

ACTIVIDADES

2018-2019



Polideportivo

San Agustín

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

Recepción 976 218 025 Oficina 976 239 596

info@polisanagustin.com

www.polisanagustin.com

1ª Edición: 20 Agosto 2018



Con el presente programa de actividades 2018-2019, deseamos que nuestros socios y usuarios disfruten en familia de la amplia oferta de actividades. Siempre teniendo en cuenta nuestro compromiso con la calidad del servicio, contemplada tanto en el personal que dirige las actividades, así como en las instalaciones. Este año 2018 hemos apostado por la accesibilidad en las instalaciones, para ello hemos comenzado las obras de instalación de un ascensor, que esperamos que muy pronto podáis disfrutar.

-Polideportivo San Agustín-



MATRONATACIÓN

Actividad acuática para bebés desde los 6 hasta los 30 meses, junto a uno de sus progenitores (recomendable que siempre sea el mismo). El objetivo principal es la familiarización y adaptación del bebé al medio acuático desde la primera etapa de su vida, todo ello a través de la estimulación y la afectividad de sus progenitores. La duración de cada sesión es de 30 minutos máximo, pudiendo ser inferior si el monitor lo aconseja.

MATRONATACIÓN	Día	Horarios para combinar al gusto			
	Lunes	16:30 a 17:00	18:30 a 19:00	19:00 a 19:30	19:30 a 20:00
	Martes	16:30 a 17:00	18:45 a 19:15	19:15 a 19:45	
	Miércoles	16:30 a 17:00	18:30 a 19:00	19:00 a 19:30	
	Jueves	16:30 a 17:00	18:45 a 19:15	19:15 a 19:45	
	Viernes	16:30 a 17:00	18:30 a 19:00	19:00 a 19:30	19:30 a 20:00

Ofertamos distintas posibilidades en cuanto al número de sesiones semanales, una vez elegido, deberá ser siempre los mismos días de la semana en los horarios deseados. Recomendamos en el comienzo 4 días a la semana.

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

Inicio de la actividad en Septiembre
 Fin de la actividad en Junio, en Julio se realizará intensivo.

-Podrán entrar los dos papás a las sesiones de los 7 últimos días naturales de los meses de Noviembre, Febrero y Mayo. En Mayo además se realizarán fotografías.



NATACIÓN NIÑ@S (L a V)

Cursillos de natación enfocados a que los niñ@s entre los 2 y 11 años se inicien en el medio acuático aprendiendo a flotar y desplazarse (Iniciación) y posteriormente aprendan los cuatro estilos: crol, espalda, braza y mariposa (Perfeccionamiento). En cada cursillo existen grupos con distintos niveles. Se ofertan distintas posibilidades en cuanto a las sesiones semanales (1 o 2) y la duración de cada sesión (30 o 40 minutos).

NIÑOS	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	2 días	Lunes Miércoles		17:00 (30´)	34 €	90 €	64 €
17:30 (30´)							
18:00 (30´)							
18:30 (30´)							
Martes Jueves		17:00 (30´)	43 €	117 €	82 €	215 €	
		17:30 (40´)					
1 día	Martes		18:10 (40´)	27 €	72 €	55 €	156 €
	Jueves		18:10 (40´)				
	Viernes		17:00 (30´) 17:30 (30´) 18:00 (30´) 18:30 (30´)	24 €	66 €	45 €	123 €

Inicio de la actividad en OCTUBRE, Fin de la actividad en Mayo.
En Septiembre, Junio y Julio se realizarán intensivos.

NATACIÓN FIN DE SEMANA



Cursillos de natación enfocados a conciliar la vida familiar y el aprendizaje de la natación. Actividad para adultos y niños a partir de los 2 años. En cada curso existen grupos con distintos niveles, para que se inicien en el medio acuático aprendiendo a flotar y desplazarse (Iniciación) y posteriormente aprendan los cuatro estilos: crol, espalda, braza y mariposa (Perfeccionamiento). Se ofertan distintos horarios:

	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
NIÑOS Y ADULTOS	1 día	Sábados	09:30 (40´) 10:15 (40´) 11:00 (40´) 11:45 (40´)	80 €	150 €	120 €	230 €
		Domingos	11:15 (40´) 12:00 (40´) 12:45 (40´)				
MATRONATACIÓN		Sábados	13:30 (30´)				

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

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
		20-21 Octubre
	27-28 Octubre	9-10 Marzo
	10-11 Noviembre	16-17 Marzo
	17-18 Noviembre	23-24 Marzo
	24-25 Noviembre	30-31 Marzo
	1-2 Diciembre	6-7 Abril
	15-16 Diciembre	13-14 Abril
	22-23 Diciembre	27-28 Abril
	12-13 Enero	4-5 Mayo
	19-20 Enero	11-12 Mayo
	2-3 Febrero	18-19 Mayo
	9-10 Febrero	25-26 Mayo

ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA

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



NATACIÓN JUNIOR

Cursillos de natación orientados a niños de 12 a 17 años, con la finalidad de mejorar la técnica de los cuatro estilos. Conlleva una mejora del tono muscular con el beneficio que esto tiene sobre problemas de espalda, articulares y de crecimiento propios de la edad.

NATACIÓN JUNIOR	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Lunes Miércoles	18:30 h. (40´)	35 €	93 €	65 €	180 €
	Martes Jueves	19:00 h. (40´)				
	Viernes	19:00 h. (40´) 19:45 h. (40´)	22 €	54 €	36 €	96 €

Inicio de la actividad en Septiembre, fin de la actividad en Junio
Para mantener los grupos se necesitarán un mínimo de 4 usuarios.

APNEA

Actividad promovida por la Federación Aragonesa de actividades subacuáticas, para realizar la actividad previamente hay que realizar un curso de seguridad. Es una buena herramienta para mejorar en equipos deportivos de natación o triatlón.

En caso de estar interesados contactar con apneazgz@gmail.com, obligatorio poseer la licencia federativa de actividades subacuáticas para realizar la actividad.

Días	Socios		No socios	
	Mes	Trim.	Mes	Trim.
Domingo Calentamiento 10 a 11h Piscina 11 a 13h	12 €	30 €	35 €	90 €



NATACIÓN ADULTOS

Actividad acuática dirigida, para mayores de 17 años y sin límite de edad. Posibilidad de iniciarse en el medio acuático y perder el miedo, mejorar técnica de los estilos, mantenimiento físico, preparación de oposiciones, etc...

ADULTOS	Días	Nivel	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Lunes Miercoles Viernes*	Perfec.	10:00 11:30	34 €	90 €	63 €	174 €
	Iniciac.	10:45	30 €	81 €	55 €	153 €	
Martes Jueves	Iniciac.	10:30	30 €	81 €	55 €	153 €	
	Perfec.	9:45 11:15					
Lunes Miercoles	Perfec.	20:45	30 €	81 €	55 €	153 €	
	Iniciac.	20:00					
Martes Jueves	Perfec.	20:00 20:45					

*Lunes, miercoles, viernes por las mañanas, elegir 2 o 3 días por semana

Para embarazadas el monitor adaptará la sesión en cualquiera de los horarios ofertados.

ADULTOS	Días	Horario flexible	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
Madrugadores	Lunes Miercoles Viernes	45´ agua en horario: 7:15 a 9:15h.	30 €	81 €	55 €	153 €

Inicio de la actividad en Septiembre, Fin de la actividad en Junio



NATACIÓN LIBRE (PARA NO SOCIOS)

Acceso libre en el horario establecido para la utilización libre y sin monitor de la piscina cubierta, caduca a los doce meses, el Bono no podrá ser utilizado en Julio y Agosto. La disponibilidad de vasos estará sujeta a necesidades de la instalación. El bono es nominal, por lo que solo podrá usarlo la persona que lo adquiere.

BONOS NAT. LIBRE (SIN MONITOR)	Edad	Días	Horarios de utilización	Sesiones	
				10	20
	A partir de 16 años	Lunes a Viernes	7 a 21:30 horas	65 €	108 €
		Sábados Domingos Festivos	9 a 14 y 17 a 21 horas		

PARTICULARES DE NATACIÓN

Desde los 6 meses y sin límite de edad, atención individualizada y en exclusividad siendo los objetivos de cada sesión enfocados hacia tus preferencias. Posibilidad de elección de horarios y días. Consultar presupuestos y disponibilidad de horarios mandando un mail con tus datos de contacto a info@polisanagustin.com.

NATACIÓN SINCRONIZADA



Disciplina de la natación que incrementa el control, el dominio y el equilibrio corporal y además potencia la creatividad. A partir de los 7 años. Se realiza 30 minutos de gimnasia en seco y 60 minutos de agua, también se incluye estiramientos.

Días	Hora	Socios		No socios	
		turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
Domingos	12:00h (90´)	100 €	190 €	150 €	290 €

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
	Octubre 21 y 28 Noviembre 11, 18 y 25 Diciembre 2, 16 y 23 Enero 13 y 20 Febrero 3 y 10	Febrero 24 Marzo 10, 17, 24 y 31 Abril 7, 14 y 28 Mayo 5, 12, 19 y 26 Exhibición

SE REALIZARÁ UNA PRUEBA DE NIVEL EL 21 DE OCTUBRE
Obligatorio acudir ese día, con la inscripción abonada, en caso de no tener suficiente nivel de natación se devolverá la inscripción.

COMBOS DE ACTIVIDADES

Packs de actividades de entrenamiento físico y mental:

- Espalda sana:** tratamiento de corrección postural y alineación corporal cuyos objetivos son recuperar la flexibilidad muscular, liberar las articulaciones bloqueadas y eliminar el dolor. (55´)
- Pilates:** método de entrenamiento físico y mental a través de la respiración y la concentración. Equilibra y fortalece el cuerpo. (55´)
- Aquapilates:** Adaptación al medio acuático de Pilates. (45´)
- Aquasuave:** Ejercicios suaves de tonificación y estiramientos en el medio acuático. (45´)

	Día	Actividad	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
A	Martes	Aquasuave	19:45h.				
	Miércoles	E. sana	19:40h.	28 €	75 €	40 €	105 €
	Jueves	Aquasuave	19:45h.				
B	Martes	Pilates	20:35h.				
	Miércoles	Aquapilates	20:40h.	28 €	75 €	40 €	105 €
	Jueves	E. sana	20:35h.				

Inicio de la actividad en Septiembre, fin de la actividad en Junio



AQUAFITNESS

Actividades aeróbicas en el medio acuático, clases de 45 minutos:

Aquagym: Fitness acuático a través de una coreografía.

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

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

AQUA FITNESS	Grupo	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Aquagym	Lunes Miércoles	19:15h.	27 €	65 €	45 €	111 €
Martes Jueves		9:45h.	27 €	65 €	45 €	111 €	
Lunes Miércoles Viernes		15:45h.	33 €	84 €	53 €	144 €	
Aquasenor	Lunes Miércoles Viernes	11:45h. 12:30h.	34 €	85 €	54 €	145 €	
	Martes Jueves	11:15h.	29 €	75 €	48 €	132 €	
Aquapilates	Martes Jueves	10:30h.	29 €	75 €	48 €	132 €	

Inicio de la actividad en Septiembre, fin de la actividad en Junio
Se establece 4 alumnos mínimo para sacar grupo.



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Clases colectivas enfocadas a un trabajo general del cuerpo con los objetivos de mantener el cuerpo en forma y mejorar la capacidad respiratoria, así como la resistencia física.

GIMNASIA MANTENIMIENTO 1 OCTUBRE - 15 JUNIO	Grupo	Días	Hora comienzo	Precio curso	
				Socios	No socios
General	Lunes Miércoles Viernes	8:30 9:15 10:00 10:45	75 €	143 €	
	Martes Jueves				60 €
Gimnasia Suave (Mayores 65 años)	Lunes Miércoles Viernes	11:30	60 €	115 €	
	Martes Jueves				50 €

FIT DANCE

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

Días	Horario	Socios		No socios	
		Mes	Trim.	Mes	Trim.
Jueves	19:15 -20:15h.	14 €	33 €	22 €	54 €

Inicio de la actividad última semana de Septiembre, Septiembre será gratuito.

Fin de la actividad en Mayo.

Mínimo 5 personas para llevar a cabo la actividad, máximo 10 personas.



GIMNASIO

El gimnasio está dividido en varias zonas, una de ellas es la zona cardiovascular, donde se encuentran las cintas, bicicletas, elípticas y plataforma vibratoria, en otra zona está la parte de musculación y de estiramientos. Dentro del gimnasio también está la sala de actividades dirigidas.

Para los no socios la cuota del gimnasio incluye la utilización de las instalaciones de piscina cubierta, así como spa y baños de vapor y piscina exterior.

GIMNASIO	Edad	Días	Horario	Precios							
				Temporada		Trimestre		Mes		Quincena	
				Socios	No socios	Socios	No socios	Socios	No socios	Socios	No socios
Desde 16 años	Lunes a Viernes	9 a 21:30	220 €	700 €	81 €	207 €	32 €	71 €	22 €	38 €	
	Sábados	10 a 13									

ESPECIAL PILATES	Plus mensual clases Pilates	10 €
	Cuota mensual SOLO PILATES (2 días / semana)	Socios 30 € No socios 40 €

La cuota anual comprende 11 meses reales (Agosto está cerrado) desde el día 1 del mes en que se inscribe, solamente se podrá hacer efectiva el mismo mes en que se efectúe el pago, si hay un mes pendiente se abonará según la cuota mensual. La cuota quincenal puede ser del 1 al 15 o del 16 al 31 de cada mes. La cuota de mes y trimestre es natural: de 1 a final de mes o trimestre. Matrícula: 10€ (consulte condiciones).

LA CUOTA SE PAGARÁ ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD



CLASES DIRIGIDAS (45 minutos)	Hora	Días					
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	9:30	Pilates1 adaptado al fitness	G.A.P (glúteos, abdomen y piernas)	Pilates1 adaptado al fitness	ZUMBA	Tonificación	
	10:30	G.A.P (glúteos, abdomen y piernas)	Pilates3 adaptado al fitness	ZUMBA	Pilates3 adaptado al fitness	ZUMBA	Espalda Sana
	11:30		Abdominal 30´				ZUMBA
	12:30		Pilates2 adaptado al fitness		Pilates2 adaptado al fitness		
	15:30	G.A.P (glúteos, abdomen y piernas)	ZUMBA	Espalda Sana	Baile Moderno	Tonificación	
	18:00	Abdominal 30´	Abdominal 30´	Abdominal 30´	Abdominal 30´	Abdominal 30´	
	18:30	Pilates4 adaptado al fitness	Espalda sana	Pilates4 adaptado al fitness	Gimnasia Mantenimiento	Just Pump	
	19:30	ZUMBA	Pilates7 nivel cero	Just Pump	Pilates7 nivel cero	ZUMBA	
20:30	Pilates5 adaptado al fitness	Just Pump	Pilates5 adaptado al fitness	Just Pump	Espalda Sana		

Gimnasia mantenimiento: Trabajo general que comprende desde la tonificación a la movilidad articular, terminando con estiramientos y relajación.

GAP: Tonificación muscular de glúteos, abdominales y piernas.

Baile moderno: Coreografías de distintos bailes: salsa, merengue, cumbia,...

Tonificación: Actividad dirigida de ejercicios con pesas, basados en series y repeticiones.

Just Pump: Entrenamiento de resistencia y tonificación muscular a través de barras y discos, basado en coreografías musicales trimestrales.

Pilates (adaptado al fitness): Refuerza y tonifica los músculos al mismo tiempo que alarga y mejora la postura, aporta flexibilidad y equilibrio, unifica cuerpo y mente.



GIMNASIA RÍTMICA

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

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

Inicio de la actividad última semana de Septiembre, Septiembre será gratuito.

Fin de la actividad en Mayo.

COMERCIAL DANCE

Actividad aeróbica que desarrolla la coordinación, la lateralidad y el ritmo a través de una combinación de bailes urbanos (funky, hip-hop, gym-jazz)

Edad	Días	Horario	Precios			
			Socio		No socio	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
1º a 3º primaria	Jueves	17:00 a 18:00	27 €	69 €	40 €	100 €
4º a 6º primaria	Jueves	18:00 a 19:00				
Mayores 12 años	Viernes	16:00 a 17:00				

Inicio de la actividad última semana de Septiembre, Septiembre será gratuito.

Fin de la actividad en Mayo



PATINAJE EN LÍNEA Y ARTÍSTICO

Clases de patinaje en línea y patinaje artístico para niñ@s y adultos, para cualquier nivel, incluso iniciación. Aprenderemos técnicas de patinaje, giros, paradas, derrapes, slalom...

Días	Horario	Socio		No socio	
		Mes	turno	Mes	turno
Miércoles	16:45 a 17:45 Pat artístico avanzado	26 €	47 €	33 €	59 €
	17:45 a 18:45 Pat artístico iniciación				
	18:45 a 19:45 Pat Línea				

En caso de no existir un mínimo de 10 usuarios no se realizará la actividad
Habrá un máximo de 14 plazas en cada horario.

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno	Tercer turno
	3 Octubre	9 Enero	20 Marzo
	17 Octubre	16 Enero	27 Marzo
	24 Octubre	23 Enero	3 Abril
	31 Octubre	30 Enero	10 Abril
	7 Noviembre	6 Febrero	24 Abril
	14 Noviembre	13 Febrero	8 Mayo
	21 Noviembre	20 Febrero	15 Mayo
	28 Noviembre	27 Febrero	22 Mayo
	12 Diciembre	6 Marzo	29 Mayo
19 Diciembre	13 Marzo	Exhibición final	



BAILE LATINO

Practica diferentes bailes latinos como bachata, merengue, salsa... en línea y en pareja. Las inscripciones son individuales, no hace falta venir en parejas.

Días	Horario	Socios		No socios	
		Mes	Trim.	Mes	Trim.
Viernes	20 a 21h.	19 €	52 €	22 €	60 €

Inicio de la actividad en ENERO 2019, fin de la actividad en Junio.
Para mantener la actividad es necesario un mínimo de 8 usuarios, máximo 20 usuarios.

XTREM TRAINING

Entrenamiento basado en intervalos de alta intensidad, lo que genera mejoras en el organismo más rápido que cualquier otro entrenamiento.

Se combinan movimientos de la gimnasia, movimientos con alto componente metabólico y movimientos de levantamiento de peso, que combinados generan un entrenamiento efectivo y de calidad desde todos los puntos de vista. Esta actividad es la más indicada si tu objetivo es la pérdida de peso o la mejora cardiovascular.

Días	Horario	Socios		No socios	
		Mes	Trim.	Mes	Trim.
Martes y jueves	07:10-08:10h. 20:00-21:00h.	25 €	60 €	37 €	99 €

Inicio de la actividad en Septiembre, fin de la actividad en Junio.
En Julio se propondrá otro horario de tarde.
Para mantener la actividad es necesario un mínimo de 5 usuarios.

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.

YOGA	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Martes y Jueves	10:00 - 11:30	33 €	86 €	55 €	153 €
	18:45 - 20:15					

Inicio de la actividad en Octubre, fin de la actividad en Junio
Para mantener la actividad es necesario un mínimo de 5 usuarios



ARTES MARCIALES

Aikido: Neutralización del contrario sin causarle daño.

Taekwondo: Deporte de combate que se basa en golpes de pie y puño .

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

Kick Boxing: Técnica de boxeo y karate, modalidad light contact.

Defensa personal: Potencia tus habilidades psicomotrices, coordinación, respeto y disciplina.

Jiu Jitsu: Defensa “sin armas”, a base de luxaciones articulares, golpes y estrangulamientos.

	Actividad	Días	Horario	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
ARTES MARCIALES	AIKIDO	L	21:00-22:00	28 €	81 €	39 €	110 €
		M-J	20:30-22:00				
		M-J	09:15-10:15 adultos y >16 años				
		L-X	18:00-19:00 5 a 10 años	28 €	81 €	39 €	110 €
		V	18:00-19:30 10 a 16 años	20 €	57 €	30 €	86 €
		TAEKWONDO	M-J	18:30 - 19:30 4-14 años)	28 €	81 €	39 €
	M-J		19:30-20:30 adultos y >15 años				
	JUDO	L-X	17:00-18:00 8-11 años	28 €	81 €	39 €	110 €
	KICK BOXING	L-X	19:00-20:00	29 €	81 €	48 €	135 €
		V	19:30-20:30 7-99 años				
	DEFENSA PERSONAL	M	17:30 - 18:30 Infantil (6 a 10 años)	18 €	49 €	29 €	81 €
		J	17:30 - 18:30 Infantil (6 a 10 años)	29 €	81 €	48 €	135 €
	JIU JITSU	L - X	20:00 - 21:00 Adultos (+14 años)	29 €	81 €	48 €	135 €

Inicio de la actividad en Septiembre, fin de la actividad en Junio (Taekwondo en Julio, Judo en Mayo)



DEFENSA PERSONAL

FIN DE SEMANA

Krav Maga: Defensa personal para todas las personas, es un sistema de defensa diseñado, preparado y pulido para defenderse de agresiones reales del día a día.

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

Actividad	Día	Hora	Socios		No Socios	
			mes	trimestre	mes	trimestre
KRAV MAGA	Domingos	10:00-12:00h >14 años	28 €	81 €	48 €	135 €

NUEVA ACTIVIDAD

APRENDE A DEFENDERTE

DEFENSA PERSONAL - KRAV MAGA

Domingos de 10:00 a 12:00 horas



ENTRENADOR PERSONAL

Servicio exclusivo para socios que se adapta 100% a ti; a tus horarios, a tus objetivos y a tus necesidades. Alcanza tus metas y convierte tu estilo de vida en saludable.

Tu entrenador personal te ofrecerá en exclusividad un asesoramiento físico y nutricional personalizado, realizando pruebas de control periódicas y aportándote mayor seguridad y confianza.

E. PERSONAL	BONOS	Socios	No socios
	10 sesiones	190 €	350 €
20 sesiones	350 €	650 €	

Cada bono tiene una caducidad de 1 año, debe adquirirse con antelación a la primera sesión.

Máندانos un mail a info@polisanagustin.com solicitando más información sobre esta actividad y te informaremos.



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.

Grupos	Horario	Socios		No socios	
		Mes	Trim.	Mes	Trim.
3-4 Adultos 3-6 Niños (precio/persona)	1 día/semana	40 €	100 €	60 €	160 €
	2 días/semana	70 €	175 €	90 €	240 €

Hora	Días					Hora
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
12:45	NIÑOS INIC 2007-2009	NIÑOS INIC 2010-2011	NIÑOS INIC 2007-2009	NIÑOS INIC 2010-2011	NIÑOS INIC 2007-2009	12:45
14:00	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS INICIACIÓN	14:00
15:00	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS INICIACIÓN	15:00
16:00	NIÑOS MED 2005-2006	NIÑOS MED 2003-2004	NIÑOS MED 2003-2004	NIÑOS MED 2005-2006	NIÑOS AVA 2000-2002	16:00
17:00	NIÑOS INIC 2009-2010	NIÑOS INIC 2007-2008	NIÑOS INIC 2007-2008	NIÑOS INIC 2010-2011	NIÑOS INIC 2007-2009	17:00
18:00	NIÑOS MED 2003-2004	ADULTOS INICIACIÓN	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 2005-2006	NIÑOS INIC 2007-2009	18:00
19:00	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS MEDIO 1	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 2003-2004	19:00
20:00	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS MEDIO 1	20:00
21:00	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS AVANZADO	ADULTOS MEDIO 2	ADULTOS INICIACIÓN	21:00

-El mínimo de alumnos para mantener cada grupo es de 3.

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

-Para mejor aprovechamiento de las clases el grupo debe estar nivelado, para ello las clases de niños se clasifican por edad y nivel, las clases de adultos por nivel, cada alumno debe de conocer su nivel y apuntarse en el correcto, en caso de necesitar asesoramiento puede enviar un mail a padel@polisanagustin.com y solicitar una prueba de nivel. El polideportivo se reserva el derecho de realizar modificaciones en los grupos en caso de detectar que una persona no se encuentra en el nivel correcto.

-Se deberá acudir a la clase con ropa deportiva adecuada para la práctica de pádel (pantalón con bolsillos y zapatillas deportivas a poder ser con suela de pádel)

-Se deberá de cumplir tanto la normativa de la instalación como la de actividades y tener un buen comportamiento en las clases para su aprovechamiento.



NIVELES PÁDEL

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

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

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

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

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

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

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





ACTIVIDAD PÁDEL

FIN DE SEMANA

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

	PADEL FIN DE SEMANA				Socios		No socios	
					Turno	Curso*	Turno	Curso*
DOMINGOS	10 a 11	11 a 12	12 a 13	13 a 14	100 €	190 €	160 €	300 €
	ADULTOS INICIACIÓN	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 2004-2006	NIÑOS INIC 2007-2009				
	17 a 18	18 a 19	19 a 20					
	NIÑOS INIC 2010-2012	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 2004-2006					

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

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

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

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
	21 Octubre	24 Febrero
	28 Octubre	10 Marzo
	11 Noviembre	17 Marzo
	18 Noviembre	24 Marzo
	25 Noviembre	31 Marzo
	2 Diciembre	7 Abril
	16 Diciembre	14 Abril
	23 Diciembre	28 Abril
	13 Enero	5 Mayo
	20 Enero	12 Mayo
	3 Febrero	19 Mayo
10 Febrero	26 Mayo	

*Las clases seguirán el calendario marcado

ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA

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



PARTICULAR PÁDEL

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

Las clases pueden ser de lunes a domingo.
Para más información y para concretar horarios enviar un mail a padel@polisanagustin.com

ALQUILER PÁDEL

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

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

Consulta la normativa de alquiler de esta instalación en la web.

CAMPUS URBANO



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

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

Consulta la información de los Campus en la web.

LUDOTECA

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

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

Inicio de la actividad a partir del 15 Septiembre, fin de la actividad en Mayo

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



FIESTA DE CUMPLEAÑOS (SOLO SOCIOS)

El Polideportivo oferta la posibilidad de contratar una animación para celebrar el cumpleaños de los más pequeños.

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

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

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

ANIMACIÓN DE CUMPLEAÑOS	(hasta 15 niños)	Duración	Coste
	Juegos, deporte o coreografía	1,5 h.	55 €
		2 h.	65 €
	Cumpleaños acuático (sólo sábados, domingos y festivos)	1,5 h.	90 €
2 h.		110 €	

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

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

HORARIO DE SERVICIOS



El horario del **Polideportivo** es:

-Septiembre a Junio:

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

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

-Julio y Agosto:

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

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

El horario de **cafetería** es:

-Septiembre a Junio:

Lunes a jueves de 8:30 a 22:30h.

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

Sábados de 9:00 a 01:00h.

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

-Julio y Agosto:

Domingo a jueves de 9:00 a 22:00h.

Viernes, sábado y víspera de festivo de 9:00 a 22:00h.

La piscina cubierta está abierta de Septiembre a Junio:

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

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

El Polideportivo cierra los días:

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



NORMATIVA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD

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

NÚMERO DE USUARIOS

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

ANULACIÓN DE CURSILLOS

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

INSCRIPCIÓN Y PÉRDIDA DE PLAZA

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

MATRICULA Y FORMA DE PAGO

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

CAMBIOS EN HORARIOS

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

INSTALACIONES

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

ACOMPAÑANTES

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

VESTUARIOS

Los cursillistas menores de 7 años que necesiten ayuda, podrán entrar en el vestuario que corresponda a su acompañante. Hay disponibles taquillas de uso diario en el pasillo de acceso a la piscina climatizada. No nos hacemos responsables de las pertenencias depositadas en la instalación ni en las taquillas, ni tampoco de los objetos perdidos en la instalación.

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