HORARIOS CLASES DIRIGIDAS .....          | 21        |
| HORARIO CLASES SÁBADOS MAÑANA .....      | 22        |
| NIVELES .....                            | 22        |
| MATERIAL NECESARIO PARA LAS CLASES ..... | 22        |
| PARTICULAR PADEL.....                    | 23        |
| ALQUILER PISTA.....                      | 23        |
| <b>ACTIVIDADES ARTES MARCIALES .....</b> | <b>24</b> |
| TAEKWONDO.....                           | 24        |
| JUDO.....                                | 24        |
| CAPOEIRA.....                            | 25        |
| JIU JITSU .....                          | 25        |
| MMA.....                                 | 26        |
| <b>RUNNING .....</b>                     | <b>26</b> |



# 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](mailto: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 +<br>miércoles | 17:00h (30')<br>17:30h (30') | 51€    | 145€  | 80€       | 225€  |
| Martes +<br>jueves | 18:00h (30')<br>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 +<br>miércoles                        | 17:00h (30')<br>17:30h (30') | 40€    | 110€  | 65€       | 180€  |
| Martes +<br>jueves | 18:00h (30')<br>18:30h (30') |   |                              |        |       |           |       |
| 1 día              | Viernes                      | 17:00h (40')<br>17:40h (40')<br>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 +<br>miércoles         | 16:45h (40')<br>18:20h (40')<br>19:00 h (40') | 45€    | 120€  | 65€       | 180 € |
| Martes +<br>jueves | 18:20h (40')<br>19:00 h (40') |                              |   |        |       |           |       |
| 1 día              | Viernes                       | 17:40h (40')<br>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 +<br>miércoles +<br>viernes | 10:00h (40') | 40€  | 105€     | 60€  |
| 11:00h (40')    |                    |        |                                   |                                   |              |      |          |      |
| 15:15h (40')    |                    |        |                                   |                                   |              |      |          |      |
| 2 días          |                    |        | Lunes +<br>miércoles              | 20:30h (40')                      |              |      |          |      |
|                 | Martes +<br>jueves |        |                                   | 20:30h (40')                      |              |      |          |      |
| INICIACIÓN      | 3 días             |        | Lunes +<br>miércoles +<br>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<br>POSTURAL | Dia       |        | Horarios         |                  |        |        |
|----------------------|-----------|--------|------------------|------------------|--------|--------|
|                      | Lunes     |        |                  | JUNIOR<br>16:45h | 19:00h | 19:45h |
|                      | Martes    | 12:00h | SENIOR<br>13:00h | 16:00h           |        |        |
|                      | Miércoles |        |                  | JUNIOR<br>16:45h | 19:00h | 19:45h |
|                      | Jueves    | 12:00h | SENIOR<br>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](mailto: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<br>Oct-Dic | 2º turno<br>Ene-May | Curso* | 1er turno<br>Oct-Dic | 2º turno<br>Ene-May | Curso* |
| <b>MATRO<br/>NATACIÓN</b>  | Sábado | 10:15h (30')<br>10:45h (30')                                 |                      |                     |        |                      |                     |        |
| <b>NIÑ@S</b>               |        | 10:30h (40')<br>11:15h (40')<br>12:00h (40')<br>12:45h (40') | 65€                  | 135€                | 180€   | 100€                 | 200€                | 260€   |
| <b>JUNIOR +<br/>ADULTO</b> |        | 12:00h (40')<br>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<br>(90') | 80€  | 160€      | 210€     | 115€   | 225€      | 310€     |        |
| Sábado          | 9:00h<br>(90')  |      |           |          |        |           |          |        |

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

## 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     | Socios     | No     |
|--------------|--------------|------------------|-------|------------|------------|--------|
|              |              |                  |       | PSA + AMPA | PSA o AMPA | socios |
|              |              |                  |       | Trimestre  |            |        |
| Lunes        | 1º y 2º Prim | 12:45h<br>(30')* | 100€  | 110€       | 180€       |        |
| Miércoles    | 3º y 4º Prim |                  |       |            |            |        |
| Viernes      | 5º y 6º Prim |                  |       |            |            |        |

\*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 el 18 de **SEPTIEMBRE**, fin de la actividad en mayo.

Actividad según "CALENDARIO ACTIVIDADES ACUATICAS".



## 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 +<br>miércoles | 20:30h    | 33€   |
| Martes +<br>jueves | 09:15h |      |       |        |                      |           |       |
|                    | 19:15h |      |       |        |                      |           |       |

| AQUASENIOR         | Semana | Días    | Horas | Socios |                                   | No socios |       |
|--------------------|--------|---------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|-------|
|                    |        |         |       | Mes    | Trim.                             | Mes       | Trim. |
|                    |        |         |       | 3 días | Lunes +<br>miércoles +<br>viernes | 09:15h    | 44€   |
| 12:30h             |        |         |       |        |                                   |           |       |
| Martes +<br>jueves | 10:30h |         |       |        |                                   |           |       |
| 2 días             |        | 12:30 h | 37€   | 95€    | 55€                               | 150€      |       |

| AQUAPILATES | Semana | Días | Horas | Socios |                                   | No socios |       |
|-------------|--------|------|-------|--------|-----------------------------------|-----------|-------|
|             |        |      |       | Mes    | Trim.                             | Mes       | Trim. |
|             |        |      |       | 3 días | Lunes +<br>miércoles +<br>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<br>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.

|              | <b>LUNES</b>        | <b>MARTES</b>    | <b>MIÉRCOLES</b> | <b>JUEVES</b>    |
|--------------|---------------------|------------------|------------------|------------------|
|              | SALA 2              | PISCINA          | SALA 2           | PISCINA          |
| 12:30h (60') | EMBARAZO<br>FITNESS | AQUA<br>EMBARAZO | POST<br>EMBARAZO | AQUA<br>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. |
| <b>4 clases</b> | 43€    | 116€  | 56€       | 142€  |
| <b>3 clases</b> | 36€    | 97€   | 46€       | 123€  |
| <b>2 clases</b> | 27€    | 71€   | 38€       | 91€   |
| <b>1 clase</b>  | 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<br>10:15  | PILATES MEDIO      | FIT DANCE          | PILATES MEDIO      | TONIFIT            | ESPALDA SANA         |
| 10:30<br>11:15 | TONIFIT            | PILATES INICIACIÓN | FIT DANCE          | PILATES INICIACIÓN | FIT DANCE INICIACION |
| 11:30<br>12:15 | PILATES INICIACIÓN | ESPALDA SANA       | GAP                | ESPALDA SANA       | TONIFIT              |
| 15:30<br>16:15 |                    | GAP                |                    | ESPALDA SANA       |                      |
| 16:30<br>17:15 | TONIFIT            | PILATES INICIACIÓN | ESPALDA SANA       | PILATES INICIACIÓN | ESPALDA SANA         |
| 17:30<br>18:15 | ESPALDA SANA       | ZUMBA              | ESPALDA SANA       | ZUMBA              | ESPALDA SANA         |
| 18:30<br>19:15 | PILATES INICIACIÓN | JUST PUMP          | PILATES INICIACIÓN | JUST PUMP          | PILATES INICIACIÓN   |
| 19:30<br>20:15 | ZUMBA              | PILATES MEDIO      | ZUMBA              | ESPALDA SANA       | ZUMBA                |
| 20:30<br>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<br>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<br>09.15h         | 3 días                  | 48€       | 72€      | 110€   | 72€       | 108      | 170€   |
|                           | 10.00h<br>10.45h         | 2 días                  | 39€       | 58€      | 90€    | 59€       | 87€      | 135€   |
|                           | 11.30h**<br>(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        |              |              |              |
|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| LUNES     | 09:45h (75') | 11:15h (75') |              |              |
| MARTES    |              |              | 19:00h (75') | 20:30h (75') |
| MIÉRCOLES | 09:45h (75') | 11:15h (75') |              |              |
| JUEVES    |              |              | 19:00h (75') | 20:30h (75') |

| Días            | Socios |       | No Socios |       |
|-----------------|--------|-------|-----------|-------|
|                 | Mes    | Trim. | Mes       | Trim. |
| <b>1 clase</b>  | 31€    | 78€   | 44€       | 115€  |
| <b>2 clases</b> | 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](mailto: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  |        |
| <b>BABY**</b>  | Jueves | 17:00h<br>(45') | 75€       | 150€     | 210€   | 95€       | 185€     | 260€   |
| <b>HAPPY**</b> | Jueves | 17:45h<br>(60') |           |          |        |           |          |        |
| <b>DELUXE</b>  | Martes | 18:00h<br>(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](mailto: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

## 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') | 25€    | 60€  | 33€       | 85€  |

Inicio de la actividad **15 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<br>5-6 niños<br>(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                     |              |
| <b>16:00</b> | ADULTO<br>INICIACIÓN     | NIÑOS MED<br>3º-4º ESO y BACH | ADULTOS<br>MEDIO 1      | NIÑOS INIC<br>1º-4º ESO     | NIÑOS AV<br>2º-3º-4º ESO    | <b>16:00</b> |
| <b>17:00</b> | NIÑOS MED<br>5º-6º Prim  | NIÑOS MED<br>5º-6º Prim       | NIÑOS MED<br>1º-2º ESO  | NIÑOS INIC<br>3º-4º-5º Prim | NIÑOS INIC<br>4º-5º-6º Prim | <b>17:00</b> |
| <b>18:00</b> | NIÑOS INIC<br>2º-3º Prim | NIÑOS INIC<br>5º-6º Prim      | ADULTOS<br>MEDIO 1      | NIÑOS MED<br>1º-2º ESO      | NIÑOS INIC<br>1º-2º ESO     | <b>18:00</b> |
| <b>19:00</b> | ADULTOS<br>MEDIO 1       | ADULTOS<br>INICIACIÓN         | NIÑOS INIC<br>3º-4º ESO | NIÑOS AV<br>5º-6º Prim      | NIÑOS INIC<br>1º-2º ESO     | <b>19:00</b> |
| <b>20:00</b> | /                        | ADULTOS<br>INICIACIÓN         | ADULTOS<br>AVANZADO     | ADULTOS<br>MEDIO 2          | ADULTOS<br>AVANZADO         | <b>20:00</b> |
| <b>21:00</b> | /                        | ADULTOS<br>MEDIO 2            | ADULTOS<br>MEDIO 2      | ADULTOS<br>MEDIO 2          | ADULTOS<br>AVANZADO         | <b>21:00</b> |



## 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<br>(55') | 89€       | 131€     | 200€   | 126€      | 214€     | 310€   |
|               | NIÑOS   | 11:00h<br>(55') |           |          |        |           |          |        |
|               | ADULTOS | 12:00h<br>(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](mailto: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 |  |             |                         |                           |
| <b>Pista 1</b>                | Alquiler de hora. Primer alquiler 8h y último 21h              |             |                         |                           |
| <b>Pista 2</b>                | 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 +<br>jueves | Infantil* | 17:00h (55') | 35€   |
| 1º a 3º<br>Prim     | 18:00h (55') |       |       |                    |           |              |       |
| 4º Prim a<br>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](mailto: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 +<br>miércoles | 3º Inf a 6º<br>Prim | 17:00h<br>(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](mailto: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.



## MMA

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

| MMA               | Días    | Grupo        | Horas | Socios          |         | No Socios    |       |
|-------------------|---------|--------------|-------|-----------------|---------|--------------|-------|
|                   |         |              |       | Mes             | Trim.   | Mes          | Trim. |
|                   |         |              |       | Martes + Jueves | Adultos | 09:00h (55') | 35€   |
| Lunes + miércoles | Adultos | 21:00h (55') |       |                 |         |              |       |

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.

| COMBO BRAZILIAN + MMA    | Socios |         | No socios |       |
|--------------------------|--------|---------|-----------|-------|
|                          | Mes    | Trim.   | Mes       | Trim. |
| <b>1 arte marcial</b>    | 35€    | 95€     | 50€       | 135€  |
| <b>2 artes marciales</b> | 45,50€ | 136,50€ | 65€       | 195€  |

## 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') |

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

INCLUIDO SEGURO DE ACCIDENTES (Giron&Martin)

RITMOS DE CARRERA ADMITIDOS PARA ESTE GRUPO (referenciados a una distancia de carrera continua en asfalto y sin desnivel de 10k)

Nivel medio: 5:15'/km – 4:45'/km

Nivel alto: 4:45'/km - 4:15'/km

Nivel avanzado: inferior a 4:15'/km