

# ACTIVIDADES DE VERANO

## Cursos quincenales:

- 1º DEL 1 AL 15 DE JULIO  
 2º DEL 16 AL 30 DE JULIO  
 3º DEL 2 AL 13 DE AGOSTO

## Tenis

En las Pistas de Tenis "Fernando Colmenarejo Berrocal"

Menores	PRECIOS QUINCENA		Adultos	PRECIOS QUINCENA	
	Iniciación	Perfec.		Iniciación	Perfec.
	40,06 €	51,94 €		60,19 €	68,00 €
	36,01 €	46,92 €		54,06 €	61,20 €

### CURSOS QUINCENALES

Los horarios se determinarán conforme a la demanda existente en las siguientes franjas horarias :  
 de 9:00 a 13:00 h. y de 18:00 a 22:00 h.

Nacidos hasta el 2002.

Las clases serán de una hora de duración.



## Campus de Tenis

En las Pistas de Tenis "Fernando Colmenarejo Berrocal" y en la Piscina Municipal de Verano.

CURSOS	HORARIO	EDADES	PRECIO
1º, 2º y 3º	10:00 a 14:00	1993 - 2003	QUINCENA 113,22 €

Dos horas de clases de tenis y dos horas en la piscina.

Incluye un tentempié.

**CURSOS QUINCENALES**  
 a partir de 14 años o menores acompañados por adultos en el COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "LORENZO RICO":

## Aeróbic

CURSOS	HORARIOS	Días de la semana	PRECIO
1º y 2º	19:30 a 20:25	Lunes, miércoles y viernes	12,43 € 10,65 €



## Pilates

CURSOS	HORARIOS	Días de la semana	PRECIO
1º, 2º y 3º	08:30 a 09:25	Lunes y miércoles	15,53 € 14,03 €
1º, 2º y 3º	08:30 a 09:25	Viernes	11,25 € 9,69 €
1º, 2º y 3º	09:30 a 10:25	Martes y Jueves	15,53 € 14,03 €
1º y 2º	20:30 a 21:25	Lunes y miércoles	15,53 € 14,03 €
1º y 2º	20:30 a 21:25	Martes y Jueves	15,53 € 14,03 €
1º y 2º	20:30 a 21:25	Viernes	11,25 € 9,69 €

El Método Pilates busca la flexibilidad y la tonificación de los músculos, con más de 300 ejercicios suaves y controlados que se realizan, en su mayoría, tumbados sobre una superficie acondicionada. Trabaja especialmente el abdomen, la base de la espalda y los glúteos.

## Ciclo en Sala

CURSOS	HORARIOS	Días de la semana	PRECIO
1º, 2º y 3º	08:30 a 09:25	Martes y Jueves	12,85 € 11,22 €
3º	09:30 a 10:25	Lunes y miércoles (Ciclo en Sala) Viernes (Actividad sorpresa)	16,07 € 14,03 €
1º y 2º	19:30 a 20:25	Lunes y miércoles (Ciclo en Sala) Viernes (Actividad sorpresa)	16,07 € 14,03 €
1º y 2º	19:30 a 20:25	Martes y jueves	12,85 € 11,22 €
1º y 2º	20:30 a 21:25	Martes y jueves	12,85 € 11,22 €

## Cardio Tono Training



CURSOS	HORARIOS	Días de la semana	PRECIO
1º, 2º	10:30 a 11:25	Lunes y miércoles (Circuito de Tonificación) Viernes (Actividad sorpresa)	12,43 € 10,65 €
1º y 2º	19:30 a 20:25	Martes y jueves	10,03 € 8,60 €

Actividad física de entrenamiento cardiaco y tonificación.

### ● ACTIVIDAD SORPRESA:

Las actividades sorpresa consistirán en la práctica de distintas disciplinas una diferente cada día, dentro del amplio abanico de actividades que se ofertan, con el fin de que se puedan conocer otras alternativas saludables.

Además CURSOS INTENSIVOS de ...

## G.Rítmica



En el Complejo Deportivo Municipal "Lorenzo Rico"

CURSO	HORARIOS	EDADES	Días de la semana	PRECIO
1º y 2º	18:30 a 19:30	De 4 a 8 años	Martes y jueves	8,36 € 7,17 €
		Equipo Competición	Lunes, miércoles y viernes	9,49 € 8,13 €

## Taekwondo

En el Polideportivo Municipal "Martín Colmenarejo"

CURSO	HORARIOS	EDADES	Días de la semana	PRECIO
1º y 2º	18:30 a 19:25	De 4 a 9 años	Lunes, miércoles y viernes	9,59 € 8,22 €
	19:30 a 20:25	De 10 a 15 años	Lunes, miércoles y viernes	9,59 € 8,22 €
	20:30 a 21:25	A partir de 16 años	Lunes, miércoles y viernes	13,87 € 11,89 €

Los precios señalados en rojo son de aplicación para los usuarios con **CARNÉ DE DEPORTE MUNICIPAL**

\* Los horarios y grupos están sujetos a modificaciones según estime el Servicio Municipal de Deportes, reservándose el derecho a suspender la actividad en caso de baja demanda.