



Actividades deportivas municipales 2023/2024

ARTES MARCIALES

Gimnasio del CEIP Tomé y Orgaz

AUTODEFENSA KYUSHO

Martes y jueves: - A partir de 10 años: de 18:00h a 19:00h.

KÁRATE

Martes y jueves:

- Niños/as de 5 a 8 años: de 15:50 a 16:50h.
- Niños/as de 9 a 12 años: de 17:00 a 18:00h.
- Mayores de 13 años: de 19:00 a 20:00h.

KOBUDO

Martes y jueves: - A partir de 10 años: de 18:00h a 19:00h.

PRECIOS. -

- MATRICULA NUEVOS ALUMNOS: **40€ + licencia**
- RENOVACIÓN ANTIGUOS ALUMNOS: **30 €**
 - Menores de 15 años: **38€/2 días de clase**
28€/1 día de clase
55€/ 2 actividades
 - Mayores de 15 años: **43€/2 días de clase**
31€/1 día de clase
65€/ 2 actividades

10% DESCUENTO A PARTIR DE DOS MIEMBROS DE LA MISMA FAMILIA.

Más información: Polideportivo (674 112 344) y Escuela (Miguel 649 230 763).

BAILE

Complejo Deportivo Alcalde Julián Sánchez

GRUPOS Y HORARIOS SALAS 1 y 2:

- Lunes y miércoles:
 - Moderno: 16:50h.
 - Danza oriental niñas: 18:00h.
 - Danza oriental madres e hijas: 19:00h.
 - Danza oriental adultas: 20:00h.



Actividades deportivas municipales 2023/2024

- Ritmos latinos, bachata, salsa: 21:00h.
- Martes y jueves:
 - Urbano: 16:50h.
 - Flamenco madres e hijas/ flamenco infantil (Sala 2): 17:30h.
 - Ballet: 18:00h.
 - Flamenco adultos: 18:30h. **(Sala 2)**
 - Fit latino: 19:00h.
 - Contemporáneo: 20:30 a 22:00h.
- Viernes:
 - Bailes de salón: 18:00 a 19:30h.
 - Sevillanas: 19:30h.
- Sábado:
 - Teatro (en el Centro Cívico): 10:30h.

Más información: en la Escuela (alodia.danza@gmail.com).

BALONCESTO

Polideportivo "El Prado"

Martes y jueves:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------|
| - Benjamines (6 a 9 años): | - de 17:00 a 18:00h. |
| - Alevines (10 a 12 años): | - de 18:00 a 19:00h. |
| - Infantil (12 a 14 años): | |
| o Femenino: | - de 18:30 a 20:00h. |
| o Masculino: | - de 17:00 a 18:30h. |
| - Cadete (14 a 16 años): | |
| o Femenino: | - de 18:30 a 20:00h. |
| o Masculino: | - de 19:30 a 21:00h. |
| - Junior (16 a 18 años): | - de 20:15 a 22:00h. |

PRECIOS. -

30€/mes. Familia numerosa: **22,50€**/mes.

Más información: Polideportivo (674 112 344), Centro Cívico y Escuela (Óscar 669 759 506, cbcbasket2020@gmail.com).



Actividades deportivas municipales 2023/2024

BOXEO

Polideportivo “El Prado”

Lunes a sábado:

- Adultos: lunes a viernes, de 10:00 a 13:00h. y de 19:00 a 22:00h. Sábados de 10:00 a 12:00h.
- Junior (de 7 a 15 años): lunes a viernes de 18:00 a 19:00h. Sábados de 10:00 a 12:00h.
- Baby Box (de 4 a 7 años): lunes a jueves de 17:00 a 18:00h.

PRECIOS. -

Adultos: **45€**/mes.

Junior: **45€**/mes.

Baby Box: **25€**/mes.

Más información: Polideportivo (674 112 344) y Escuela (irubox2010@hotmail.com).

CROSS TRAINNING

Polideportivo “El Prado”

Martes y jueves: - de 19:30 a 20:30h y de 20:30h a 21:30h.

PRECIOS. -

30€/mes. Descuento por familia numerosa.

Más información: Polideportivo (674 112 344) y Escuela (Sergio 626 508 603).

FÚTBOL SALA

Polideportivo “El Prado”

Lunes y miércoles: - de 16:00h a 21:00h. según categoría.

PRECIOS. -

(Equipación aparte)

- Septiembre y junio: **20€**/mes.
- Octubre a mayo: **25€**/mes.

Más información: Polideportivo (674 112 344) y Escuela (Alberto 627 943 735 y Gabi 649 482 850).



Actividades deportivas municipales 2023/2024

GIMNASIA MAYORES

Polideportivo “El Prado”

Lunes y miércoles:

- de 11:00h a 12:00h.

PRECIOS. –

12€/mes.

Más información: Polideportivo (674 112 344).

GIMNASIA RÍTMICA

Gimnasio del CEIP Tomé y Orgaz

Lunes, miércoles y viernes:

- de 3 a 6 años: 17:30h a 18:30h.

- de 6 a 11 años: 18:30h a 19:30h.

- mayores 12 años: 19:30h a 20:30h.

PRECIOS. –

35€/mes. Matrícula anual de **10€**. Descuentos por familia numerosa.

Más información: Polideportivo (674 112 344) y Escuela (Yadira 669 163 317 info.clubgimnasticomakai@gmail.com).

GIMNASIO - ÁREA FITNESS “EL PRADO”

MUSCULACIÓN – FITNESS – WELLNESS

Polideportivo “El Prado”

Lunes a viernes

- de 10:00h a 14:00h y de 17:00h a 22:00h.

PRECIOS. –

*** BONOS:**

- Mensual .- **20€**
- Trimestral.- **49€**
- Semestral .- **99 €**
- Anual .- **199 €**
- Bono familiar mensual: **3 miembros 50€ y 4 miembros 60€.**

Más información: Polideportivo (674 112 344) y Escuela (Diego 620 998 713 y gym.casarrubuelos@gmail.com).



Actividades deportivas municipales 2023/2024

PILATES

Polideportivo “El Prado”

Lunes y miércoles

- de 19:00 a 20:00h.
- de 20:00 a 21:00h.

PRECIOS. –

30€ /mes - 2 días semana

18€/mes - 1 día semana

Descuento por familia numerosa.

Más información: Polideportivo (674 112 344), Centro Cívico y Escuela (Altamira 656 697 577).

TRIATLÓN

Polideportivo “El Prado” y Piscina “Las Cárcavas”

GRUPOS, HORARIOS y PRECIOS:

- Lunes – miércoles - viernes: Benjamines (a partir de 6 años) **35€**
- Lunes – martes – miércoles - jueves: Alevines **40€**
- De lunes a viernes: Infantiles **40€**
- De lunes a sábado: Cadetes y Juveniles **40€**
- Lunes – miércoles – viernes – sábado: Adultos **40€**

(Consultar el resto de días del plan a través de Training Peaks)

Más información: Polideportivo (674 112 344) y Escuela (Sergio 626 508 603 y triatloncasarrubuelos@gmail.com).

YOGA

Polideportivo “El Prado”

Martes y jueves

- de 18:00h a 19:20h y de 19:30h a 20:50h.

PRECIOS. –

38€ /mes - 2 días semana

26€/mes - 1 día semana

Descuento por familia numerosa.

Más información: Polideportivo (674 112 344) y Escuela (Damaris 695 987 822 damarisrueda4984@gmail.com).

Para **MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES DEPORTES**