

# ACTIVIDADES 2017-2018



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: 15 Agosto 2017**



**Con el presente programa de actividades 2017-2018, 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.**

**-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	22 €	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).

	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>NIÑOS</b>	2 días	Lunes Miércoles	17:00 (30')	34 €	90 €	64 €	177 €
			17:30 (30')				
	1 o 2 días	Martes Jueves	17:00 (30')	43 €	117 €	82 €	215 €
17:30 (30')			18:00 (40')				
1 día	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.

# 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:

NIÑOS Y ADULTOS	Semana	Días	Hora	Socios		No socios	
				turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
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')				

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

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
		21-22 Octubre
	28-29 Octubre	24-25 Febrero
	4-5 Noviembre	10-11 Marzo
	11-12 Noviembre	17-18 Marzo
	18-19 Noviembre	24-25 Marzo
	25-26 Noviembre	7-8 Abril
	2-3 Diciembre	14-15 Abril
	16-17 Diciembre	5-6 Mayo
	13-14 Enero	12-13 Mayo
	20-21 Enero	19-20 Mayo
	3-4 Febrero	26-27 Mayo
	10-11 Febrero	2-3 Junio

## 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	18:45 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](mailto: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 € (3 días/sem)	63 € 174 € (3 días/sem)		
	Iniciac.	10:45	30 € 81 € (2 días/sem)	55 € 153 € (2 días/sem)			
Martes Jueves	Iniciac.	9:45					
	Perfec.	10:30 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.

<b>BONOS NAT. LIBRE (SIN MONITOR)</b>	<b>Edad</b>	<b>Días</b>	<b>Horarios de utilización</b>	<b>Sesiones</b>	
				<b>10</b>	<b>20</b>
	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](mailto: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 22 y 29 Noviembre 5, 12, 19 y 26 Diciembre 3 y 17 Enero 14 y 21 Febrero 4 y 11	Febrero 18 y 25 Marzo 11, 18 y 25 Abril 8 y 15 Mayo 6, 13, 20 y 27 Junio 3

SE REALIZARÁ UNA PRUEBA DE NIVEL EL 22 DE OCTUBRE  
Obligatorio acudir ese día, con la inscripción abonada, en caso de no tener suficiente nivel de natación se devolverá la inscripción.

## EN FORMA!!

Actividad en la que se desarrollan distintos tipos de ejercicio (running, tonificación, xtrem training, aquafitness, estiramientos...), siempre con el objetivo de mantenerse en forma. Se publicará programación con la actividad de cada sesión.

Días	Horario	Socios		No socios	
		turno suelto	curso completo*	turno suelto	curso completo*
Sábados	9:15 a 10:45	80 €	150 €	120 €	230 €

CALENDARIO en forma!!	Primer turno	Segundo turno
	Octubre 21 y 28 Noviembre 4, 11, 18 y 25 Diciembre 2 y 16 Enero 13 y 20 Febrero 3 y 10	Febrero 17 y 24 Marzo 10, 17 y 24 Abril 7 y 14 Mayo 5, 12, 19 y 26 Junio 2

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



## 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	75 €	143 €
Martes Jueves		10:00 10:45	60 €	115 €	
Gimnasia Suave (Mayores 65 años)	Lunes Miércoles Viernes	11:30	60 €	115 €	
	Martes Jueves		50 €	100 €	

## COMBOS DE ACTIVIDADES

Packs de actividades de entrenamiento físico y mental:

**-Espalda sana:** tratamiento de corrección postular 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´)

**-Aquadilates:** Adaptación al medio acuático de Pilates. (45´)

**-Aguasuave:** Ejercicios suaves de tonificación y estiramientos en el medio acuático. (45´)

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

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



# 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									

<b>ESPECIAL PILATES</b>	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	Estiramientos
	11:30		Abdominal 30'				Baile Moderno
	12:30		Pilates2 adaptado al fitness		Pilates2 adaptado al fitness	Abdominal 30'	
	15:30	G.A.P (glúteos, abdomen y piernas)	ZUMBA	Espalda Sana	Baile Moderno	Tonificación	
	18:00					Abdominal 30'	
	18:30	Pilates4 adaptado al fitness	Espalda sana	Pilates4 adaptado al fitness	Gimnasia Mantenimiento	STEP	
	19:30	ZUMBA	Pilates7 nivel cero	Just Pump	Pilates7 nivel cero	Just Pump	
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 17:30- 18:30	28 €	72 €	42 €	120 €	
Grupo 2 Iniciación II	Desde 3º Primaria	Martes 17:30 - 18:30					
Grupo 3 Intermedio	Desde 1º ESO  (o con prueba de nivel)	Martes 18:30 - 19:30	38 €	99 €	50 €	126 €	
		Viernes 18:30 - 19:30	28 €	72 €	42 €	120 €	

Inicio de la actividad el 25 de Septiembre, Septiembre será gratuito.  
Fin de la actividad en Mayo.

## BAILE MODERNO

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

BAILE MODERNO	Grupo	Edad	Días	Horario	Precios			
					Socio		No socio	
					Mes	Trim.	Mes	Trim.
I	Desde 1º primaria	Miércoles	17:30 - 18:30	27 €	69 €	44 €	123 €	
II	Desde 5º primaria		18:30 - 19:30					
III	Desde 1º ESO		16:00 - 17:30	35 €	93 €	52 €	147 €	

Inicio de la actividad el 25 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	17:30 a 18:30 Pat artístico >2º infantil 18:30 a 19:30 P. Línea <14 años 19:30 a 20:30 P. Línea >15 años y adultos	26 €	47 €	33 €	59 €

1º turno: 4, 18 Y 25 Octubre, 8, 15, 22 y 29 Noviembre, 13 y 20 Diciembre, 10 Enero  
2º turno: 17, 24 y 31 Enero, 7, 14, 21 y 28 Febrero, 7, 14 y 21 Marzo  
3º turno: 4, 11, 18 y 25 Abril, 2, 9, 16, 23 y 30 Mayo + Exhibición final

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

## FULL COMBAT

Coreografía musical de entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales, liberarás adrenalina y descubrirás tu fuerza interior. Sus movimientos derivan de disciplinas como: Karate, Boxeo, Taekwondo, Tai chi y Muay Thai. Cada sesión tiene una duración de 60 minutos, en los que perderás gran cantidad de calorías, debido a su intensidad alta.

Días	Horario	Socios		No socios	
		Mes	Trim.	Mes	Trim.
Viernes	19:30 -20:30h.	14 €	33 €	22 €	54 €

Inicio de la actividad en Octubre, fin de la actividad en Mayo



## HOCKEY

Actividad de hockey sala, en la que se estimula el aprendizaje personalizado de las distintas técnicas y tácticas de esta disciplina. Se estimula el trabajo en equipo y es un deporte en el que la diversión está garantizada. Para niños desde los 6 hasta los 14 años. La actividad seguirá el calendario escolar.

HOCKEY	Días	Horario	Socios Mes	No socios Mes
	M- J	18:30 - 19:30	30 €	35 €

Inicio de la actividad en Octubre, fin de la actividad en Mayo  
Habrá un máximo de 15 niños por grupo

## XTREM TRAINING

Entrenamiento sin precedentes 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

## 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.

Mándanos un mail a [info@polisanagustin.com](mailto:info@polisanagustin.com) solicitando más información sobre esta actividad y te informaremos.



## ARTES MARCIALES

**Capoeira:** Combina facetas de baile, música y acrobacia, así como la expresión corporal.

**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.

**MMA:** Combate cuerpo a cuerpo, técnicas policiales, militares. Orientado a cuerpos de seguridad.

**Defensa femenina:** Autoprotección para mujeres.

## ARTES MARCIALES FIN DE SEMANA

Durante el fin de semana se programa también actividades de artes marciales, según calendario anexo.

SÁBADOS	Actividad	Hora	Socios turno	No socios turno
	JUDO	12:00-13:00h 6-11 años	80 €	120 €
	DEFENSA FEMENINA	10:00 a 11:00h >16 años	80 €	120 €
	AIKIDO	11:00 a 12:00h 5-16 años	80 €	120 €

CALENDARIO	Primer turno	Segundo turno
	Octubre 21 y 28 Noviembre 4, 11, 18 y 25 Diciembre 2 y 16 Enero 13 y 20 Febrero 3 y 10	Febrero 17 y 24 Marzo 10, 17 y 24 Abril 7 y 14 Mayo 5, 12, 19 y 26 Junio 2



	Actividad	Días	Horario	Socios		No socios	
				Mes	Trim.	Mes	Trim.
<b>ARTES MARCIALES</b>	<b>CAPOEIRA</b>	V	19:30 - 20:45 3-99 años	<b>20 €</b>	<b>57 €</b>	<b>30 €</b>	<b>86 €</b>
	<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>
	<b>TAEKWONDO</b>	M-J	18:30 - 19:30 4-14 años)	<b>28 €</b>	<b>81 €</b>	<b>39 €</b>	<b>110 €</b>
		M-J	19:30-20:30 adultos y >15 años				
	<b>JUDO</b>	L-X	17:00-18:00 8-11 años	<b>28 €</b>	<b>81 €</b>	<b>39 €</b>	<b>110 €</b>
	<b>KICK BOXING</b>	L-X	19:00-20:00 7-99 años	<b>29 €</b>	<b>81 €</b>	<b>48 €</b>	<b>135 €</b>
<b>DEFENSA PERSONAL</b>	M - J	17:30 - 18:30 Infantil (6 a 10 años)	<b>29 €</b>	<b>81 €</b>	<b>48 €</b>	<b>135 €</b>	
<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>	
<b>MMA</b>	L-X-V	Pdte conf (mañanas) >12 años	<b>Pdte confirmar</b>				
	X	21:00-22:00 >12 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 (Taekwondo en Julio)



## 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				
<b>Pista 1</b>	8:00, 9:30, 11:00, 12:30, 14:00, 15:30, 17:00, 18:30 y 20:00			
<b>Pista 2</b>	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.

## 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. Rellena la hoja de disponibilidad en recepción y nos pondremos en contacto contigo.

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 €

Las clases pueden ser de lunes a domingo.

Se realizará una prueba de nivel para confeccionar los grupos.

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.

# 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.

<b>ANIMACIÓN DE CUMPLEAÑOS</b>	<b>(hasta 15 niños)</b>	<b>Duración</b>	<b>Coste</b>
	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 inscripción y renovación de actividades** se podrán realizar indistintamente en las dos recepciones.

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. El alumno podrá recuperar clases 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, se recuperarán 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. Se cobrará una matrícula de 10€ a los usuarios que no hayan realizado actividad anteriormente o que no dispongan de tarjeta de acceso válida. Una vez efectuado el pago o inscripción no se devolverá el importe.

## **CAMBIOS EN HORARIOS**

El alumno se inscribe en la actividad que decida sin posibilidad de cambiar días u horas. 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. Cualquier incidencia no contemplada en la presente normativa, será establecida por la dirección del Polid. San Agustín.**