

DIRECTORIO DE INSTALACIONES

Polideportivo Andrés Torrejón "El Soto": Avda. de los Deportes, s/n. (91 613 99 65)

Polideportivo "Villafontana": C/Hnos. Pinzón, s/n. (91 647 69 01)

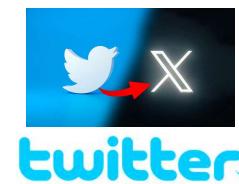
Pabellón Rafa Martínez: C/París, s/n. (91 645 33 33)

Polideportivo "Los Rosales": Lila C/Margarita, s/n. (91 664 57 23)

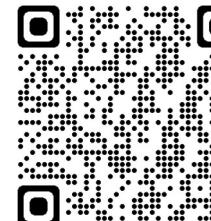
Piscina Cubierta "La Cumbres": C/Río Miño. (91 648 00 75)

Complejo Polideportivo "La Loma": Avda. de la ONU, s/n (91 649 37 76)

PUEDES SEGUIR NOS TAMBien EN LA WEB



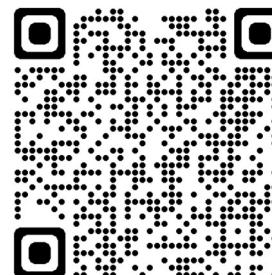
Instagram



Telegram



WEB OFICIAL
CONCEJALÍA
DE DEPORTES



AYUNTAMIENTO DE
Móstoles
CONCEJALÍA DE DEPORTES



ÍNDICE

NATACIÓN DE ADULTOS	PÁGS. 1 - 6
NATACIÓN JOVEN	PÁG. 6
NATACIÓN INFANTIL	PÁGS. 7 - 8
NATACIÓN JARDÍN DE INFANCIA	PÁGS. 9 - 10
NATACIÓN PARA BEBÉS	PÁGS. 11 - 12
OTRAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS	PÁGS. 13 - 14
ACTIVIDADES SECO	PÁGS. 15 - 17
PROGRAMA ENFORMA EN TU CIUDAD	PÁG. 18
DEPORTE PARA LA TERCERA EDAD	PÁGS. 19 - 22
ESCUELAS DEPORTIVAS	PÁGS. 23-24
JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES	PÁG. 25
TARJETAS ESPECIALES	PÁGS. 26-28
PRECIOS CON TARJETA DEPORTE *	PÁGS. 29-32

* Todos los precios contenidos en este folleto, son para personas empadronadas en Móstoles o que posean la TARJETA DEPORTE y tienen carácter TRIMESTRAL (si no se especifica lo contrario).

Los precios para personas no empadronadas podrán ser consultadas en las propias instalaciones o a través de la página municipal:

Saluda del Alcalde

'Móstoles es deporte'

El deporte es uno de los ejes sobre los que se asienta la vida de nuestra ciudad. Nuestros deportistas y clubes suponen un motivo de orgullo que sitúan a Móstoles como un referente. Los logros de nuestros deportistas de élite y de base nos animan a continuar trabajando en la mejora de las instalaciones y dar cobertura a sus necesidades.

El deporte, unido a estilo de vida saludable, es la base para que podamos disfrutar de una buena salud. El compromiso del Ayuntamiento de Móstoles es garantizar el acceso a los vecinos de una variedad de actividades adaptada a todas las edades y gustos.



Manuel Bautista
Alcalde de Móstoles

Para ello, la Concejalía de Deportes ha diseñado un programa anual donde podremos disfrutar de clases de natación para bebés (desde los 6 meses), niños, jóvenes y adultos, en distintos horarios y niveles acorde a nuestro estado físico y conocimientos. También encontramos clases de pilates, en las variedades de suelo y Matt, sesiones de educación física y entrenamiento funcional para adultos, así como clases de psicomotricidad para los más pequeños de la casa.

Para nuestros mayores disponemos de clases de gimnasia, natación y aquagym para que puedan mantenerse en forma. Las clases se distribuyen por niveles, atendiendo a los resultados de la prueba de nivel que realizamos con el objetivo de ofrecer un servicio individualizado y adaptado a la condición física de cada mostoleño.

Las escuelas deportivas también ocupan una posición central en la oferta deportiva de nuestra ciudad. Actividades como la gimnasia rítmica o artística, el tenis, el baloncesto, el judo, el voleibol, el patinaje, el atletismo o el fútbol formarán parte del programa deportivo del que podremos disfrutar en Móstoles esta próxima temporada.

Animo a todos los mostoleños a que disfrutéis de alguna de estas disciplinas para potenciar vuestra salud y bienestar, y que juntos sigamos haciendo de Móstoles una ciudad comprometida con el deporte.

NATACIÓN DE ADULTOS

Dentro de su programa de actividad física y salud, la Concejalía de Deportes ha elaborado una nueva planificación de sus actividades que tiene como objetivo prioritario el incremento de la calidad de vida de los usuarios mediante la mejora de la condición física. Este plan incluye una amplia variedad de actividades deportivas, entre las que se encuentra la natación para adultos.

La programación está cuidadosamente diseñada para cubrir un curso completo, desde el inicio en septiembre hasta el mes de junio. El trabajo se divide en períodos trimestrales y se distinguen varios niveles de aprendizaje para adaptarse al progreso individual de cada alumno. De esta manera, los participantes pueden avanzar a su propio ritmo y alcanzar sus objetivos personales, desde aquellos que temen el agua hasta aquellos que tienen un dominio de los estilos de natación.

Durante la temporada se alternan intensidades, siempre dentro de los límites saludables, con el fin de tener sesiones de carga y mantenimiento de tal forma que exista una activación de nuestro organismo para fomentar el desarrollo de diversas capacidades físicas. Además, se realizan ejercicios específicos para mejorar la técnica en el agua.

El plan también incluye medidas para garantizar la seguridad y el bienestar de los participantes durante la actividad. Se proporciona material adecuado y se supervisa constantemente el estado físico de los alumnos para prevenir lesiones o problemas de salud. En resumen, la actividad de natación en el plan de mejora de la calidad de vida de nuestros usuarios de la Concejalía de Deportes ofrece una experiencia completa y enriquecedora para todos.

NATACIÓN ADULTOS	PISCINA GRANDE	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Grupo de adaptación	Calle lateral	45 Minutos	Conseguir autonomía en ausencia de miedo.	Familiarización
Nivel I de enseñanza Iniciación	Calle lateral		Conseguir un control de movimientos y desplazamientos en el medio.	Habilidades y destrezas específicas del medio acuático.
Nivel II de enseñanza Medio	Calles centrales		Conocer e integrar la técnica de los estilos de natación.	Técnica de estilos de natación.
Nivel III de enseñanza Avanzado	Calles centrales		Perfeccionar la técnica de estilos de natación y mejorar capacidades físicas.	Acondicionamiento físico.

PRECIOS TRIMESTRALES

NATACION DE ADULTOS. NIVEL DE ADAPTACIÓN

En este nivel, los alumnos aprenden las herramientas fundamentales para conseguir una práctica segura de la natación bajo la supervisión de nuestros técnicos.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 10.30-11.15	10	88 €
LXV 20.45-21.30	10	88 €
MJ 10.30-11.15	10	58 €
MJ 21.15-22.00	10	58 €



NATACION DE ADULTOS. NIVEL DE INICIACIÓN

En este nivel se trabaja bajo una serie de objetivos que pretenden un acercamiento progresivo a los estilos de natación.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00-09.45	10	88 €
LXV 12.00-12.45	10	88 €
LXV 13.30-14.15	10	88 €
LXV 16.15-17.00	10	88 €
LXV 20.00-20.45	10	88 €
LXV 20.45-21.30	10	88 €

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09.00-09.45	10	58 €
MJ 09.45-10.30	10	58 €
MJ 10.30-11.15	10	58 €
MJ 11.15-12.00	10	58 €
MJ 12.00-12.45	10	58 €
MJ 13.30-14.15	10	58 €
MJ 15.45-16.30	10	58 €
MJ 16.30-17.15	10	58 €
MJ 19.45-20.30	10	58 €
MJ 20.30-21.15	10	58 €

NATACIÓN DE ADULTOS

PRECIOS TRIMESTRALES

NATACION DE ADULTOS. NIVEL DE INICIACIÓN

PISCINA LAS CUMBRES		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 12.00-12.45	10	88 €
LXV 13.30-14.15	10	88 €
LXV 16.15-17.00	10	88 €
LXV 20.00-20.45	10	88 €
LXV 20.45-21.30	10	88 €

PISCINA LAS CUMBRES		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09.45-10.30	10	58 €
MJ 11.15-12.00	10	58 €
MJ 13.30-14.15	10	58 €
MJ 16.15-17.00	10	58 €
MJ 20.00-20.45	10	58 €
MJ 20.45-21.30	10	58 €

NATACION DE ADULTOS. NIVEL MEDIO

En este nivel se profundiza en los estilos de natación sin dejar de trabajar aspectos físicos, de manera adaptada a tu condición física sea la que sea.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00-09.45	10	88 €
LXV 09.45-10.30	10	88 €
LXV 10.30-11.15	10	88 €
LXV 11.15-12.00	10	88 €
LXV 12.00-12.45	10	88 €
LXV 13.30-14.15	10	88 €
LXV 14.15-15.00	10	88 €
LXV 16.15-17.00	10	88 €
LXV 20.00-20.45	15	88 €
LXV 20.45-21.30	10	88 €

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09.00-09.45	10	58 €
MJ 09.45-10.30	10	58 €
MJ 10.30-11.15	10	58 €
MJ 11.15-12.00	10	58 €
MJ 12.00-12.45	10	58 €
MJ 13.30-14.15	10	58 €
MJ 15.45-16.30	10	58 €
MJ 16.30-17.15	10	58 €
MJ 19.45-20.30	15	58 €
MJ 20.30-21.15	10	58 €
MJ 21.15-22.00	10	58 €

NATACION DE ADULTOS. NIVEL MEDIO

PISCINA LAS CUMBRES		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00-09.45	10	88 €
LXV 09.45-10.30	10	88 €
LXV 10.30-11.15	10	88 €
LXV 11.15-12.00	10	88 €
LXV 12.00-12.45	10	88 €
LXV 13.30-14.15	10	88 €
LXV 16.15-17.00	10	88 €
LXV 20.00-20.45	15	88 €
LXV 20.45-21.30	15	88 €



PISCINA LAS CUMBRES		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09.00-09.45	10	58 €
MJ 09.45-10.30	10	58 €
MJ 10.30-11.15	10	58 €
MJ 11.15-12.00	10	58 €
MJ 12.00-12.45	10	58 €
MJ 13.30-14.15	10	58 €
MJ 14.15-15.00	10	58 €
MJ 16.15-17.00	10	58 €
MJ 20.00-20.45	10	58 €
MJ 20.45-21.30	15	58 €

NATACIÓN DE ADULTOS - JOVEN

PRECIOS TRIMESTRALES

NATACION DE ADULTOS. NIVEL AVANZADO

Este es un nivel donde trabajamos las capacidades físicas sin olvidarnos de la técnica, controlando las intensidades a través de la escala de esfuerzo percibido.



POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00-09.45	10	88 €
LXV 09.45-10.30	10	88 €
LXV 10.30-11.15	10	88 €
LXV 11.15-12.00	10	88 €
LXV 12.00-12.45	10	88 €
LXV 13.30-14.15	10	88 €
LXV 14.15-15.00	10	88 €
LXV 16.15-17.00	15	88 €
LXV 20.00-20.45	15	88 €
LXV 20.45-21.30	15	88 €

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09.00-09.45	10	58 €
MJ 09.45-10.30	10	58 €
MJ 10.30-11.15	10	58 €
MJ 11.15-12.00	10	58 €
MJ 12.00-12.45	10	58 €
MJ 13.30-14.15	10	58 €
MJ 15.45-16.30	10	58 €
MJ 16.30-17.15	15	58 €
MJ 19.45-20.30	15	58 €
MJ 20.30-21.15	15	58 €
MJ 21.15-22.00	15	58 €



NATACION DE ADULTOS. NIVEL AVANZADO

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00-09.45	10	88 €
LXV 09.45-10.30	10	88 €
LXV 11.15-12.00	10	88 €
LXV 15.00 - 15.45	10	88 €
LXV 16.15-17.00	10	88 €
LXV 20.00-20.45	15	88 €
LXV 20.45-21.30	15	88 €



PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09.00-09.45	10	58 €
MJ 09.45-10.30	10	58 €
MJ 10.30-11.15	10	58 €
MJ 11.15-12.00	10	58 €
MJ 12.00-12.45	10	58 €
MJ 13.30-14.15	10	58 €
MJ 16.15-17.00	10	58 €
MJ 20.00-20.45	15	58 €
MJ 20.45-21.30	15	58 €

NATACION DE ADULTOS. ESPECIAL FIN DE SEMANA

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
SD 09.00 - 09.45	30	58 €
SD 09.45 - 10.30	30	58 €
SD 13.30-14.15	30	58 €



NADO JOVEN (15-17 AÑOS)



PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 16.15 - 17.00	15	51 €

NATACIÓN INFANTIL

PRECIOS TRIMESTRALES

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

- La actividad se va a desarrollar en el vaso grande.
- Los niños entrarán a partir de los 6 años solos a los vestuarios.
- Por motivos de higiene la normativa marca una temperatura del agua de entre 24-28°C. Aún así, algunos niños pueden sentir frío, en esos casos recomendamos el uso de trajes de neopreno.
- La actividad busca adquirir habilidades y destrezas específicas del medio acuático (flotación, respiración, inmersión, propulsión, impulsos, deslizamiento, propiocepción) y siempre que sea posible se iniciaran en el aprendizaje de los estilos de natación.
- La actividad se realizará a través de un contexto divertido. Entendiendo que es la mejor manera de conseguir adherencia a la actividad y por consiguiente la posterior integración de los contenidos.
- En esta etapa existen diferencias en las destrezas ya adquiridas. La adquisición de las habilidades será progresiva, individualizada y significativa.

NAT. INFANTIL	TIEMPO	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Nivel de adaptación		Conseguir autonomía y confianza .	Familiarización
Nivel de iniciación		Conseguir control de movimientos y desplazamientos en el medio.	Habilidades y destrezas específicas del medio acuático.
Nivel medio		Conocer e integrar la técnica de los estilos de natación.	Técnica de los estilos de natación.
Nivel avanzado		Perfeccionar la técnica de estilos y mejorar cap. físicas.	Acondicionamiento físico.

NATACION INFANTIL (5-14 AÑOS)

Desarrollamos habilidades acuáticas que puedan dar lugar a un mejor aprendizaje de los estilos de natación, sea cual sea el nivel de aprendizaje previo.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO (EDAD)	PLAZAS	PRECIO
LXV 17.00-17.30 (5/6)	40	51 €
LXV 17.30-18.00 (6/7)	40	51 €
LXV 18.00-18.30 (7/9)	40	51 €
LXV 18.30-19.00 (10/11)	35	51 €
LXV 19.00-19.30 (12/14)	35	51 €

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO (EDAD)	PLAZAS	PRECIO
MJ 17.15-17.45 (5/6)	40	34 €
MJ 17.45-18.15 (6/7)	40	34 €
MJ 18.15-18.45 (7/10)	40	34 €
MJ 18.45-19.15 (11/14)	36	34 €

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO (EDAD)	PLAZAS	PRECIO
LXV 17.00-17.30 (5)	30	51 €
LXV 17.30-18.00 (5/6)	30	51 €
LXV 18.00-18.30 (6/7)	30	51 €
LXV 18.30-19.00 (7/9)	30	51 €
LXV 19.00-19.30 (10/14)	30	51 €

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO (EDAD)	PLAZAS	PRECIO
MJ 17.00-17.30 (5)	30	34 €
MJ 17.30-18.00 (5/6)	36	34 €
MJ 18.00-18.30 (6/7)	30	34 €
MJ 18.30-19.00 (7/9)	36	34 €
MJ 19.00-19.30 (10/14)	36	34 €

NATACION INFANTIL ESPECIAL FIN DE SEMANA

HORARIO (EDAD)	PLAZAS	PRECIO
SD 11.30-12.00 (5)	30	34 €
SD 12.00-12.30 (6/7.)	30	34 €
SD 12.30-13.00 (8/10)	30	34 €
SD 13.00-13.30 (10/14)	30	34 €



NATACIÓN JARDÍN DE INFANCIA

PRECIOS TRIMESTRALES

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

- La actividad se va a desarrollar en el vaso pequeño-infantil. (30'')
- Los niños entrarán solos a la piscina, acompañados en todo momento de un adulto responsable del centro.
- Por motivos de higiene la normativa marca una temperatura del agua de entre 24-28 °C. , Aun así, algunos niños pueden sentir frío, en cuyo caso recomendamos el uso de traje de neopreno.
- La actividad busca el desarrollar las habilidades motrices básicas y adquirir habilidades y destrezas específicas del medio acuático .
- Las sesiones se realizarán a través del trabajo lúdico y global, ya que entendemos que es la mejor manera de conseguir adherencia a la actividad y, por consiguiente, la posterior integración de los contenidos.
- En esta etapa existen muchas diferencias a nivel madurativo y de ejecución de movimiento. La adquisición de las habilidades tendrá que ser progresiva, individualizada y significativa.
- La programación de natación Jardín de Infancia, como norma general, supone el trabajo durante un curso entero desde el inicio del curso en septiembre hasta el mes de junio, dividido en tres trimestres.

CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

AUTONOMÍA. HABILIDADES Y DESTREZAS ACUÁTICAS	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	COORDINACIÓN
Familiarización	Giros	
Respiración	Saltos	
Flotación	Equilibrios	Fases de respiración en desplazamiento
Propiocepción	Reptas y trepas	Fase subacuática del movimiento de brazos
Inmersión	Lanzamientos y recepciones	Combinaciones de destrezas
Impulsos/deslizamientos	Cargar y arrastrar	Juegos cooperativos
Control postural y espacial	Rellenar y apilar bloques	
Propulsión		

NATACIÓN JARDÍN DE INFANCIA (3-4 AÑOS)

Es necesario que los niños tengan una acercamiento lúdico a la natación antes del acercamiento a la técnica de estilos que se abordan en la etapa posterior.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
---------	--------	--------

LX 17.00-17.30	20	38 €
LX 17.30-18.00	20	38 €
LX 18.00-18.30	20	38 €
LXV 18.30-19.00	20	57 €

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
---------	--------	--------

MJ 17.15-17.45	20	38 €
MJ 17.45-18.15	20	38 €
MJ 18.15-18.45	20	38 €

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO (EDAD)	PLAZAS	PRECIO
----------------	--------	--------

LXV 17.00 -17.30 (3)	16	57 €
LXV 17.30 -18.00 (3)	16	57 €
LXV 18.00-18.30 (3-4)	10	57 €
LXV 18.30-19.00 (4)	10	57 €
LXV 19.00-19.30 (4)	10	57 €

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO (EDAD)	PLAZAS	PRECIO
----------------	--------	--------

MJ 17.00-17.30 (3)	10	38 €
MJ 17.30-18.00 (3)	10	38 €
MJ 18.00 -18.30 (3-4)	10	38 €
MJ 18.30-19.00 (4)	10	38 €
MJ 19.00-19.30 (4)	10	38 €

NATACIÓN JARDÍN DE INFANCIA ESPECIAL FIN DE SEMANA



PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO (EDAD)	PLAZAS	PRECIO
----------------	--------	--------

SD 10.30-11.00 (4 A.)	22	38 €
SD 11.00 -11.30 (3-4 A.)	22	38 €

NATACIÓN PARA BEBÉS

PRECIOS TRIMESTRALES

El objetivo de las sesiones de natación de bebés es generar un vínculo afectivo y de disfrute entre la persona de apego y los bebés, proporcionándoles estímulos sensoriales y motrices que aumenten sus esquemas cerebrales.

A partir de 4 o 5 años podemos conseguir autonomía en el agua y adquisición de movimientos de natación. El objetivo de nadar vendrá en etapas posteriores..

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD DE NATACIÓN PARA BEBÉS

BEBÉS	TIPO SESIONES	PISCINA	FRECUENCIA	TIEMPO	CONTENIDOS
6 - 18 meses	Persona de apego + bebé.	PEQUEÑA/ INFANTIL	1, 2 ó 3 días/ semana	20 min.	Estimulación sensorial y motriz.
19 - 36 meses	Persona de apego + bebé.	PEQUEÑA/ INFANTIL	1, 2 ó 3 días/ semana	20 min.	Habilidades motrices básicas y específicas del medio acuático.

- Ayuda al desarrollo psicomotor.
- Fortalecimiento del sistema musculoesquelético.
- Mejora del sistema cardiorrespiratorio e inmunológico.
- Beneficia el desarrollo intelectual del bebé.
- Enriquece el vínculo entre el adulto y bebé.
- Proporciona sensaciones placenteras y estimulantes al bebé.
- Aumenta la seguridad ante nuevos estímulos.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA.

- Por motivos de higiene la normativa marca una temperatura del agua de entre 24 -28 °C en el vaso grande mientras que el vaso de chapoteo puede estar 2 grados por encima del mismo. Aún así, algunos niños pueden sentir frío, en esos casos recomendamos el uso de trajes de neopreno.
- El bebé no debería enfrentarse a la actividad con sueño o hambre. Los adultos deben conciliar las rutinas de sueño y comida previa a la actividad.
- Durante el baño casero deben realizar tareas similares a las propuestas en la piscina, mojarse la cara, chapotear, flotar, etc.
- Durante la sesión, se ha de mantener un ambiente relajado y de disfrute en todo momento.

NATACION BEBÉS (16-36 MESES)

El contacto con el agua en edades tempranas promueve una mejor motricidad y una capacidad de adaptación mayor al agua y la natación en particular.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA			
HORARIO LXV	PLAZAS PRECIO	HORARIO MJ	PLAZAS PRECIO		
11.20-11.40 (6/18m.)	10	93 €	11.15-11.35 (6/18m.)	10	62 €
11.40-12.00 (19/36m.)	10	93 €	11.35-11.55 (19/36m.)	10	62 €
16.00-16.20 (6/18m.)	10	93 €	15.45-16.05 (6/18m.)	10	62 €
16.20-16.40(19/36m.)	10	93 €	16.05-16.25 (19/36m.)	10	62 €
16.40-17.00 (19-36m.)	10	93 €			

PISCINA LAS CUMBRES		
HORARIO LXV	PLAZAS PRECIO	
11.15 -11.35 (19/36m.)	10	93 €
11.35 -11.55 (6/18m.)	10	93 €
16.20-16.40 (6/18m.)	10	93 €
16.40-17.00 (19/36m.)	10	93 €



PISCINA LAS CUMBRES		
HORARIO MJ	PLAZAS PRECIO	
10.30-10.50 (6/18m.)	10	62 €
10.50-11.10 (19/36m.)	10	62 €
16.00 -16.20 (6/18m.)	10	62 €
16.20-16.40 (19/36m.)	10	62 €
16.40-17.00 (19/36m.)	10	62 €



OTRAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

PRECIOS TRIMESTRALES

AQUACTIVE 30

Un acercamiento divertido a la actividad física en el agua durante 30 minutos.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00 - 09.30	10	58 €
LXV 09.30 - 10.00	10	58 €
LXV 11.15-11.45	20	58 €
LXV 11.45-12.15	20	58 €
LXV 12.15-12.45	20	58 €
LXV 16.30-17.00	15	58 €
LXV 19.00-19.30	15	58 €



FITNESS ACUÁTICO

Actividad a desarrollar en vaso de enseñanza y que promueve una actividad física divertida y adaptada para aquellos que no se sienten seguros en la piscina. (30')

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 20.00-20.30	15	58 €

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09.00-09.30	10	39 €
MJ 09.30—10.00	10	39 €
MJ 16.30-17.00	10	39 €
MJ 18.45-19.15	10	39 €
MJ 21.15-21.45	10	39 €

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 13.30 -14.00	20	58 €
MJ 11.30-12.00	20	39 €

AQUA 2

Actividad que integra lo mejor de la natación y de la gimnasia acuática para un acercamiento al agua más variado y funcional.

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 9.00 - 09.45	10	88 €
MJ 9.00 - 09.45	10	58 €

NADO LIBRE * (POR HORAS COMPLETAS)

* PARA PERSONAS CON UN NIVEL INTERMEDIO O AVANZADO DE NADO. Para el acceso a la actividad, es necesario la realización obligatoria de una prueba de nivel que determine si se poseen los requisitos imprescindibles para su realización.



POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	10 BAÑOS	20 BAÑOS
LXV 9.00-13.00 Y 14.00-21.00 h.	18 €	36 €
MJ 9.00-13.00 Y 14.00-21.00 h.		



PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	10 BAÑOS	20 BAÑOS
LXV 9.00 - 16.00h.	18 €	36 €
MJ 9.00 - 16.00h.		

NADO LIBRE CON HORARIO ESTABLECIDO (45')

* PARA PERSONAS CON NIVEL INTERMEDIO-AVANZADO DE NADO. Para el acceso es necesario la realización obligatoria de una prueba de nivel que determine si se poseen lo imprescindible para su realización. La duración de la actividad es de 45 minutos.

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 16.15 - 17.00	10	65 €
LXV 8.30 - 9.15	10	65 €
MJ 16.15 - 17.00	10	43 €
MJ 8.30 - 9.15	10	43 €

PISCINA LAS CUMBRES

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
SD 09.15 - 10.15	20	43 €
SD 10.15 - 11.15	20	43 €
SD 11.15 - 12.15	20	43 €

ACTIVIDADES SECO

PRECIOS TRIMESTRALES

EDUCACION FÍSICA DE ADULTOS

Una actividad física con la que progresar rápidamente siguiendo nuestra planificación mejorando poco a poco tus capacidades.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00-09.45	35	70 €
LXV 17.00-17.45	35	70 €
MJ 09.00-09.45	35	47 €
MJ 11.15-12.00	35	47 €



POLIDEPORTIVO RAFA MARTÍNEZ

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 9:15-10.00	35	47 €

POLIDEPORTIVO LA LOMA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00-09.45	20	70 €
MJ 09.45-10.30	35	47 €

ENFORMA 3

Actividad física especialmente diseñada para aquellos que buscan una actividad variada sin renunciar a la diversión y, por supuesto, a un ejercicio controlado.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.45-10.30	40	70 €



POLIDEPORTIVO RAFA MARTÍNEZ

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.45-10.30	35	70 €
LXV 11.00-11.45	35	70 €
LXV 18.00-18.45	15	70 €
LXV 19.00-19.45	15	70 €

POLIDEPORTIVO LA LOMA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.45-10.30	20	70 €
LXV 10.30-11.15	20	70 €

PILATES SUELTO

Ejercita el core y la movilidad corporal de manera progresiva para conseguir un mejor estado de salud, trabajando con nuestra escala de esfuerzo percibido.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LX 15.50-16.40	20	52 €
MJ 09.00-09.45	20	47 €
MJ 09.45-10.30	20	47 €
MJ 10.30-11.15	20	47 €
MJ 11.15-12.00	20	47 €
MJ 12.00-12.45	20	47 €



POLIDEPORTIVO RAFA MARTÍNEZ

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 20.00-20.45	15	70 €
MJ 09.15-10.00	15	47 €
MJ 10.00-10.45	15	47 €

COMBI 2 (EFA + GAP)

Una mezcla de nuestras actividades de educación física de adultos y clases de glúteos abdominales y piernas.

POLIDEPORTIVO RAFA MARTÍNEZ

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 10.00-10.45	35	47 €

PSICOMOTRICIDAD

Primer trabajo físico para los más peques con el fin de mejorar sus movimientos y su coord. dinámica general.

POL. ANDRÉS TORREJÓN "EL SOTO"

HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 17.15-18.00	20	42 €
MJ 16.45-17.30	20	28 €

ACTIVIDADES SECO

PRECIOS TRIMESTRALES

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

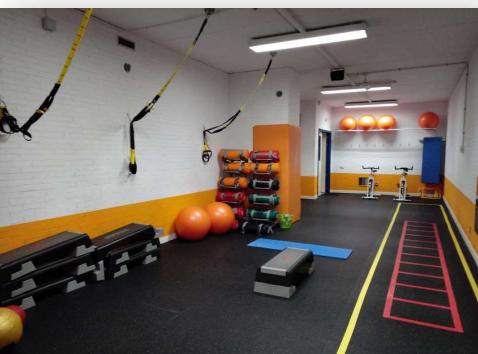
Una actividad física intensa pero para todos los niveles dentro de nuestra completa sala de funcional bajo estricto seguimiento y planificación.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO

LXV 10.30-11.15	12	70 €
LXV 18.45-19.30	12	70 €
LXV 20.00-20.45	12	70 €
LXV 20.45-21.30	12	70 €

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO

MJ 09.00-09.45	12	47 €
MJ 09.45-10.30	12	47 €
MJ 14.15-15.00	12	47 €
MJ 19.45-20.30	12	47 €
MJ 20.30-21.15	12	47 €



ENFORMA EN TU CIUDAD

DEPORPARK

Trabajo por las calles y parques de la ciudad, utilizando todos los elementos que proporcionan para el desarrollo de actividad física saludable en un entorno único.



FINCA LIANA		
DIA Y HORA	PLAZAS	PRECIO EMPADRONADO
LX 16.30 -17.30	40	GRATUITO
MJ 9.00- 9.50	40	GRATUITO
MJ 9.50-10.40	40	GRATUITO

URBAN WALKING

Una actividad que usa la marcha a un ritmo creciente para ir mejorando los parámetros de salud de una manera eficiente y progresiva.

DIA Y HORA	PLAZAS	PRECIO EMPADRONADO
FINCA LIANA LX 09.00-10.15	30	GRATUITO
CUARTEL HUERTA MJ 10.15-11.30	30	GRATUITO



SOBREPESO

Pautado desde tu médico de la Seg. Social pretende ser el escalón inicial hacia un estilo de vida enfocado en la actividad física como base para la mejora de tu salud.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
DIA Y HORA	PLAZAS	PRECIO EMPADRONADO
MJ 09.00-09.45	40	GRATUITO

DEPORTE PARA LA 3^a EDAD

GIMNASIA PARA LA TERCERA EDAD

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 11:15-12:00	35	0 €
LXV 11:15-12:00	35	
LXV 12:00-12:45	35	
LXV 12:00-12:45	35	
LXV 13:30-14:15	35	
LXV 13:30-14:15	35	

POLIDEPORTIVO LA LOMA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 11.15-12.00 (A)	25	0 €
LXV 11.15-12.00 (B)	25	
LXV 12.00-12.45 (A)	25	
LXV 12.00-12.45 (B)	25	
LXV 13.15-14.00 (A)	25	
LXV 13.15-14.00 (B)	25	

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09:45-10:30	35	0 €
MJ 10:30-11:15	35	
MJ 12:00-12:45	35	
MJ 12:00-12:45	35	
MJ 13:30-14:15	35	
MJ 13:30-14:15	35	

POLIDEPORTIVO LA LOMA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
MJ 09.00-09.45	25	0 €
MJ 11.30-12.15 (A)	25	
MJ 11.30-12.15 (B)	25	
MJ 12.15-13.00 (A)	25	
MJ 12.15-13.00 (B)	25	
MJ 13.30-14.15 (A)	25	



POLIDEPORTIVO RAFA MARTÍNEZ		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
LXV 09.00-9.45	35	0 €
LXV 11.45-12.30	35	
LXV 13.15-14.00	35	
MJ 10.45-11.30	35	
MJ 11.30-12.15	35	
MJ 12.15-13.00	35	



NATACIÓN PARA LA 3^a EDAD (UN DÍA/SEMANA)

Nuestra actividad para los mayores más demandada, ahora con las clases distribuidas por nivel. Es necesario pasar prueba de nivel si es la primera vez que se realiza.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
L 10.00 - 10.30 (MEDIO)	5	0 €
L 10.30 - 11.00 (INICIACION)	5	
L 10.30-11.00 NADO LIBRE	5	
L 13.30 - 14.00 (INICIACION)	10	
L 14:15-14:45 (INICIACION)	10	
L 14.15-14:45 (MEDIO)	10	
L 14.15-14.45 NADO LIBRE	10	
L 15.15-15.45 (INICIACION-MEDIO)	35	
L 15.15-15.45 NADO LIBRE	10	
M 14.15-14.45 (ADAPT.- INICIAC.)	20	
M 14.15-14.45 NADO LIBRE	10	
M 15.15-15.45 (MEDIO-AVANZ.)	35	
M 15.15-15.45 NADO LIBRE	10	
X 10.00 - 10.30 (MEDIO)	5	
X 10.30 - 11.00 (INICIACION)	5	
X 10.30-11.00 NADO LIBRE	5	
X 13.30 - 14.00 (INICIACION)	10	
X 14:15-14:45 (INICIACION)	10	
X 14.15-14:45 (MEDIO)	10	
X 14.15-14.45 NADO LIBRE	10	
X 15.15-15.45 (MEDIO-AVANZADO)	35	
X 15.15-15.45 NADO LIBRE	10	

DEPORTE PARA LA 3^a EDAD

NATACIÓN PARA LA 3^a EDAD (UN DIA/SEMANA)

Nuestra actividad para los mayores mas demandada, ahora con las clases distribuidas por nivel. Es necesario pasar prueba de nivel si es la primera vez que se realiza.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
J 14.15-14.45 (ADAPT.- INICIAC.)	20	0 €
J 14.15-14.45 NADO LIBRE	10	
J 15.15-15.45 (ADAPTAC.-INICIAC.)	35	
J 15.15-15.45 NADO LIBRE	10	
V 10.00 - 10.30 (MEDIO)	5	
V 10.30 - 11.00 (INICIACIÓN)	5	
V 10.30-11.00 NADO LIBRE	5	
V 13.30 - 14.00 (INICIACION)	10	
V 14:15-14:45 (ADAPTACION)	10	
V 14:15-14:45(INICIACION)	10	
X 14.15-14.45 NADO LIBRE	10	
V 15.15-15.45 (INICIACION-MEDIO)	35	
V 15.15-15.45 NADO LIBRE	10	



NATACIÓN PARA LA 3^a EDAD (UN DIA/SEMANA)



PISCINA LAS CUMBRES		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
L 14.15 -14.45	35	0 €
M 14.15-14.45	35	
X 14.15 -14.45	35	
J 14.15-14.45	35	
V 14.15 -14.45	35	

AQUAGYM 3^a EDAD (UN DIA/SEMANA)

¿Que te parece que la actividad de natación no te gusta demasiado y buscas algo mas divertido aunque adaptado a tu edad? Aquí tienes esta actividad.

POLIDEPORTIVO VILLAFONTANA		
HORARIO	PLAZAS	PRECIO
L 15.45-16.15	40	0 €
X 15.45-16.15	40	
V 15.45-16.15	40	



ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA

POLIDEPORTIVO VILLA FONTANA

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	NACIDOS ENTRE	EMPADRONADO
TENIS C.T. MOSTOLES	M-J 17.00-18.00	10	2009-2015	20 €
	M-J 18.00-19.00	10	2009-2015	
JUDO ASOC.PRACT.JUDO	L-X-V 17.30-18.30	15	2008-2019	20 €

POLIDEPORTIVO RAFA MARTÍNEZ

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	NACIDOS ENTRE	EMPADRONADO
GIMNASIA RÍTMICA CGR MOSTOLES	L-X 17.00-18.00	20	2011-2014	14 €
	M-J 16.30 - 18.00	20	2006-2011	
	M-J 17.00-18.00	20	2015-2016	
GIMNASIA RÍTMICA CIUDAD DE MOSTOLES	L-X 16.15-17.15	20	2012-2020	14 €
	M-J 16.15-17.15	20	2005-2020	
	M-J 17.15-18-15	20	2005-2020	
	M-J 18.15-19.15	20	2005-2020	
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA AGAD MOSTOLES	L-X 17.00-17.55	20	2010-2017	14 €
	M-J 17.00-17.55	20	2010-2017	
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA AGAD MOSTOLES	L-X 17.00-17.55	15	2010-2017	14 €
	M-J 17.00-17.55	15	2010-2017	
JUDO ASOC. PRACT.JUDO	M-J 16.15-17.15	15	2008-2019	14 €
	M-J 17.15-18.15	15	2008-2019	

PABELLÓN MÓSTOLES SUR (PAU-4)

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	NACIDOS ENTRE	EMPADRONADO
BALONMANO CLUB BALONMANO MÓSTOLES	M-J 16.00-17.00	20	2009-2014	14 €
	M-J 17.00-18.00	20	2009-2014	
VOLEIBOL CLUB VOLEIBOL MÓSTOLES	L-X 16.30-17.30	20	2006-2014	14 €
	L-X 17.30-18.30	20	2006-2014	

POLIDEPORTIVO LA LOMA

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	NACIDOS ENTRE	EMPADRONADO
PATINAJE CPA MOSTOLES	L-X 17.00-18-00	26	2014-2019	14 €
PATINAJE PATIN 08	M-J 17.00-18.00	20	2013-2018	14 €

POLIDEPORTIVO LOS ROSALES

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	NACIDOS ENTRE	EMPADRONADO
BALONCESTO CLUB BALONCESTO MÓSTOLES	M-J 16.00-17.00	16	2010-2015	14 €
	M-J 17.00-18.00	16	2010-2015	

CAMPOS IKER CASILLAS

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	NACIDOS ENTRE	EMPADRONADO
FUTBOL 7 URJC	L-X 17.00-18.00	28	2009-2014	14 €
FUTBOL 7 SHERWOOD	M-J 17.00-18.00	14	2012-2016	14 €
RUGBY JABATOS	L-X 18.00-19.00	20	2006-2017	14 €

C.E.I.P. LEON FELIPE

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	NACIDOS ENTRE	EMPADRONADO
TENIS MESA PROGRESO	L-X 18.15-19.15	30	2011-2017	20 €

POLIDEPORTIVO ANDRÉS TORREJÓN (EL SOTO)

ACTIVIDAD	HORARIO	PLAZAS	NACIDOS ENTRE	EMPADRONADO
ATLETISMO	LVX 18.00-19.00	20	2006-2015	42 TRIMESTRAL
	LVX 19.00-20.00	20	2006-2015	
	MJ 17.30-18.30	20	2006-2015	
	MJ 18.30-19.30	20	2006-2015	
	MJ 19.30-20.30	20	2006-2015	



JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Los juegos deportivos municipales son los programas que posibilitan la competición deportiva a nivel municipal en las diferentes edades, al margen de las competiciones federadas. Se divide en Serie Básica de Deporte infantil y Serie Sénior o Campeonatos Municipales.

En DEPORTE INFANTIL existe oferta de los siguientes deportes:

DEPORTES COLECTIVOS	FUTBOL-SALA	PREBENJAMÍN	MIXTO
	BALONMANO	BENJAMÍN	
	MULTIDEPORTE	ALEVÍN	
	BALONCESTO	INFANTIL	
	VOLEIBOL	CADETE	
	FUTBOL 7	JUVENIL	

Y dentro de nuestros CAMPEONATOS MUNICIPALES:

Voleibol mixto, baloncesto masculino, fútbol sala masculino, fútbol sala femenino, fútbol 7, fútbol 11 y ranking de tenis.

DEPORTES INDIVIDUALES	TENIS DE MESA	PREBENJAMÍN BENJAMÍN ALEVÍN INFANTIL CADETE	MASCULINO Y FEMENINO
	AJEDREZ		
	PATINAJE		
	JUDO		
	GIMNASIA ARTÍSTICA		
	GIMNASIA RÍTMICA		
	NATACION		
	ATLETISMO PISTA		
	CAMPO A TRAVÉS		

Para toda aquella información referida sólo a Juegos Deportivos Municipales, dirigirse al Polideportivo Las Cumbres o a través de los siguientes correos:

deporteinfantil@mostoles.es y campeonatos@mostoles.es

TARJETAS ESPECIALES

TARJETA DEPORTE (EMPADRONADOS)

Es una tarjeta gratuita cuya principal ventaja es que se aplican precios especiales, tanto en alquiler de instalaciones, como en el acceso a piscinas y en las actividades regladas. El único requisito es estar empadronado en Móstoles.

Para hacerse la TARJETA DEPORTE, es necesario presentar el D.N.I. ó Libro de familia para los menores. El empadronamiento se comprobará desde el Centro Deportivo. Los menores de edad, deberán venir acompañados por sus Padres/Tutores o traer una autorización de éstos para poder hacerles la tarjeta.



Tiene validez en los centros deportivos: Villafontana, El Soto, Las Cumbres, Rafa Martínez y La Loma, Pabellón Rosales, Pabellón Pau 4 y Campos Iker Casillas.

La expedición de las Tarjetas se realizará:

- Para los usuarios de actividades regladas, en el Centro Deportivo donde realicen la actividad, de lunes a viernes en horario de 9.00 a 20.45 horas.
- Para los usuarios de alquileres, en los polideportivos de Villafontana y Las Cumbres de lunes a viernes en horario de 9.00 a 20.45 horas y además en La Loma de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.45 y los fines de semana de 9.00 a 20.45.

Durante los meses de julio y agosto el horario podrá ser susceptible de ser modificado por necesidades del servicio.

TARJETA DISCAPACIDAD (HASTA LOS 65 AÑOS)

La tarjeta para personas con discapacidad se expide a las personas empadronadas en Móstoles que la soliciten y que alcancen el 33 por 100 de discapacidad, presentando al efecto el correspondiente certificado médico que acredite la situación.

La tarjeta permite el acceso gratuito a las piscinas municipales de verano e invierno durante los días y horarios abiertos al público con carácter general.

TARJETAS ESPECIALES

En los casos en los que el grado de discapacidad impida al titular el acceso a la instalación por sus propios medios o aquellos que requieran ayuda permanente para la práctica de la natación, se podrá solicitar con carácter excepcional la tarjeta de acompañante, que permitirá exclusivamente para dicho fin el acceso gratuito.

A los mayores de 14 años, salvo la excepcionalidad marcada, no se les tramitará la tarjeta de acompañante. (Esta tarjeta no se expedirá a personas con discapacidad menores de 4 años, pues éstos están exentos de pagar en las piscinas municipales hasta esa edad).

TARJETA PENSIONISTA (HASTA LOS 65 AÑOS)

Son titulares de tarjeta de pensionista las personas empadronadas que, teniendo menos de 65 años, sean titulares de pensión MENOR DE 1.000€ AL MES, de invalidez, viudedad, orfandad, jubilación anticipada o cónyuges de personas con más de 65 años, y soliciten dichas tarjetas.

Esta tarjeta permite la inscripción en los cursos ofertados al efecto de forma gratuita, siempre que su condición física así lo permita.



Asimismo, dicha tarjeta facilita el acceso gratuito a las piscinas municipales de verano y de invierno durante los días y horas en las que estén abiertas al público en general y no estén siendo usadas por cursillistas.

TARJETA 65

Son titulares de Tarjeta 65 las personas mayores de 65 años empadronadas en Móstoles que así lo soliciten. Dicha tarjeta permite la inscripción en los cursos y programas ofertados al efecto de forma gratuita, siempre que su condición física así lo permita.

Asimismo, facilita el acceso gratuito a las piscinas municipales de verano y de invierno durante los días y horas en las que estén abiertas al público en general y no estén siendo usadas por cursillistas.

EXPEDICIÓN DE LAS TARJETAS (DISCAPACIDAD, PENSIONISTA Y +65)

INSTALACIONES	DIAS Y HORARIO	PRECIO
POLID. VILLAFONTANA Y PISCINA LAS CUMBRES	L a V DE 10.00-14.00	1€ al AÑO (PARA TARJETAS NUEVAS Y EXISTENTES)
LA LOMA	L a V DE 10.00-14.00 y 16.00-20.45 h.	

- A partir de Enero de 2024 los beneficiarios de las diferentes tarjetas tendrán que ir a los Centros Deportivos Municipales, para su renovación.
- Durante los meses de Julio y Agosto el horario para el servicio de expedición de tarjetas podría verse modificado por la Campaña de Verano.

REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DE LAS DIFERENTES TARJETAS

- Presentación del D.N.I. (original) y empadronamiento.
- Nómina de pensión o jubilación (original) en el caso de la Tarjeta de Pensionista, y el Certificado de Discapacidad o tarjeta (original) en el caso de Tarjeta para Personas con Discapacidad.
- Las tarjetas son personales e intransferibles y su uso por persona diferente del titular llevará implícito la retirada de la misma sin derecho a abono de cantidad alguna por parte del Ayuntamiento.



PRECIOS - TARJETA DEPORTE

TIPO DE DESCUENTO			PRONTO PAGO	DESCUENTO ACTIVIDADES/ UNIDAD FAMILIAR**			HORARIO*	JOVEN**	
ACTIVIDADES		PRECIO ACTUAL TRIMES- TRE		TPV MES (1ER MES DEL 1ER. TRIM.)	ANUAL -15% DTO.	2º ACTIV. -10% DTO.	3º ACT. -15% DTO.	4º ACT. O MAS -20% DTO.	
EFA ADULTOS	3 DIAS	78,00 €	26,00 €	198,90 €	70,20 €	66,30 €	62,40 €	58,50 €	58,50 €
	2 DÍAS	52,00 €	17,33 €	132,60 €	46,80 €	44,20 €	41,60 €	39,00 €	39,00 €
	UN DIA	26,00 €	8,67 €	66,30 €	23,40 €	22,10 €	20,80 €	19,50 €	19,50 €
ENFORMA3	3 DIAS	78,00 €	26,00 €	198,90 €	70,20 €	66,30 €	62,40 €	58,50 €	58,50 €
	2 DÍAS	52,00 €	17,33 €	132,60 €	46,80 €	44,20 €	41,60 €	39,00 €	39,00 €
	UN DIA	26,00 €	8,67 €	66,30 €	23,40 €	22,10 €	20,80 €	19,50 €	19,50 €
COMBI 2	3 DIAS	78,00 €	26,00 €	198,90 €	70,20 €	66,30 €	62,40 €	58,50 €	58,50 €
	2 DÍAS	52,00 €	17,33 €	132,60 €	46,80 €	44,20 €	41,60 €	39,00 €	39,00 €
	UN DIA	26,00 €	8,67 €	66,30 €	23,40 €	22,10 €	20,80 €	19,50 €	19,50 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	3 DIAS	70,00 €	23,33 €	178,50 €	63,00 €	59,50 €	56,00 €	52,50 €	52,50 €
	2 DÍAS	47,00 €	15,67 €	119,85 €	42,30 €	39,95 €	37,60 €	35,25 €	35,25 €
	UN DIA	23,00 €	7,67 €	58,65 €	20,70 €	19,55 €	18,40 €	17,25 €	17,25 €
PILATES MATT	3 DIAS	70,00 €	23,33 €	178,50 €	63,00 €	59,50 €	56,00 €	52,50 €	52,50 €
	2 DÍAS	47,00 €	15,67 €	119,85 €	42,30 €	39,95 €	37,60 €	35,25 €	35,25 €
	UN DIA	23,00 €	7,67 €	58,65 €	20,70 €	19,55 €	18,40 €	17,25 €	17,25 €
PILATES SUELLO	3 DIAS	78,00 €	26,00 €	198,90 €	70,20 €	66,30 €	62,40 €	58,50 €	58,50 €
	2 DÍAS	52,00 €	17,33 €	132,60 €	46,80 €	44,20 €	41,60 €	39,00 €	39,00 €
	UN DIA	26,00 €	8,67 €	66,30 €	23,40 €	22,10 €	20,80 €	19,50 €	19,50 €
BADMINTON ADULTOS	3 DIAS	62,00 €	20,67 €	158,10 €	55,80 €	52,70 €	49,60 €	46,50 €	46,50 €
	2 DÍAS	41,00 €	13,67 €	104,55 €	36,90 €	34,85 €	32,80 €	30,75 €	30,75 €
	UN DIA	20,00 €	6,67 €	51,00 €	18,00 €	17,00 €	16,00 €	15,00 €	15,00 €
BADMINTON INFANTIL	3 DIAS	62,00 €	20,67 €	158,10 €	55,80 €	52,70 €	49,60 €	46,50 €	46,50 €
	2 DÍAS	41,00 €	13,67 €	104,55 €	36,90 €	34,85 €	32,80 €	30,75 €	30,75 €
	UN DIA	20,00 €	6,67 €	51,00 €	18,00 €	17,00 €	16,00 €	15,00 €	15,00 €
NATACION ADULTOS	3 DIAS	88,00 €	29,33 €	224,40 €	79,20 €	74,80 €	70,40 €	66,00 €	66,00 €
	2 DÍAS	58,00 €	19,33 €	147,90 €	52,20 €	49,30 €	46,40 €	43,50 €	43,50 €
	UN DIA	29,00 €	9,67 €	73,95 €	26,10 €	24,65 €	23,20 €	21,75 €	21,75 €
AQUA 2	3 DIAS	88,00 €	29,33 €	224,40 €	79,20 €	74,80 €	70,40 €	66,00 €	66,00 €
	2 DÍAS	58,00 €	19,33 €	147,90 €	52,20 €	49,30 €	46,40 €	43,50 €	43,50 €
	UN DIA	29,00 €	9,67 €	73,95 €	26,10 €	24,65 €	23,20 €	21,75 €	21,75 €
NATACION JOVEN	3 DIAS	51,00 €	17,00 €	130,05 €	45,90 €	43,35 €	40,80 €	38,25 €	38,25 €
	2 DÍAS	34,00 €	11,33 €	86,70 €	30,60 €	28,90 €	27,20 €	25,50 €	25,50 €
	UN DIA	17,00 €	5,67 €	43,35 €	15,30 €	14,45 €	13,60 €	12,75 €	12,75 €

PRECIOS - TARJETA DEPORTE

TIPO DE DESCUENTO			PRONTO PAGO	DESCUENTO ACTIVIDADES/ UNIDAD FAMILIAR**			HORARIO*	JOVEN**	
ACTIVIDADES		PRECIO ACTUAL TRIMES- TRE	TPV MES (1ER MES DEL 1ER. TRIM.)	ANUAL -15% DTO.	2º ACTIV. -10% DTO.	3º ACT. -15% DTO.	4º ACT. O MAS -20% DTO.	HORAS VALLE -25% DTO.	15-20 AÑOS -25% DTO
NATACION INFANTIL	3 DIAS	51,00 €	17,00 €	130,05 €	45,90 €	43,35 €	40,80 €	38,25 €	
	2 DÍAS	34,00 €	11,33 €	86,70 €	30,60 €	28,90 €	27,20 €	25,50 €	
	UN DIA	17,00 €	5,67 €	43,35 €	15,30 €	14,45 €	13,60 €	12,75 €	
NATACION JARDIN DE INFANCIA	3 DIAS	57,00 €	19,00 €	145,35 €	51,30 €	48,45 €	45,60 €	42,75 €	
	2 DÍAS	38,00 €	12,67 €	96,90 €	34,20 €	32,30 €	30,40 €	28,50 €	
	UN DIA	19,00 €	6,33 €	48,45 €	17,10 €	16,15 €	15,20 €	14,25 €	
NATACION DE BEBÉS	3 DIAS	93,00 €	31,00 €	237,15 €	83,70 €	79,05 €	74,40 €	69,75 €	
	2 DÍAS	62,00 €	20,67 €	158,10 €	55,80 €	52,70 €	49,60 €	46,50 €	
	UN DIA	31,00 €	10,33 €	79,05 €	27,90 €	26,35 €	24,80 €	23,25 €	
AQUACTIVE 30	3 DIAS	58,00 €	19,33 €	147,90 €	52,20 €	49,30 €	46,40 €	43,50 €	
	2 DÍAS	39,00 €	13,00 €	99,45 €	35,10 €	33,15 €	31,20 €	29,25 €	
	UN DIA	19,00 €	6,33 €	48,45 €	17,10 €	16,15 €	15,20 €	14,25 €	
NADO LIBRE	3 DIAS	65,00 €	21,67 €	165,75 €	58,50 €	55,25 €	52,00 €	48,75 €	
	2 DÍAS	43,00 €	14,33 €	109,65 €	38,70 €	36,55 €	34,40 €	32,25 €	
	UN DIA	21,00 €	7,00 €	53,55 €	18,90 €	17,85 €	16,80 €	15,75 €	
ESCUELA DE ATLETISMO	3 DIAS	42,00 €	14,00 €	107,10 €	37,80 €	35,70 €	33,60 €	31,50 €	
	2 DÍAS	28,00 €	9,33 €	71,40 €	25,20 €	23,80 €	22,40 €	21,00 €	
	UN DIA	14,00 €	4,67 €	35,70 €	12,60 €	11,90 €	11,20 €	10,50 €	
ESCUELAS VARIAS (BALONC., F,SALA, PSICOM. ETC.)	3 DIAS	42,00 €	14,00 €	107,10 €	37,80 €	35,70 €	33,60 €	31,50 €	
	2 DÍAS	28,00 €	9,33 €	71,40 €	25,20 €	23,80 €	22,40 €	21,00 €	
	UN DIA	14,00 €	4,67 €	35,70 €	12,60 €	11,90 €	11,20 €	10,50 €	
ESCUELA GIMNASIA RÍTMICA Y ARTÍSTICA	3 DIAS	62,00 €	20,67 €	158,10 €	55,80 €	52,70 €	49,60 €	46,50 €	
	2 DÍAS	41,00 €	13,67 €	104,55 €	36,90 €	34,85 €	32,80 €	30,75 €	
	UN DIA	20,00 €	6,67 €	51,00 €	18,00 €	17,00 €	16,00 €	15,00 €	
ESCUELA DE FÚTBOL	3 DIAS	42,00 €	14,00 €	107,10 €	37,80 €	35,70 €	33,60 €	31,50 €	
	2 DÍAS	28,00 €	9,33 €	71,40 €	25,20 €	23,80 €	22,40 €	21,00 €	
	UN DIA	14,00 €	4,67 €	35,70 €	12,60 €	11,90 €	11,20 €	10,50 €	

* DESCUENTOS NO ACUMULABLES A OTRAS PROMOCIONES
PRECIOS PARA NO EMPADRONADOS CONSULTAR EN LA PROPIA INSTALACIÓN

* (**)EN CASO DE VARIOS DESCUENTOS SE APLICARÁN LOS MISMOS A LA ACTIVIDAD DE MENOR IMPORTE