

# ACTIVIDADES

## 2019-2020



Polideportivo

---

San Agustín

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

**Recepción 976 218 025 Oficina 976 239 596**

[info@polisanagustin.com](mailto:info@polisanagustin.com)

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

**8ª Edición: 30 octubre 2019**



**Con el presente programa de actividades 2019-2020, 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 2019, hemos seguido apostando por la accesibilidad, renovando los vestuarios de piscina cubierta y dejándolos a cota cero, para el disfrute de socios y usuarios. Como novedad hemos abierto el uso del gimnasio a todos los socios (según normativa) para fomentar la práctica deportiva entre nuestros asociados.**

**-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		19:00 a 19:30	19:30 a 20:00
	Martes	16:30 a 17:00	19:00 a 19:30	19:30 a 20:00
	Miércoles		19:00 a 19:30	19:30 a 20:00
	Jueves	16:30 a 17:00	19:00 a 19:30	19:30 a 20:00
	Viernes		19:00 a 19:30	

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.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

Podrá entrar otro adulto además del habitual a las sesiones de los 7 últimos días naturales de los meses de noviembre, febrero y mayo. En mayo además se realizarán fotografías.



# MATRONATACIÓN

## FIN DE SEMANA

Actividad acuática para bebés desde los 6 hasta los 36 meses, junto a uno de sus progenitores (recomendable que siempre sea el mismo). Al ser una sesión semanal el único objetivo es crear un espacio familiar en el que familiarizar al bebé en el medio acuático. La duración de cada sesión es de 30 minutos máximo, pudiendo ser inferior si el monitor lo aconseja.

MATRONATACIÓN	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
	1 día	Sábados	10:30 (30') 11:00 (30') 11:30 (30') 12:00 (30') 12:30 (30') 13:00 (30')	85 €	160 €	125 €	240 €

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

CALENDARIO matronatación	Primer turno	Segundo turno
		19-oct
	26-oct	22-feb
	09-nov	29-feb
	16-nov	14-mar
	23-nov	21-mar
	30-nov	28-mar
	14-dic	04-abr
	21-dic	18-abr
	11-ene	09-may
	18-ene	16-may
	25-ene	23-may
	01-feb	30-may
	08-feb	

Actividad según calendario

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

Podrá entrar otro adulto además del habitual a la sesión del 8 de febrero y del 30 de mayo. En mayo además se realizarán fotografías.



# NATACIÓN BABY

Actividad de iniciación al medio acuático para bebés de 2 a 3 años con el objetivo principal de perder el miedo al agua y aprender a flotar. Grupos reducidos de máximo 4 niñ@s por monitor.

BABY	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	2 días	Lunes Miércoles	18:30 (30')	50 €	135 €	96 €	265 €
	Martes Jueves	17:40 (30')					

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

En junio y julio se realizarán intensivos.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 2 usuarios y un máximo de 4.





## NATACIÓN NIÑ@S (L a V)

Cursillos de natación enfocados a que los niñ@s entre los 3 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.

	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
NIÑOS	2 días	Lunes Miércoles	17:00 (30´)	34 €	90 €	64 €	177 €
			17:30 (30´)				
		18:00 (30´)					
	Martes Jueves	17:00 (40´)	43 €	117 €	82 €	215 €	
		17:40 (30´)	34 €	90 €	64 €	177 €	
	1 día	Martes	18:10 (40´)	27 €	72 €	55 €	156 €
Jueves		18:10 (40´)					
Viernes		17:00 (30´)	24 €	66 €	45 €	123 €	
		17:30 (30´)					
		18:00 (30´)					
		18:30 (30´)					

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

En junio y julio se realizarán intensivos.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

# NATACIÓN FIN DE SEMANA



Cursillos de natación enfocados a conciliar la vida familiar y el aprendizaje de la natación. Actividad para adultos y niñ@s a partir de los 3 años. En cada cursillo 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:

NIÑOS Y ADULTOS	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
	1 día	Sábados	10:15 (40´) 11:00 (40´) 11:45 (40´) 12:30 (40´)	85 €	160 €	125 €	240 €
Domingos	11:15 (40´) 12:00 (40´) 12:45 (40´)						

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

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
	19-20 Octubre	15-16 Febrero
26-27 Octubre	22-23 Febrero	
9-10 Noviembre	29-1 Feb-Mar	
16-17 Noviembre	14-15 Marzo	
23-24 Noviembre	21-22 Marzo	
30-1 Diciembre	28-29 Marzo	
14-15 Diciembre	4-5 Abril	
11-12 Enero	18-19 Abril	
18-19 Enero	9-10 Mayo	
25-26 Enero	16-17 Mayo	
1-2 Febrero	23-24 Mayo	
8-9 Febrero	30-31 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.

	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>NATACIÓN JUNIOR</b>	Lunes Miércoles	19:00 h. (40´)	35 €	93 €	65 €	180 €
	Martes Jueves	19:00 h. (40´)				
	Miércoles	19:45 h. (40´)	22 €	54 €	36 €	96 €
	Viernes	18:30 h. (40´) 19:15 h. (40´)				

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

## 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...

	Días	Nivel	Horario	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>ADULTOS</b>	Lunes Miércoles Viernes	Perfec.	10:00 h. (45´)	30 €	81 €	55 €	153 €
			11:30 h. (45´)				
		Iniciac.	10:45 h. (45´)				
	Lunes	Iniciac.	19:45 h. (45´)	22 €	54 €	36 €	96 €
	Lunes Miércoles	Perfec.	20:30 h. (45´)	30 €	81 €	55 €	153 €
	Martes Jueves	Perfec.	20:30 h. (45´)	30 €	81 €	55 €	153 €

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio  
Para embarazadas el monitor adaptará la sesión en cualquiera de los horarios ofertados.  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.





## 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		

## 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](mailto:apneazgz@gmail.com), obligatorio poseer la licencia federativa de actividades subacuáticas para realizar la actividad.

Días y horarios		Socios		No socios	
		Mes	Trim.	Mes	Trim.
Martes	20:30 a 21:30	32 €	90 €	55 €	150 €
Jueves	20:30 a 21:30				
Domingo	10:00 a 13:00				
Domingo	10:00 a 13:00 (10 a 11h calentamiento) (11 a 13h piscina)	12 €	30 €	35 €	90 €

Actividad gestionada por la federación aragonesa de actividades subacuáticas.



# 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. Se realizará una exhibición de final de curso en el Trofeo Pelicano.

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

**SE REALIZARÁ UNA PRUEBA DE NIVEL EL 4 DE OCTUBRE**

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

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 5 usuarios.

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

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
	18-oct	14-feb
	25-oct	21-feb
	08-nov	28-feb
	15-nov	13-mar
	22-nov	20-mar
	29-nov	27-mar
	13-dic	03-abr
	10-ene	17-abr
	17-ene	08-may
	24-ene	15-may
	31-ene	22-may
	07-feb	29-may





## **COMBO FAMILIAR AQUAGYM & NATACIÓN**

Combo de actividades acuáticas enfocado a la conciliación familiar donde peques y adultos puedan disfrutar de distintas actividades, pero en un horario simultáneo.

Cursillo de natación (3 a 11 años) y Aquagym (adultos acompañantes de los niñ@s) ambos de 40' de duración.

COMBO FAMILIAR	Días	Duración	Hora comienzo	Niño Socio Adulto Socio		Niño No socio Adulto No socio		Niño Socio Adulto No socio		Niño No socio Adulto Socio	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.	Mes	Trim.	Mes	Trim.
				Martes Jueves	40'	17:00	63,00 €	164,00 €	114,00 €	293,00 €	79,20 €

Precio por ambos alumnos, un adulto y un niño, en caso de más niños se hará un 10% dto en el curso de natación de cada niño extra. El vínculo entre adulto y niño debe de ser de hijos.

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

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

## **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.

Consultar presupuestos y disponibilidad de horarios mandando un mail con tus datos de contacto a [info@polisanagustin.com](mailto:info@polisanagustin.com)



## AQUAFITNESS

Actividades aeróbicas en el medio acuático, clases de 40 minutos:

**AQUAGYM** Fitness acuático a través de una coreografía. (>14 años)

AQUAGYM	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Lunes Miércoles	20:30h.	27 €	65 €	45 €	111 €
Martes Jueves	9:45h.					
Martes Jueves	17:00h.					

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

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

AQUASENIOR	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Lunes Miércoles Viernes	9:15h.	30 €	77 €	49 €	131 €
12:30h.		34 €	85 €	54 €	145 €	
Martes Jueves	10:30h.	29 €	75 €	48 €	132 €	
	12:30h.					

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

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

AQUAPILATES	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
Lunes Miércoles Viernes	11:30h.	34 €	85 €	54 €	145 €	

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



# 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.

	Grupo	Días	Duración	Hora comienzo	Precio curso	
					Socios	No socios
<b>GIMNASIA MANTENIMIENTO</b>	General	Lunes Miércoles Viernes	45 min.	8:30 9:15 10:00 10:45	75 €	143 €
		Martes Jueves		60 €	115 €	
		Martes Jueves		18:00		
	Especial mayores 75 años	Lunes Miércoles Viernes	45 min.	11:30	60 €	115 €
		Martes Jueves			50 €	100 €

Inicio de la actividad en octubre, fin de la actividad en 19 junio

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

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



## COMBOS ZONA WELLNESS

**PILATES 100%** Dirigido a aquellas personas que tienen claro que quieren entrenar a través de pilates en suelo, esta clase es exclusiva para usuarios avanzados de pilates.

	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
PILATES	sala 1	Martes Jueves	8:30 (55´)	25 €	60 €	37 €	99 €
			10:30 (55´)	30 €	80 €	40 €	105 €
			18:00 (55´)				
	sala 2	20:30 (55´)					

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

**PILATES&ESPALDA** Conjunto de actividades perfectas para entrenarse física y mentalmente.

	Días	Espacio	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Pilates	Lunes	sala 1	9:30 (55´)	30 €	80 €	40 €	105 €
Espalda sana	Miércoles						
Pilates	Viernes	sala 2	17:00 (45´)	25 €	60 €	37 €	99 €

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

	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Espalda sana Pilates Espalda sana	sala 2	lunes miércoles viernes	18:30 (55´)	25 €	60 €	37 €	99 €

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





**PILATES&AQUA** Para aquellas personas que además de mantenerse en forma con pilates quieren añadir una sesión acuática semanal de tonificación.

COMBO MXJ1915	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Pilates	Sala 1	Martes					
Tonif. Acuática	Piscina	Miércoles	19:15 (55´)	30 €	80 €	40 €	105€
Espalda sana	Sala 1	Jueves					

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

**ZUMBA&PILATES&GAP** Pensada para las personas que además de actividad aeróbica buscan trabajar su cuerpo y mente a través de pilates.

COMBO LXV1745	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Zumba	Sala 2	Lunes					
Pilates		Miércoles	17:45 (45´)	22 €	55 €	34 €	90 €
GAP		Viernes					

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

**PUMP&ZUMBA&TONIF** Combinación de actividades para aquellas personas que les apetece probar distintas disciplinas de media-alta intensidad.

COMBO LXV1800	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Just Pump	Sala 1	Lunes					
Zumba		Miércoles	18:00 (55´)	25 €	60 €	37 €	99 €
Tonificación		Viernes					

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





## COMBOS ZONA FITNESS

**COMBO FITNESS** Combo de actividades para aquellas personas con ganas de probar disciplinas de media intensidad

COMBO LXV1030	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Tonificación GAP Espalda sana	sala 1	Lunes Miércoles Viernes	10:30 (55')	30 €	80 €	40 €	105 €

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

**FITNESS TOTAL** Combo de actividades para aquellas personas con ganas de probar disciplinas de media intensidad

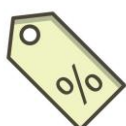
	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Tonificación GAP Espalda sana	sala 1	Lunes Miércoles Viernes	10:30 (55')	40 €	105 €	55 €	155 €
Fit dance		Martes Jueves	9:30 (55')				

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

**FITNESS TOTAL** Combo de actividades para aquellas personas con ganas de probar disciplinas de media intensidad.

	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Zumba Full combat Tonificación Fit dance Espalda sana	Sala 1	Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes	15:30 (55')	25 €	60 €	37 €	99 €

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







**TONIF&GAP&ZUMBA** Combo de actividades para aquellas personas con ganas de probar disciplinas de media intensidad.

COMBO LXV1630	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Tonificación GAP Zumba	Sala 1	Lunes Miércoles Viernes	16:30 (55')	22 €	55 €	34 €	90 €

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

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

ZUMBA	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	sala 1	lunes viernes	19:00 (55')	25 €	60 €	37 €	99 €
	sala 2	martes jueves	19:00 (55')				
	sala 1	sábado	11:45 (55')	<del> </del>	30 €	<del> </del>	30 €

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

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

FIT DANCE	Espacio	Días	Hora comienzo	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Sala 1	Martes Jueves	9:30 (55')	25 €	60 €	37 €	99 €
		Miércoles	19:00 (55')	14 €	33 €	22 €	54 €

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en julio.  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 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	Espacio	Días	Horario	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Sala 2	Martes Jueves	10:00 (90´) 18:00 (90´)	34 €	89 €	56 €	156 €
Martes		19:30 (60´)	25 €	70 €	30 €	85 €	

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

## MINDFULNESS

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

MINDFULNESS	Espacio	Días	Horario	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
Sala 2	Jueves	17:00 (60´)	24 €	67 €	29 €	82 €	

Inicio de la actividad en octubre, fin de la actividad en junio  
El 26 de septiembre se realizará una clase de prueba gratuita.  
Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.



## PATINAJE EN LÍNEA

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

Días	Horario	Socio		No socio	
		turno	curso completo*	turno	curso completo*
Miércoles	18:40 a 19:40 P.Línea >2º infantil	49 €	135 €	59 €	150 €

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.

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

CALENDARIO patinaje	Primer turno	Segundo turno	Tercer turno
	25-sep	11-dic	18-mar
	02-oct	18-dic	25-mar
	16-oct	08-ene	01-abr
	23-oct	15-ene	15-abr
	30-oct	22-ene	29-abr
	06-nov	05-feb	06-may
	13-nov	12-feb	13-may
	20-nov	19-feb	20-may
	27-nov	26-feb	27-may
	04-dic	11-mar	Exhibición

## PATINAJE ARTÍSTICO

Clases de patinaje artístico para niñ@s, de cualquier nivel, incluso iniciación. Aprenderemos técnica para juntar deporte y expresión artística en perfecta sincronía. Son necesarios patines de cuatro ruedas.

Días	Horario	Socio		No socio	
		turno	curso completo*	turno	curso completo*
Miércoles	16:40 a 17:40 nivel avanzado 17:40 a 18:40 nivel iniciación	49 €	135 €	59 €	150 €

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.

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



## BAILE MODERNO

**BABY DANCE** Para los peques de Infantil os ofrecemos una iniciación al baile donde conocer distintos tipos de baile con divertidas coreografías.

**HAPPY DANCE** De 1º a 6º de Primaria podrás disfrutar de una actividad de baile orientada a aprender diferentes estilos de baile moderno combinando lírico, hip-hop...

**DELUXE** Para ESO y bachillerato os ofrecemos una actividad de baile de mayor nivel donde se desarrollarán distintos tipos de baile moderno, acrobacias, hip-hop, funky, lírico...

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

\*Actividad sujeta a calendario adjunto, según turnos.

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

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

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

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

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

CALENDARIO growing y happy dance	Primer turno	Segundo turno	CALENDARIO deluxe y baby dance	Primer turno	Segundo turno
	01-oct	11-feb		03-oct	13-feb
15-oct	18-feb	17-oct	20-feb		
22-oct	25-feb	24-oct	27-feb		
29-oct	10-mar	31-oct	12-mar		
05-nov	17-mar	07-nov	19-mar		
12-nov	24-mar	14-nov	26-mar		
19-nov	31-mar	21-nov	02-abr		
26-nov	14-abr	28-nov	16-abr		
10-dic	28-abr	12-dic	30-abr		
17-dic	05-may	19-dic	07-may		
07-ene	12-may	09-ene	14-may		
14-ene	19-may	16-ene	21-may		
21-ene	26-may	23-ene	28-may		
04-feb	Exhibición	06-feb	Exhibición		

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 6 usuarios.





## 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.

BAILE LATINO	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
	Viernes	20:00 (60')	19 €	52 €	22 €	60 €

Clase de prueba el 20 y 27 de septiembre.

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

Se dividirán niveles según criterio técnico.

Para mantener la actividad es necesario un mínimo de 8 usuarios, máximo 20 usuarios.





## 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	Martes 17:00 - 18:00	28 €	72 €	42 €	120 €	
Grupo 2 Iniciación II	Desde 3º Primaria	Viernes 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 en octubre, fin de la actividad en mayo.

El martes 24 y el viernes 27 se ofrecerán clases de prueba gratuitas.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

## ENTRENADOR PERSONAL

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

ENTRENADOR PERSONAL	Duración	Precio
	30'	15 €



## 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.

XTREM	Días	Horario	Socios			No socios		
			Mes	Trim.	Tempor	Mes	Trim.	Tempor
	Martes Jueves	07:10 (60') 20:00 (60')	29 €	70 €	200 €	39 €	99 €	330 €

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

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 8 usuarios.

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

## EN FORMA

Actividad dirigida a entusiastas de la actividad física que no se conforman con practicar una sola modalidad deportiva. Sesiones de 90' donde combinamos actividades de piscina, sesiones de sala o espacios abiertos.

EN FORMA	Días	Horario	Socios		No socios	
			turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
Sábados	10:00 a 11:30 (90')	50 €	100 €	80 €	160 €	

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

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 4 usuarios.





	Fecha	EN FORMA	
<b>TURNO 1</b>	07-sep	Zumba	Aquagym
	14-sep	Cicuito tonificación	Abdominales
	21-sep	Espalda sana	Aquagym
	28-sep	Pilates	Zumba
	05-oct	Circuito tonificación	Aquagym
	19-oct	Just pump	Hipopresivos
	26-oct	Pilates	Aquagym
	02-nov	Zumba	Espalda sana
	09-nov	GAP	Aquagym
	16-nov	Zumba	Aquagym
	23-nov	Cicuito tonificación	Abdominales
	30-nov	Espalda sana	Aquagym
	07-dic	Pilates	Zumba
	14-dic	Circuito tonificación	Aquagym
	21-dic	Just pump	Hipopresivos
<b>TURNO 2</b>	28-dic	Pilates	Aquagym
	04-ene	Zumba	Espalda sana
	11-ene	GAP	Aquagym
	18-ene	Zumba	Aquagym
	25-ene	Cicuito tonificación	Abdominales
	01-feb	Espalda sana	Aquagym
	08-feb	Pilates	Zumba
	15-feb	Circuito tonificación	Aquagym
	22-feb	Just pump	Hipopresivos
	29-feb	Pilates	Aquagym
	07-mar	Zumba	Espalda sana
	14-mar	GAP	Aquagym
	21-mar	Zumba	Aquagym
	28-mar	Cicuito tonificación	Abdominales
	04-abr	Espalda sana	Aquagym
<b>TURNO 3</b>	18-abr	Pilates	Zumba
	25-abr	Circuito tonificación	Aquagym
	02-may	Just pump	Hipopresivos
	09-may	Pilates	Aquagym
	16-may	Zumba	Espalda sana
	23-may	GAP	Aquagym
	30-may	Zumba	Aquagym
	06-jun	Cicuito tonificación	Abdominales
	13-jun	Espalda sana	Aquagym
	20-jun	Pilates	Zumba
	27-jun	Circuito tonificación	Aquagym
	04-jul	Just pump	Hipopresivos
	11-jul	Pilates	Aquagym
	18-jul	Zumba	Espalda sana
	25-jul	GAP	Aquagym



## ZONA ARTES MARCIALES

**AIKIDO** Arte marcial que consiste en la neutralización del contrario sin causarle daño. En adultos se trabaja el entrenamiento de técnicas a manos vacías y el entrenamiento con armas. Para infantil y cadetes se trabaja además del concepto técnico la aportación de los grandes valores que este arte marcial ofrece.

Actividad	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>AIKIDO</b>	L	21:00-22:00	<b>28 €</b>	<b>81 €</b>	<b>39 €</b>	<b>110 €</b>
	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	<b>28 €</b>	<b>81 €</b>	<b>39 €</b>	<b>110 €</b>
	V	18:00-19:30 10 a 16 años	<b>20 €</b>	<b>57 €</b>	<b>30 €</b>	<b>86 €</b>

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.  
En julio habrá solo para adultos con modificación del horario.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

**TAEKWONDO** Deporte olímpico de combate que se basa en golpes de pie y puño, se trabaja la psicomotricidad en todas las edades y la disciplina, ya que tiene un origen oriental.

Actividad	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>TAEKWONDO</b>	M-J	17:30 - 18:30 4-8 años	<b>28 €</b>	<b>81 €</b>	<b>39 €</b>	<b>110 €</b>
	M-J	18:30 - 19:30 9-14 años				
	M-J	19:30-20:30 adultos y >15 años				

Inicio de la actividad en septiembre, fin de la actividad en junio.  
En julio habrá solo para adultos con una posible modificación del horario.

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.



**JIU JITSU** Arte marcial japonés basado en un sistema de defensa “sin armas”, a base de luxaciones articulares, golpes, derribos, proyecciones y estrangulamientos.

Actividad	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>JIU JITSU</b>	L - X	20:00 - 21:00 Adultos (+14 años)	<b>29 €</b>	<b>81 €</b>	<b>48 €</b>	<b>135 €</b>

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

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

**JUDO** Deporte olímpico de lucha no agresiva, estimula la educación física integral. Su aprendizaje fortalece la auto-confianza, la concentración y la capacidad de liderazgo, así como la coordinación física, poder y flexibilidad.

Actividad	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>JUDO</b>	L-X	17:00-18:00 6-11 años	<b>28 €</b>	<b>81 €</b>	<b>39 €</b>	<b>110 €</b>

Inicio de la actividad octubre, fin de la actividad en junio.  
**Sesiones gratuitas de prueba el 23, 25 y 30 de septiembre.**

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

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

Actividad	Días	Horario	Socios		No socios	
			Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>KICK BOXING</b>	L-X V	19:00-20:30 19:30-21:00 7-99 años	<b>28 €</b>	<b>81 €</b>	<b>39 €</b>	<b>110 €</b>

**Dto 30% solo viernes**

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

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.



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

Actividad	Días	Horario	Socios		No socios	
			turno	curso completo*	turno	curso completo*
<b>INICIACIÓN ARTES MARCIALES</b>	M-J	16:45 - 17:30 3 a 6 años	<b>90 €</b>	<b>230 €</b>	<b>110 €</b>	<b>280 €</b>
Actividad sujeta a calendario adjunto, según turnos. El profesor pasará a recoger a los alumnos de infantil de Agustinos a las 16:30h						

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

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

CALENDARIO Iniciación artes marciales	Primer turno	Segundo turno	Tercer turno
	01-oct	17-dic	12-mar
	03-oct	19-dic	17-mar
	08-oct	07-ene	19-mar
	15-oct	09-ene	24-mar
	17-oct	14-ene	26-mar
	22-oct	16-ene	31-mar
	24-oct	21-ene	02-abr
	29-oct	23-ene	14-abr
	05-nov	30-ene	16-abr
	07-nov	04-feb	21-abr
	12-nov	06-feb	28-abr
	14-nov	11-feb	05-may
	19-nov	13-feb	07-may
	21-nov	18-feb	12-may
	26-nov	20-feb	14-may
	28-nov	25-feb	19-may
	03-dic	27-feb	21-may
	10-dic	03-mar	26-may
12-dic	10-mar	28-may	



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

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

<b>Prueba gratuita: 8 de septiembre</b>			
<b>CALENDARIO krav maga</b>	<b>Primer turno</b>	<b>Segundo turno</b>	<b>Tercer turno</b>
	15-sep	22-dic	29-mar
	22-sep	12-ene	05-abr
	29-sep	19-ene	19-abr
	06-oct	26-ene	10-may
	20-oct	02-feb	17-may
	27-oct	09-feb	24-may
	10-nov	16-feb	31-may
	17-nov	23-feb	07-jun
	24-nov	01-mar	14-jun
	01-dic	15-mar	21-jun
	15-dic	22-mar	28-jun

<b>Día</b>	<b>Horario</b>	<b>Socios</b>		<b>No socios</b>	
		turno	curso completo*	turno	curso completo*
Domingos	10:00-12:00h >14 años	90 €	230 €	110 €	280 €

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 10 usuarios.

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



## 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.	Tempor.	Mes	Trim.	Tempor.
3-4 Adultos 3-6 Niños (precio/persona)	1 día/semana	49 €	120 €	350 €	70 €	175 €	500 €
	2 días/semana	73 €	180 €	525 €	105 €	262 €	750 €

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

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

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



## NIVELES PÁDEL

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

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

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

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

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

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

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

## PARTICULAR PÁDEL

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

Las clases pueden ser de lunes a domingo.

Para más información y para concretar horarios enviar un mail a [info@polisanagustin.com](mailto:info@polisanagustin.com)



# PÁDEL ESCOLAR

Actividad de pádel adaptada al calendario escolar para niñ@s.

Hora	Días				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12:45	ESCOLAR		ESCOLAR		ESCOLAR
	1º-2º prim		3º-4º prim		5º-6º prim

Para realizar la actividad habrá un mínimo de 3 usuarios.

En junio el horario de la actividad será a las 13:15h.

Socios		No socios	
1 turno	Curso	1 turno	Curso
115 €	220 €	186 €	350 €

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

PADEL ESCOLAR lunes	Primer turno	Segundo turno	PADEL ESCOLAR miércoles	Primer turno	Segundo turno	PADEL ESCOLAR viernes	Primer turno	Segundo turno
	21-oct	02-mar		23-oct	26-feb		04-oct	21-feb
04-nov	09-mar	06-nov	04-mar	18-oct	28-feb			
11-nov	16-mar	13-nov	11-mar	25-oct	13-mar			
18-nov	23-mar	20-nov	18-mar	08-nov	20-mar			
25-nov	30-mar	27-nov	25-mar	15-nov	27-mar			
02-dic	20-abr	04-dic	01-abr	22-nov	03-abr			
16-dic	27-abr	11-dic	15-abr	29-nov	17-abr			
13-ene	04-may	18-dic	22-abr	13-dic	08-may			
20-ene	11-may	08-ene	29-abr	10-ene	15-may			
27-ene	18-may	15-ene	06-may	17-ene	22-may			
03-feb	25-may	22-ene	13-may	24-ene	29-may			
10-feb	01-jun	05-feb	20-may	31-ene	05-jun			
17-feb	08-jun	12-feb	27-may	07-feb	12-jun			
24-feb	15-jun	19-feb	03-jun	14-feb	19-jun			





# ACTIVIDAD PÁDEL

## FIN DE SEMANA

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

	PADEL FIN DE SEMANA				Socios		No socios	
					1 turno	Curso	1 turno	Curso
<b>DOMINGOS</b>	<b>10 a 11</b>	<b>11 a 12</b>	<b>12 a 13</b>	<b>13 a 14</b>	100 €	190 €	160 €	300 €
	ADULTOS INICIACIÓN	ADULTOS MEDIO 1	NIÑOS MED 1º-2º-3ºESO	NIÑOS INIC 4º-5º-6º prim.				
	<b>17 a 18</b>	<b>18 a 19</b>	<b>19 a 20</b>					
	NIÑOS INIC 1º-2º-3º prim.	NIÑOS MED 4º ESO y Bach	ADULTOS MEDIO 1					

-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

<b>CALENDARIO pádel</b>	<b>Primer turno</b>	<b>Segundo turno</b>
	20-oct	16-feb
	27-oct	23-feb
	10-nov	01-mar
	17-nov	15-mar
	24-nov	22-mar
	01-dic	29-mar
	15-dic	05-abr
	12-ene	19-abr
	19-ene	10-may
	26-ene	17-may
	02-feb	24-may
	09-feb	31-may

\*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.



## ALQUILER PÁDEL

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

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

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



## CAMPUS URBANO



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

Es una actividad lúdica para niñ@s entre 3 y 16 años, en la que se divertirán realizando actividades como: Juegos, manualidades, talleres, gymkhanas, 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 en octubre, fin de la actividad en Mayo

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



## **FIESTA DE CUMPLEAÑOS (SOLO SOCIOS)**

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.


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

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

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



## OFERTA ESPECIAL COMBOS

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

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

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



# ACTIVIDADES PARA TODA LA FAMILIA

<b>NIÑ@S</b>			
3-4 Matronatación	19 Patinaje	26 Taekwondo	29 Krav maga
5 Natación baby	20-21 Baby dance	27 Jiu jitsu	23 Gimnasia rítmica
6-7 Natación niñ@s	20-21 Happy dance	27 Judo	30-34 Pádel
8 Natación junior	20-21 Deluxe	27 Kick boxing	35 Campus urbano
10 Natación sincro	26 Aikido	28 Artes marciales	35 Ludoteca
<b>ADULTOS</b>			
7-11 Natación	14-17 Espalda sana	16-17 Fit dance	26 Aikido
9 Apnea	17 Zumba	17 Just pump	26 Taekwondo
12 Aquagym	15-16 Gap	22 Baile latino	27 Jiu jitsu
12 Aquapilates	18 Yoga	20-21 Growing up	27 Kick boxing
14-15 Pilates	18 Mindfulness	23 Xtrem training	29 Krav maga
16-17 Tonificación	16 Full combat	23-24 En forma	30-34 Pádel
<b>MAYORES</b>			
8-9 Natación	12 Aquapilates	14-15 Espalda sana	18 Yoga
12 Aquagym	14-15 Pilates	13 G. Mantenimiento	18 Mindfulness
12 Aquasenior	16 Tonificación	12 Aquasenior	22 Baile latino

# 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 01:00h.

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

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

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

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

El Polideportivo cierra los días:

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



# NORMATIVA DE ACTIVIDADES

## 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 que funcionan con candado (puede traer un candado propio o bien comprarlo en cualquier ventanilla). No nos hacemos responsables de las pertenencias depositadas en la instalación ni en las taquillas, ni tampoco de los objetos perdidos en la instalación.

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