

## BONOS TODO INCLUIDO Y NADO LIBRE

**BONO 10 USOS:** ( 1 uso por persona/día), válido hasta 3 meses desde el día de su compra.

**TODO INCLUIDO:** Acceso a gimnasio, clases dirigidas y nado libre durante todo el día.

**PRECIO: 40€.**

**NADO LIBRE:** Acceso a piscina durante todo el día. Podrán hacerse uso de las piscinas pequeña y de agua caliente siempre y cuando no se esté impartiendo clase.

**PRECIO: no socio 29€/ socio 20€.**



## ENTRADA PUNTUAL

**Entrada por persona/ día:**

**TODO INCLUIDO: 5€.**

**NADO LIBRE: 4€**

En la piscina es obligatorio el uso de gorro. También chanclas de uso exclusivo para la piscina.

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

**PILATES:** combina fuerza, resistencia, flexibilidad, control mental y respiración.

**CHIKUNG:** movimientos suaves del cuerpo, relajación y respiración.

**YOGA:** conecta cuerpo, respiración y mente a través de distintas posturas.

**TAICHÍ:** movimientos suaves, relajación y respiración.

**AEROZUMBA:** combina pasos de baile con aerobio.

**GLUTEBOOM:** trabajo de glúteos, abdominales y piernas.

**BODYJUMP:** combinaciones de saltos y aerobio sobre una cama elástica.

**POWER:** intercala actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de peso al ritmo de la música.

**FUNCIONAL:** entrenamiento con el peso del propio cuerpo sincronizado con la música.

**HIIT:** intervalos cortos e intensos que alternan esfuerzos y recuperación.

**TRX:** ejercicios en suspensión aprovechando el peso del cuerpo.

**CICLO:** spinning.

**CROSSTRaining:** diferentes ejercicios de alta intensidad tanto de fuerza como cardiovasculares.

**ABDOMINALES:** trabajo de core.

**BAILE:** baile latino de iniciación e intermedio.

**DANCEKIDS:** baile urbano para niños/as.

## CMDS TEMPORADA 23-24

**HORARIO DE  
INVIERNO**

**LUNES A VIERNES**

**8:00 a 14:00h**

**15:00 a 22:00h**

**SÁBADO**

**9:00 a 13:00h**

**17:00 a 19:30h**

**DOMINGO**

**9:00 a 13:00h**



Ayuntamiento de  
Alcalá la Real



**CONTACTA CON NOSOTROS**



**953 58 54 03**



**@deporteyjuventud.alcalalareal**

# ACTIVIDADES DE PISCINA

**NATACIÓN DE BEBÉS:** desde 6 meses a 3 años, dirigida a mejorar coordinación motriz y estimular el desarrollo psicomotor y muscular. Actividad en agua caliente.

**NATACIÓN JUVENIL:** entre los 14 y 18 años.

**NATACIÓN DE ADULTOS:** a partir de los 18 años.

**NATACIÓN TERAPÉUTICA:** dirigida a la compensación de desviaciones de columna y problemas de espalda en adultos.

**AQUAGYM:** enfocado a mejorar la condición física y la coordinación, cuidando articulaciones y huesos al ser de bajo impacto.

**AQUASALUD:** actividad impartida en agua caliente y destinada a tratar determinadas patologías, e indicada como preparación física para intervenciones quirúrgicas o rehabilitación postoperatoria.

## PRECIOS ACTIVIDADES

|                      | SOCIO | NO SOCIO |
|----------------------|-------|----------|
| NATACIÓN BEBÉS       | 25€   | 30€      |
| NATACIÓN JUVENIL     | 20€   | 25€      |
| NATACIÓN ADULTOS     | 20€   | 25€      |
| NATACIÓN TERAPÉUTICA | 20€   | 25€      |
| AQUAGYM              | 19€   | 23€      |
| HIDROTERAPIA         | 25€   | 30€      |

## PRECIO ABONOS

| MATRÍCULA (ANUAL)  | 12€               | Dto. 6 meses | Dto. 9 meses | Pago anual |
|--------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|
| TODO INCLUIDO*     | 38€               | 33€          | 30€          | 324€       |
| ORO- MATINAL       | 22€ - 30€         | 27€          | 25,50€       |            |
| GIMNASIO           | 30€               | 28€          | 26€          |            |
| CICLO              | 26€               | 24€          | 22€          |            |
| SALA               | 26€               | 24€          | 22€          |            |
| VALLE              | 20€               |              |              |            |
| NADO LIBRE         | 20€               |              |              |            |
| FAMILIAR           | 2 MATRÍCULAS- 24€ |              |              |            |
| - HASTA 3 MIEMBROS | 60€               |              |              |            |
| - 4 O MÁS MIEMBROS | 65€               |              |              |            |
| ABONADO SOCIAL     | 39€ TRIMESTRE     |              |              |            |

El pago de de la matrícula para cualquier tipo de abono es obligatorio. La duración de la misma es anual (año natural).

Dto. Deportista de Alto Rendimiento empadronado en Alcalá la Real 30%.

Dto. Familia numerosa 20%.

Dto. por domiciliación bancaria 5% para todas las tarifas mensuales.

\*Descuentos no acumulables.

## TIPO ABONOS

**TODO INCLUIDO:** acceso libre a toda la instalación durante el horario de apertura (mañana y tarde): gimnasio, nado libre y actividades dirigidas. Dos sesiones de spa mensual en el horario determinado.

**MATINAL:** acceso libre a toda la instalación en horario de 8:00 a 14:00 y de 15:00 a 16:00: gimnasio, nado libre y actividades dirigidas. Una sesión de spa mensual en horario determinado.

**ORO MATINAL:** para jubilad@s.

**GIMNASIO:** acceso al gimnasio en horario de apertura de las instalación.

**CICLO:** acceso a clases de ciclo (previa reserva).

**SALA:** acceso a las actividades dirigidas, previa reserva. No da derecho al uso de las clases de ciclo. Para dar cada clase será necesario un mínimo de 4 reservas.

**NADO LIBRE:** uso libre de la piscina en horario de apertura (mañana y tarde). Podrá hacerse uso de los vasos pequeño y de agua caliente siempre y cuando no se esté impartiendo clase.

**VALLE:** acceso a gimnasio y piscina en horario de 12:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 de lunes a viernes; sábado de 11:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00; domingo de 11:00 a 13:00.

**ABONADO SOCIAL:** actividad enfocada a una gimnasia de mantenimiento, 3 días en semana. Pago trimestral.

**FAMILIAR:** acceso todo incluido. Necesario aportar libro de familia/certificado de residencia conjunta o título de familia monoparental.