

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ORGANIZADAS POR EL AYUNTAMIENTO. PROGRAMACIÓN INVIERNO 2024/2025

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30-10:30		Ejercicio te cuida Adultos Pabellón Javi Galán		Ejercicio te cuida Adultos Pabellón Javi Galán	Ejercicio te cuida Adultos. Pabellón Javi Galán
16:00-16:50	Acondicionamiento físico y clases aeróbicas dirigidas Adultos Pabellón I.E.S	Crossfit, HIT, manejo de máquinas gym, circuitos, rutinas de gimnasio... 5º, 6º Primaria. E.S.O y Bachillerato. GYM	Acondicionamiento físico y clases aeróbicas dirigidas Adultos Pabellón I.E.S	Crossfit, HIT, manejo de máquinas gym, circuitos, rutinas de gimnasio... 5º, 6º Primaria. E.S.O y Bachillerato. GYM	
17:00-17:50	Multideporte (voley, baloncesto, balonmano, bádminton, beisbol...) 1º, 2º, 3º y 4º Primaria Pabellón I.E.S	Fútbol sala Último año de guardería y educación infantil. Pabellón Javi Galán	Multideporte (voley, baloncesto, balonmano, bádminton, beisbol...) 5º, 6º Primaria, 1º y 2º E.S.O Pabellón I.E.S	Fútbol sala Último año de guardería y educación infantil. Pabellón Javi Galán	
		Crossfit, HIT, y rutinas de entrenamiento en gimnasio Adultos GYM		Crossfit, HIT, y rutinas de entrenamiento en gimnasio Adultos GYM	
18:00-18:50	Patines 5º, 6º Primaria, 1º y 2º E.S.O Pabellón Javi Galán	Atletismo y CPM 5º y 6º Primaria; 1º Y 2º ESO Pistas	Patines 1º, 2º, 3º y 4º Primaria Pabellón Javi Galán	Atletismo y CPM 5º y 6º Primaria; 1º Y 2º ESO Pistas	
		Psicomotricidad Último año de guardería y educación infantil. Pabellón I.E.S		Psicomotricidad Último año de guardería y educación infantil. Pabellón I.E.S	
19:00-19:50	Pilates Grupo 1 Adultos Pabellón I.E.S	Atletismo y CPM 1º, 2º, 3º y 4º Primaria Pabellón I.E.S	Pilates Grupo 1 Adultos Pabellón I.E.S	Atletismo y CPM 1º, 2º, 3º y 4º Primaria Pabellón I.E.S	
20:00-20:50	Fitness funcional (hipopresivos, calistenia, HIIT, GAP "glúteos, piernas y abdominales" ...). 3º, 4º E.S.O; 1º y 2º Bachillerato y Adultos Pabellón I.E.S	Pilates Grupo 2 Adultos Pabellón I.E.S	Fitness (hipopresivos, calistenia, HIIT, GAP "glúteos, piernas y abdominales" ...). 3º, 4º E.S.O; 1º y 2º Bachillerato y Adultos Pabellón I.E.S	Pilates Grupo 2 Adultos Pabellón I.E.S	

ES NECESARIO RELLENAR EL LINK DE INSCRIPCIÓN HASTA EL DOMINGO 22 DE SEPTIEMBRE, A PARTIR DEL MARTES 24 INDICAREMOS POR TÉLEFONO EL DINERO QUE DEBE ABONAR CADA PERSONA INSCRITA

PRECIOS INSCRIPCIONES (Toda la temporada)

- Actividad del ejercicio te cuida. 15 euros.
- Actividades de dos días a la semana. 25 euros.
- Actividades de un día a la semana (multideporte y patines). 15 euros.

DESCUENTOS INDIVIDUALES

- Inscripción en 2 actividades: 5 euros descuento de la cuota total de las dos actividades en total.
- Inscripción en 3 actividades: 10 euros descuento de la cuota total de las tres actividades en total.
- Inscripción en 4 actividades: 15 euros descuento de la cuota total de las cuatro actividades en total.

Ejemplo. Una persona se apunta a Pilates 1 y a fitness, tendría que abonar 50 euros, se le aplica un descuento 5 euros porque está apuntada en dos actividades.

DESCUENTOS EN LA MISMA UNIDAD FAMILIAR (libro de familia)

- 2 miembros inscritos en alguna actividad: 10 euros descuento de la suma final de la cuantía que deben abonar.
- 3 miembros inscritos en alguna actividad: 15 euros descuento de la suma final de la cuantía que deben abonar.
- 4 miembros inscritos en alguna actividad: 20 euros descuento de la suma final de la cuantía que deben abonar.
- 5 o más miembros inscritos en alguna actividad: 25 euros descuento de la suma final de la cuantía que deben abonar.

Ejemplo. Una madre se apunta a Pilates 1 y a fitness (pago 45 euros con descuento individual), su hijo a atletismo (25 euros) y su hija a patines (15 euros). Tendría que abonar 85 euros como son tres miembros se descuenta 15 euros y abonaría 70 euros por todas las actividades.

HORARIOS INSTALACIONES DEPORTIVAS INVIERNO 2024/2025. (Del lunes 30 de septiembre al domingo 22 de junio)

HORARIO GYM. TEMPORADA INVIERNO 2024/2025						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañanas	CERRADO	11:30-13:30	CERRADO	11:30-13:30	10:30-12:30	10:30-12:30
Tardes	18:00-22:00	18:00-22:00	18:00-22:00	18:00-22:00	18:00-22:00	

HORARIO RESERVA PISTAS DE PÁDEL INVIERNO 2024/2025						
Reservas en el gimnasio municipal						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañanas	CERRADO	11:30-13:00	CERRADO	11:30-13:00	10:30-12:00	10:30-12:00
Tardes	18:30-20:00 20:00-21:30	18:30-20:00 20:00-21:30	18:30-20:00 20:00-21:30	18:30-20:00 20:00-21:30	18:30-20:00 20:00-21:30	
Sábados por la tarde y domingos por la mañana consultar en la oficina de turismo						

HORARIO DISPONIBILIDAD PABELLÓN POLIDEPORTIVO JAVI GALÁN						
Avisar a monitor del gimnasio						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
Mañanas	CERRADO	11:30-13:30	CERRADO	11:30-13:30	10:30-12:30	10:30-12:30 (Si no hay partido de fútbol sala del C.P Montánchez)
Tardes	19:00-22:00	21:00-22:00	19:00-22:00	21:00-22:00	18:00-22:00 (Si no hay partido de fútbol sala del C.P Montánchez)	

ACTIVIDADES DEPORTIVAS NO ORGANIZADAS POR EL AYUNTAMIENTO, PERO EN LAS QUE SÍ COLABORA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Clases de ballet. 16:00-17:00 h.	
Clases de yoga. Davinia. Lunes y miércoles. Grupos variados desde 17:00 a 21:30 horas.	Fútbol sala con el Club Polideportivo Montánchez. Martes y jueves. Benjamines 18:00 Alevines 19:00 h Infantiles 20:00 h	Clases de yoga. Davinia. Lunes y miércoles. Grupos variados desde 17:00 a 21:30 horas.	Fútbol sala con el Club Polideportivo Montánchez. Martes y jueves. Benjamines 18:00 Alevines 19:00 h Infantiles 20:00 h	
Clases de pádel con Antonio Quesada. Consultar cartel aparte Asociación cultural.	Bailes aeróbicos con María Abad. Martes y jueves. Consultar cartel aparte. 17:00 h niños/as; 19:00 h adultos. Asociación cultural.	Clases de pádel con Antonio Quesada. Consultar cartel aparte Asociación cultural.	Bailes aeróbicos con María Abad. Martes y jueves. Consultar cartel aparte. 17:00 h niños/as; 19:00 h adultos. Asociación cultural.	