

PROGRAMA DE ACTIVIDADES – JULIO

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE SAN JAVIER

SALA DE MUSCULACIÓN

La inscripción se realizará por franjas horarias preestablecidas y con aforo limitado.

EDADES	DIAS	HORARIOS	OPCIONES	ABONADO	NO ABONADO
≥ 18 años en adelante. (usuarios 16 y 17 años con autorización)	De Lunes a viernes	L – V de 8.00 a 14.00 h. y de 17:00 a 22:00 h	Bono 10 sesiones	29 €	45 €
			Entrada 1 sesión	4 €	6 €

PISCINA EXTERIOR

La venta de entradas podrá realizarse de alguna de las siguientes maneras: on-line, presencialmente en las oficinas del polideportivo o en la taquilla de la piscina.

EDADES	DIAS / HORARIOS	AFORO	EDADES	ABONADO	NO ABONADO
Menores de 16 años sólo podrán entrar acompañados de un adulto	L – V de 12.00 – 18.00 Sábados, domingos y festivos de 11.00 a 19.00 h.	Máximo 70 personas por día.	Mayor 16 años	2.50 €	7.00€
			Menor 16 años	1.50 €	4.00 €

NATACIÓN DE ADULTOS

Sesión acuática, destinada al aprendizaje técnico de los diferentes estilos de natación. Mejora la condición física general principalmente de la capacidad cardiorespiratoria, fuerza y flexibilidad.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Lunes – Miércoles - Viernes	8.05 – 8.50	26 €	39 €	Piscina Exterior

AQUAGYM

Sesión acuática, ejercicios en zona poco profunda y en zona profunda. Los ejercicios y las posibilidades son infinitas. Mejora de la tonificación de toda la musculatura, resistencia cardiovascular, la coordinación, la orientación espacial, la movilidad articular y flexibilidad.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Lunes – Miércoles - Viernes	9.10 – 10.00	26 €	39 €	Piscina Exterior

TENIS NIÑOS

Desarrollar y perfeccionar habilidades técnicas propias de esta modalidad deportiva. Antes de la inscripción, se requiere que el niño realice una prueba técnica, para conocer su nivel y de esta manera inscribirlo en el grupo adecuado.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
Iniciación 1	De 7 a 14 (con prueba de nivel)	Lunes – Miércoles - Viernes	11.00–12.00	30 €	45 €	Pistas polideportivas
Iniciación 2		Martes – Jueves	10.00–11.00	20 €	35 €	
Iniciación 3		Martes – Jueves	11.00–12.00	20 €	35 €	
Iniciación 4		Martes – Jueves	19.00–20.00	20 €	35 €	
Perfeccionamiento 1		Lunes – Miércoles - Viernes	9.00–10.00	30 €	45 €	
Perfeccionamiento 2		Lunes – Miércoles - Viernes	10.00–11.00	30 €	45 €	
Perfeccionamiento 3		Martes – Jueves	9.00–10.00	20 €	35 €	
Tecnificación 1		Lunes – Miércoles - Viernes	17.00–19.00	50 €	80 €	
Tecnificación 2		Martes – Jueves	17.00–19.00	40 €	65 €	

Horario pruebas de nivel: De Lunes a viernes de 9.00 a 12.00 h. y de 17.00 a 20.00 h.

BODYFITNESS

Sesión fuerza y resistencia muscular con soporte musical. Se trasladan una gran cantidad de ejercicios habitualmente realizados con máquinas en el gimnasio a una clase colectiva, con ayuda de una barra ligera y un kit de discos de 1,25 Kg., 2,5 Kg. y 5 Kg., Una actividad muy completa en lo que se refiere a trabajo de toda la musculatura en una misma sesión.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Martes – Jueves	9.40– 10.30	18 €	28 €	Campo multideporte
2			19.20 – 20.10			Sala madera

TRX

También denominado entrenamiento en suspensión, con la ayuda de un kit de correas no elásticas. Los ejercicios pueden realizarse en diferentes ángulos, inclinaciones y posiciones, aumentando o disminuyendo la intensidad del ejercicio. Trabajo de fuerza, potencia, resistencia muscular y coordinación.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Lunes - Miércoles	8.30 – 9.20	18 €	28 €	Sala madera
2		Lunes - Miércoles	10.00 – 10.50			
3		Martes – Jueves	8.30 – 9.20			
4		Martes – Jueves	10.00 – 10.50			
5		Martes – Jueves	18.00 – 18.50			

BOOTCAMP

Sesión de entrenamiento funcional. Los ejercicios que se pueden realizar son innumerables: carrera continua, multisaltos, desplazamientos, ejercicios de fuerza, cambios de ritmo, series, etc. Parte de la sesión se realizan al aire libre utilizando elementos como zona de césped, gradas, circuito de tierra. Actividad muy dinámica y variada, con un elevado componente de motivación en grupo.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Martes – Jueves	20.40 – 21.30	18 €	28 €	Sala madera

ZUMBA

Sesión de baile apta para personas de cualquier nivel. No pararás de moverte al ritmo de la música, realizando una gran variedad de pasos coreografiados, acompañado con movimientos de brazos. La variedad y la motivación son las herramientas fundamentales en una sesión de zumba. Clase aeróbica, ideal para pérdida de peso, mejora cardiovascular, respiratoria y tonificación muscular.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Lunes – Miércoles	18.30 – 19.20	18 €	28 €	Campo Multideporte

STRONG NATION

Sesión de entrenamiento de resistencia y fuerza, con acompañamiento musical. Ejercicios con el propio peso corporal, ejercicios cardiovasculares, desplazamientos, siempre sincronizados con música original diseñada especialmente para que coincida con cada movimiento. Ejercicios de abdominales, piernas, glúteos, brazos, sentadillas, planchas, burpees... Preparación física eficaz para todo el cuerpo.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Lunes – Miércoles	20.40 – 21.30	18 €	28 €	Campo Multideporte

KILLER BODY (ENTRENAMIENTO FUNCIONAL)

Entrenamiento alta intensidad tipo HIIT (High Intensity Interval Training). La energía durante toda la sesión es elevada, quemarás calorías, un desafío a tu resistencia, fuerza y coordinación. Los participantes deben presentar una condición física adecuada, sin problemas cardíacos, ni patologías musculares y articulares. Trabajo generalizado de toda la musculatura, combinando ejercicios de pie y suelo, con recuperaciones cortas y activas entre ejercicios

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Lunes – Miércoles	8.00 – 8.50	18 €	28 €	Pabellón Auxiliar

SPINNING

Actividad sobre una bicicleta, con soporte musical. Ejercicio de bajo impacto para rodillas, caderas y espalda, apto para personas con cualquier nivel. Adecuada para pérdida de peso, debido al elevado gasto calórico. Fortalecimiento principal del tren inferior, pero también un trabajo auxiliar considerable de la musculatura abdominal, de la espalda, hombros y brazos.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1		Lunes - Miércoles	19.50 – 20.40	22 €	35 €	Sala spinning
2		Martes – Jueves	8.30 – 9.20			
3		Martes – Jueves	20.40 – 21.30			

INDOOR WALKING

Actividad con soporte musical sobre una bicicleta elíptica. Ejercicio de bajo impacto para rodillas, caderas y espalda, apto para personas con cualquier nivel. Adecuada para pérdida de peso, debido al elevado gasto calórico. Fortalecimiento principal del tren inferior, pero también un trabajo auxiliar considerable de la musculatura abdominal, espalda y tren superior, debido al movimiento acompañado de los bastones.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Lunes – Miércoles – Viernes	8.10 – 9.00	22 €	35 €	Sala spinning
2		Martes y Jueves	19.20 – 20.10	18 €	28 €	

TENIS ADULTOS

Practicar y desarrollar las habilidades técnicas y tácticas, de uno de los deportes más conocidos y practicados del mundo. Sesiones en grupos reducidos y por niveles, adaptados a las características propias de cada usuario.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	Avanzado (prueba de nivel) ≥15 años	Lunes, Miércoles y Viernes	20.00 – 21.00	33 €	53 €	Pista
2			21.00 – 22.00			
3			8.00 – 9.00			
1	Iniciación ≥15 años	Martes y Jueves	20.00 – 21.00	26€	42€	
2			21.00 – 22.00			
3			8.00 – 9.00			

PILATES

El método Pilates trabaja principalmente la fuerza, la postura, la respiración y el equilibrio. Es una disciplina exigente a nivel físico y mental, los principios fundamentales del Pilates son concentración, control postural, fluidez de movimientos, precisión, respiración, alineamiento y centralización.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Lunes y Miércoles	18.40 – 19.30	18 €	28 €	Sala madera
2		Lunes y Miércoles	19.40 – 20.30			Campo Multideporte
3		Lunes y Miércoles	20.00 – 20.50			Sala madera
4		Lunes y Miércoles	21.10 – 22.00			Sala verde
5		Martes y Jueves	8.10 – 9.00			Sala verde
6		Martes y Jueves	9.30 – 10.20			Sala verde
7		Lunes, Miércoles, Viernes	8.10 – 9.00			22 €

DANZA ADULTOS

Manifestación artística, que mejora la capacidad de expresión y comunicación a través del movimiento. Desarrollar habilidades físicas propias de este arte, como la flexibilidad, la fuerza y la resistencia. Practicar las diferentes modalidades de la danza: clásica, española, contemporánea y baile flamenco.

PRECIO QUINCENAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Martes – Jueves	19.00 – 20.00	9 €	14 €	Pabellón auxiliar Pista 1

AERODANCE

Sesión de baile de variedades musicales como pop, rock, salsa, flamenco, música latina y de músicas de otras partes del mundo. Actividad dinámica y divertida, que pretende fomentar un estado físico y mental saludable. Sesión aeróbica, mejora cardiovascular y respiratoria. Aumento de la tonificación muscular, coordinación dinámica general, movilidad articular y flexibilidad.

PRECIO QUINCENAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Martes – Jueves	20.30 – 21.30	9 €	14 €	Pabellón auxiliar Pista1

ACTIVIDADES EN EL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE LA MANGA DEL MAR MENOR

SALA DE MUSCULACIÓN

EDADES	DIAS	HORARIOS	OPCIONES	ABONADO	NO ABONADO
≥ 18 años en adelante. (usuarios 16 y 17 años con autorización)	De Lunes a Domingo	L – S de 8.00 a 14.00 h. y de 17:00 a 22:00 h. Domingos de 9.00 a 14.00 h.	Bono 10 sesiones	29 €	45 €
			Entrada 1 sesión	4 €	6 €

La inscripción se realizará por franjas horarias preestablecidas y con aforo limitado

KILLER BODY (ENTRENAMIENTO FUNCIONAL)

Entrenamiento alta intensidad tipo HIIT (High Intensity Interval Training). La energía durante toda la sesión es elevada, quemarás calorías, un desafío a tu resistencia, fuerza y coordinación. Los participantes deben presentar una condición física adecuada, sin problemas cardíacos, ni patologías musculares y articulares. Trabajo generalizado de toda la musculatura, combinando ejercicios de pie y suelo, con recuperaciones cortas y activas entre ejercicios

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Martes – Jueves	8.00 – 8.50	18 €	28 €	Sala usos múltiples

ZUMBA

Sesión de baile apta para personas de cualquier nivel. No pararás de moverte al ritmo de la música, realizando una gran variedad de pasos coreografiados, acompañado con movimientos de brazos. La variedad y la motivación son las herramientas fundamentales en una sesión de zumba. Clase aeróbica, mejora cardiovascular, respiratoria y tonificación muscular.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Martes – Jueves	9.10 – 10.00	18 €	28 €	Sala usos múltiples

PILATES

El método Pilates trabaja principalmente la fuerza, la postura, la respiración y el equilibrio. Es una disciplina exigente a nivel físico y mental, los principios fundamentales del Pilates son concentración, control postural, fluidez de movimientos, precisión, respiración, alineamiento y centralización.

PRECIO MENSUAL

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIOS	AB.	NO AB.	INSTALACIÓN
1	≥15 años	Martes – Jueves	10.30 – 11.20	18 €	28 €	Sala usos múltiples