

# Actividades FISICO Deportivas



[www.aytoburgos.es/deportes](http://www.aytoburgos.es/deportes)

CURSO  
2026-2027

*¡Hoy es un buen día para empezar a cuidarnos!*

Inscripciones: **ABONADOS:** a partir de las 8:00 h. del 26 de mayo de 2026  
**NO ABONADOS:** a partir de las 8:00 h. del 28 de mayo de 2026



Ayuntamiento  
de Burgos



# Elige una vida activa, saludable

El Servicio Municipalizado de Deportes pone en marcha su programa de actividades físico-deportivas para el curso 2026–2027, con el firme compromiso de promover hábitos de vida saludables y facilitar el acceso a la práctica regular de ejercicio físico a toda la ciudadanía.

Este programa está dirigido a personas de todas las edades y condiciones, desarrollándose en las instalaciones deportivas municipales, espacios públicos accesibles y seguros concebidos para fomentar el deporte como parte esencial del bienestar personal y colectivo. La programación incluye una amplia variedad de modalidades, adaptadas a distintos niveles e intereses, con el objetivo de ofrecer opciones inclusivas, seguras y de calidad.

La actividad física regular no solo contribuye a mejorar la salud física y mental, sino que también favorece la integración social, la autonomía personal y la mejora de la calidad de vida. Por ello, desde el ámbito municipal se apuesta por un modelo de deporte accesible, cercano y orientado a las personas.

Animamos a toda la población a participar activamente en este programa y a incorporar el ejercicio físico como parte de su rutina diaria. Cuidar la salud es una inversión de futuro, siendo el deporte, una herramienta clave para lograrlo.

# Actividades Terrestres

## Acondicionamiento físico inclusivo

Consiste en una actividad integral que, mediante juegos y deportes adaptados, trabaja las capacidades físicas básicas como fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Se enfoca en maximizar la capacidad en un entorno seguro y accesible, funcional y mejorar la autonomía personal, promoviendo la salud, la inclusión en un entorno seguro y accesible.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116.89€** No abonados: **166.98€**

**JOSÉ LUIS TALAMILLO - GIMNASIO Y PISTA**

26AINDF01

VIE

DE 18:00 A 20:00 h.

## Calistenia

La calistenia es una forma de ejercicio físico que utiliza el propio peso corporal para fortalecer y tonificar músculos. Se centra en movimientos fluidos y controlados, incluyendo flexiones, sentadillas y trabajo abdominal. Mejora la fuerza, flexibilidad y resistencia, sin necesidad de equipamiento especializado.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

**CAPISCOL**

26AINCA01

LUN-MIE

DE 18:00 A 18:50 h.

**EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO**

26AINCA02

MAR-JUE

DE 19:00 A 19:50 h.

**LAVADEROS**

26AINCA03

MAR-JUE

DE 18:00 A 18:50 h.

## Cardiobox

Cardiobox es una actividad intensa que fusiona técnicas de boxeo con ejercicios cardiovasculares, al ritmo de música estimulante. Combina golpes, patadas y movimientos ágiles para mejorar la resistencia, fuerza y coordinación. Es ideal para quemar calorías, liberar estrés y aumentar la capacidad pulmonar, ofreciendo un entrenamiento completo y dinámico.



**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

### LAVADEROS

26AINBX01 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h. 15 plazas

### JOSÉ LUIS TALAMILLO

26AINBX02 MAR-JUE DE 18:00 A 18:50 h. 18 plazas

## Cardiofit

CardioFit es una actividad vigorizante que combina ejercicios aeróbicos al ritmo de la música para mejorar la salud cardiovascular y la resistencia. Se enfoca en movimientos rítmicos y energéticos, como baile, saltos y desplazamientos, diseñados para aumentar la capacidad pulmonar y quemar calorías, todo mientras se disfruta de una experiencia musical motivadora.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** 2 días a la semana Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

### CAPISCOL

26AINCF01 LUN-MIE DE 10:00 A 10:50 h. 15 plazas

### SAN AMARO - POLIDEPORTIVO

26AINCF02 LUN-MIE DE 11:00 A 11:50 h. 20 plazas

### SAN AMARO - MÓDULO

26AINCF03 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h. 18 plazas



## Cross training

El Cross Training es una actividad de entrenamiento diversificada que combina distintos tipos de ejercicios para mejorar fuerza, resistencia y flexibilidad. Incluye una mezcla de entrenamiento de alta intensidad, levantamiento de pesas, gimnasia y actividades aeróbicas, enfocándose en mejorar el rendimiento físico general y la adaptabilidad.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

### CAPISCOL

26AINCT01      MAR-JUE      DE 18:00 A 18:50 h.      15 plazas

### ESTHER SAN MIGUEL

26AINCT02      MAR-JUE      DE 20:30 A 21:20 h.      18 plazas

### EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

26AINCT03      MAR-JUE      DE 20:00 A 20:50 h.      15 plazas

### SAN AMARO - MÓDULO

26AINCT04      MAR-JUE      DE 17:00 A 17:50 h.      18 plazas

26AINCT05      LUN-MIE      DE 20:00 A 20:50 h.      18 plazas

26AINCT06      LUN-MIE      DE 21:00 A 21:50 h.      18 plazas

### JOSÉ LUIS TALAMILLO

26AINCT07      LUN-MIE      DE 19:00 A 19:50 h.      18 plazas

## En forma

En Forma es la nueva denominación del antiguo Mantenimiento Físico. Se trata de una actividad orientada a preservar y mejorar la condición física general. Incluye ejercicios variados para fortalecer músculos, aumentar la flexibilidad y mejorar la resistencia cardiovascular. Ideal para todas las edades, busca mantener un nivel de salud y bienestar constante, previniendo lesiones y dolencias relacionadas con la edad. Recomendado para personas con una vida diaria activa y plena.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

### CUOTA DEL CURSO:

2 días a la semana:

Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**



## CAPISCOL

26AINMF01	MAR-JUE	DE 09:00 A 09:50 h.	18 plazas
26AINMF02	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	18 plazas
26AINMF03	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	18 plazas

## EL PLANTÍO - PISCINA

26AINMF04	LUN- MIE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas
-----------	----------	---------------------	-----------

## PISONES

26AINMF05	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	15 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

26AINMF06	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## SAN AMARO - POLIDEPORTIVO

26AINMF07	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## SAN AMARO - MÓDULO

26AINMF08	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## JOSÉ LUIS TALAMILLO

26AINMF09	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	20 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

# En formamáster

“En Forma Master es la nueva denominación de la antigua Gerontogimnasia. Se trata de una actividad física diseñada específicamente para personas mayores, enfocada en mejorar su movilidad, fuerza y equilibrio. A través de ejercicios suaves y adaptados, busca mantener o incrementar la funcionalidad y autonomía a partir de los 60 años, contribuyendo al bienestar general y a una mejor calidad de vida. Recomendado para personas con una vida diaria activa pero que buscan menor intensidad que en los cursos “EN FORMA”.

**EDAD:** a partir de 60 años o personas menores de esta edad que quieran participar.

**DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **89,04€** No abonados: **127,20€**

## LAVADEROS

26AINGE01	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## CASPICOL

26AINGE02	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

26AINGE03	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.	15 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## EL PLANTÍO - PISCINA

26AINGE04	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## SAN AMARO - MÓDULO

26AINGE05	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

## En forma<sup>3</sup>

“En Forma 3 es la nueva denominación de la antigua Psicomotricidad para la 3ª edad. Se trata una actividad terapéutica que combina movimiento y aspectos cognitivos para mejorar la coordinación, equilibrio y memoria en personas mayores. Mediante ejercicios adaptados y juegos, fomenta la autonomía, la interacción social y el bienestar emocional, contribuyendo significativamente a un envejecimiento activo y saludable. Recomendado para los más mayores que quieren mantener una vida activa y socializarse haciendo ejercicios a menor intensidad que “EN FORMA MASTER”.”

**EDAD:** a partir de 65 años o personas menores de esta edad que quieran participar.

**DURACIÓN:** 8 meses

### CUOTA DEL CURSO:

1 día a la semana: Abonados: **15,62€** No abonados: **22,32€**

2 días a la semana: Abonados: **28,50€** No abonados: **40,72€**

### CAPISCOL

26AINP301	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas
26AINP302	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas

### EL PLANTÍO - PISCINA

26AINP303	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	20 plazas
26AINP304	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas
26AINP305	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.	20 plazas
26AINP306	VIE	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas

### PISONES

26AINP307	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.	25 plazas
26AINP308	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	25 plazas

### SAN AMARO - POLIDEPORTIVO

26AINP309	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	25 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------



## Escalada

La escalada es una actividad desafiante que combina fuerza física, agilidad mental y resistencia. Implica trepar por superficies verticales, utilizando manos y pies para encontrar agarres en rocas o paredes artificiales. Desarrolla músculos, coordinación y resolución de problemas, siendo una experiencia emocionante que conecta con la naturaleza o en entornos controlados.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 15

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **175.33€**

No abonados: **250.47€**

### RÍO VENA - POLIDEPORTIVO

26AINES01            MAR                            DE 16:00 A 18:00 h.

26AINES02            JUE                            DE 16:00 A 18:00 h.

26AINES03            SAB                            DE 18:00 A 20:00 h.

## Espalda sana, vida plena

Una espalda sana, te garantiza una vida plena. Por ello, esta actividad está centrada en fortalecer y flexibilizar la espalda mediante ejercicios específicos, estiramientos y técnicas de corrección postural. Nuestros expertos en salud te guiarán para prevenir y aliviar el dolor de espalda, mejorar la movilidad y disfrutar de una vida activa y sin molestias. GRUPOS REDUCIDOS.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **58,45€** No abonados: **83,49€**

2 días a la semana: Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

### EL PLANTÍO - PISCINA

26AINEP01            MAR-JUE                    DE 12:00 A 12:50 h.

26AINEP02            VIE                            DE 12:00 A 12:50 h.



# Gap

GAP es una actividad de fitness centrada en tonificar Glúteos, Abdominales y Piernas. Mediante ejercicios específicos y secuencias de movimientos, esta práctica intensifica el fortalecimiento y la definición muscular en estas áreas clave. Es ideal para mejorar la postura, aumentar la resistencia y conseguir un entrenamiento focalizado y efectivo.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

## CAPISCOL

26AINST01 MAR-JUE DE 17:00 A 17:50 H. 18 PLAZAS

## EL PLANTÍO - PISCINA

26AINST02 MAR-JUE DE 18:00 A 18:50 H. 18 PLAZAS

26AINST03 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 H. 18 PLAZAS

## PISONES

26AINST04 MAR-JUE DE 17:00 A 17:50 H. 18 PLAZAS

26AINST05 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 H. 18 PLAZAS

## SAN AMARO - POLIDEPORTIVO

26AINST06 LUN-MIE DE 10:00 A 10:50 H. 25 PLAZAS

## JOSÉ LUIS TALAMILLO

26AINST07 MAR-JUE DE 10:00 A 10:50 H. 20 PLAZAS

## LAVADEROS

26AINST08 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 H. 18 PLAZAS

## ESTHER SAN MIGUEL

26AINST09 LUN-MIE DE 19:30 A 20:20 H. 18 PLAZAS

# HIIT

El HIIT, o entrenamiento a intervalos de alta intensidad, es una modalidad de ejercicio físico que alterna períodos cortos de actividades anaeróbicas intensas con menos intensas o descanso. Esta técnica busca maximizar la quema de grasa, mejorar la resistencia cardiovascular y la eficiencia metabólica en intervalos breves pero exigentes.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

## CAPISCOL

26AINHT01 LUN-MIE DE 17:00 A 17:50 H. 18 PLAZAS

## EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

26AINHT02 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 H. 15 PLAZAS

## LAVADEROS

26AINHT03 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 H. 15 PLAZAS

# Mamygym

Mamygym es una actividad diseñada para madres, que combina ejercicios de fitness con la interacción con sus bebés. Se enfoca en la recuperación postparto y el fortalecimiento del vínculo madre-hijo, incluyendo ejercicios suaves para tonificar, mejorar la postura y reducir el estrés, todo mientras se comparte tiempo de calidad con el bebé. SE INSCRIBEN LAS MADRES.

**EDAD:** a partir de 16 años (a partir del 4º mes del nacimiento del niñ@ hasta los 3 años)

**DURACIÓN:** Cuatrimestral • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **58,53€** No abonados: **83,61€**

## EL PLANTÍO - PISCINA

26AINMM01 1º Cuatrimestre LUN-MIE DE 10:00 A 10:50 h.

26AINMM02 2º Cuatrimestre LUN-MIE DE 10:00 A 10:50 h.



# Marcha nórdica

La Marcha Nórdica es una actividad al aire libre que combina caminata con el uso de bastones especiales. Mejora la postura, tonifica el cuerpo y aumenta la capacidad cardiovascular. Es de bajo impacto, ideal para todas las edades, ofreciendo beneficios físicos y mentales disfrutando de un entorno natural.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 20

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

## SAN AMARO - ENTRADA PISCINA

26AINMN01 LUN-MIE DE 16:30 A 18:00 h.

# Mobility

La actividad Mobility se centra en mejorar la flexibilidad, la amplitud de movimiento y la funcionalidad del cuerpo. Incorpora ejercicios de estiramiento y movimientos suaves para aumentar la agilidad y reducir la rigidez muscular, promoviendo así una mejor calidad de vida y previniendo lesiones.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

## ESTHER SAN MIGUEL

26AINMV01 MAR-JUE DE 19:30 A 20:20 h. 18 plazas

## EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

26AINMV02 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 h. 15 plazas

## JOSÉ LUIS TALAMILLO

26AINMV03 LUN-MIE DE 11:00 A 11:50 h. 18 plazas

## SAN AMARO - MÓDULO

26AINMV04 MAR-JUE DE 16:00 A 16:50 h. 18 plazas

# Pilates

Pilates es un método de entrenamiento físico que enfatiza el control del cuerpo, la respiración y la alineación. A través de ejercicios precisos y fluidos, fortalece el núcleo, mejora la flexibilidad y la postura, y aumenta la conciencia corporal. Es adecuado para todas las edades y niveles de condición física.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 15

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€**

No abonados: **166,98€**

## CAPISCOL

26AINPI01	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50 h.
26AINPI02	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.

## ESTHER SAN MIGUEL

26AINPI03	LUN-MIE	DE 21:30 A 22:20 h.
26AINPI04	MAR-JUE	DE 21:30 A 22:20 h.

## LAVADEROS

26AINPI05	LUN-MIE	DE 20:30 A 21:20 h.
26AINPI06	MAR-JUE	DE 20:30 A 21:20 h.

## EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

26AINPI07	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.
-----------	---------	---------------------

## EL PLANTÍO - PISCINA

26AINPI08	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.
26AINPI09	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.

## PISONES

26AINPI10	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.
26AINPI11	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINPI12	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.
26AINPI13	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.

## JOSÉ LUIS TALAMILLO

26AINPI14	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.
26AINPI15	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.
26AINPI16	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.

## SAN AMARO - MÓDULO

26AINPI17	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.
26AINPI18	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.



## Ritmos latinos

Ritmos Latinos es una actividad dinámica que combina baile con música latina vibrante, como salsa, merengue y bachata. Esta práctica energética mejora la coordinación, tonifica el cuerpo y aumenta la resistencia cardiovascular. Es una forma divertida y social de hacer ejercicio, liberar estrés y sumergirse en la cultura latina.

**DURACIÓN:** 8 meses • **EDAD:** a partir de 16 años • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 20

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

### EL PLANTÍO - PISCINA PLANTA BAJA

26AINRLO1

LUN-MIE

DE 21:00 A 21:50 h.

## Running

Actividad orientada a personas que desean comenzar a correr de forma progresiva, segura y adaptada a su nivel. A través de sesiones dinámicas al aire libre, se trabajan aspectos básicos como la técnica de carrera, la respiración, la postura corporal y la resistencia aeróbica. El objetivo es mejorar la condición física general, fomentar hábitos saludables y disfrutar del ejercicio en grupo, todo ello en un entorno motivador y accesible para quienes se inician en el mundo del running.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

### EL PLANTÍO - ENTRADA PISCINA

26AINRNO1

MAR-JUE

DE 16:30 A 18:00 h.

## Tai chi

El Tai Chi es una práctica milenaria china que combina movimientos suaves y fluidos con una respiración profunda y meditativa. Esta actividad de bajo impacto mejora la flexibilidad, reduce el estrés y aumenta la serenidad mental. Ideal para todas las edades, también promueve el equilibrio y la armonía corporal.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 15

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

### JOSÉ LUIS TALAMILLO - SALA FORMACIÓN

26AINTC01

LUN-MIE

DE 19:00 A 19:50 h.

## Training group

El Training Group es una actividad física personalizada y dinámica pensada para realizar en grupos reducidos. Se enfoca en sesiones intensas y variadas, adaptadas a las necesidades específicas de cada participante. Con un ambiente íntimo, permite mayor interacción y supervisión del entrenador, optimizando el rendimiento y la consecución de objetivos personales. GRUPOS REDUCIDOS.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 Meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 6

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **233.78€** No abonados: **333.96€**

### EL PLANTÍO - PISCINA

26AINTG01

LUN-MIE

DE 12:00 A 12:50 h.

### PISONES

26AINTG02

LUN-MIE

DE 18:00 A 18:50 h.

### EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

26AINTG03

MAR-JUE

DE 18:00 A 18:50 h.

### SAN AMARO - MÓDULO

26AINTG04

LUN-MIE

DE 16:00 A 16:50 h.

# Yoga

El Yoga es una práctica ancestral que integra posturas físicas, técnicas de respiración y meditación. Busca el equilibrio entre cuerpo y mente, mejorando la flexibilidad, fuerza y concentración. Adecuado para todas las edades, el yoga es un camino hacia el bienestar integral y la serenidad interior.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 15

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

## CAPISCOL

26INY001 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h.

## ESTHER SAN MIGUEL

26AINYO02 LUN-MIE DE 20:30 A 21:20 h.

## EL PLANTÍO - PISCINA

26INY003 LUN-MIE DE 20:00 A 20:50 h.

26AINYO04 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h.

## JOSÉ LUIS TALAMILLO - SALA FORMACIÓN

26AINYO05 MAR-JUE DE 11:00 A 11:50 h.

26AINYO06 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h.

# Zumbafit

ZumbaFit combina la energía del baile con ejercicios de fitness al ritmo de música latina y mundial. Es una actividad dinámica que mejora la resistencia cardiovascular, tonifica el cuerpo y quema calorías. Ideal para todas las edades, ZumbaFit ofrece un ambiente divertido y estimulante para hacer ejercicio y liberar estrés.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

## CAPISCOL

26AINZM01 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h. 18 plazas

## EL PLANTÍO - PISCINA

26AINZM02 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h. 15 plazas

## PISONES

26AINZM03 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h. 15 plazas

## JOSÉ LUIS TALAMILLO

26AINZM04 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 h. 18 plazas

## LAVADEROS

26AINZM05 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h. 20 plazas



# Actividades Raqueta

## Frontenis

Curso deportivo diseñado para entusiastas del Frontenis que buscan perfeccionar su técnica y estrategia. Sumérgete en sesiones dinámicas y desafiantes que prometen no solo mejorar tu rendimiento, sino también fomentar la camaradería y el espíritu competitivo. Con opciones para todos los niveles, este curso es tu oportunidad para brillar en la cancha y conectar con una comunidad apasionada por el frontenis.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 6

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **275,96€** No abonados: **394,22€**

### JOSÉ LUIS TALAMILLO

26AINFR01	INICIACIÓN	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
26AINFR02	MEDIO-AVANZADO	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50

## Padel

Impulsa tu pasión por el pádel junto a nosotros. A través de nuestros cursos, adaptados para cada nivel, te sumergirás en un deporte emocionante que mezcla agilidad, estrategia y entretenimiento en un entorno amigable. Ideal para quienes desean superarse y disfrutar del espíritu de equipo. Desde principiantes hasta expertos, aquí podrás afinar tus habilidades, hacer amistades duraderas y ser parte de una vibrante comunidad de pádel. Los grupos se formarán según el nivel de juego de los alumnos con la intención de que los cursos sean lo más homogéneos posibles.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 4

**CUOTA DEL CURSO:**

1 día a la semana: Abonados: **217,84€** No abonados: **311,20€**

2 días a la semana: Abonados: **396,06€** No abonados: **565,80€**

### SAN AMARO

26AINPD01		LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	12 plazas
26AINPD02		LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.	12 plazas
26AINPD03		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	8 plazas
26AINPD04		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.	12 plazas
26AINPD05		VIE	DE 20:00 A 20:50 h.	12 plazas
26AINPD06	INICIACIÓN	SÁB	DE 20:00 A 20:50 h.	4 plazas
26AINPD07	MEDIO	DOM	DE 17:00 A 17:50 h.	4 plazas
26AINPD08	MEDIO	DOM	DE 18:00 A 18:50 h.	4 plazas
26AINPD09	MEDIO	DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	4 plazas

### ESTHER SAN MIGUEL

26AINPD10	INICIACIÓN	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	4 plazas
26AINPD11	INICIACIÓN	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.	4 plazas
26AINPD12	MEDIO	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	4 plazas
26AINPD13	MEDIO	VIE	DE 19:00 A 19:50 h.	4 plazas
26AINPD14	AVANZADO	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.	4 plazas
26AINPD15	AVANZADO	VIE	DE 20:00 A 20:50 h.	4 plazas



## Tenis

Descubre tu amor por el tenis en nuestros cursos, ideales para cualquier nivel. Disfruta de un deporte que fusiona habilidad física, táctica y diversión en un ambiente amistoso. Ya seas principiante o avanzado, te invitamos a mejorar tu técnica, conocer amigos y unirse a nuestra comunidad entusiasta. Eleva y comparte tu pasión por el tenis con nosotros. ¡Eleva tu juego con nosotros! Los grupos se formarán según el nivel de juego de los alumnos.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 6

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **275,96€** No abonados: **394,22€**

### PLANTÍO

26AINTN01	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.	6 plazas
26AINTN02	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	6 plazas
26AINTN03	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	12 plazas
26AINTN04	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.	12 plazas
26AINTN05	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	12 plazas
26AINTN06	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.	12 plazas
26AINTN07	SAB-DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	6 plazas

## Tenismáster

Revitaliza tu energía y espíritu juvenil con nuestro innovador programa de tenis para mayores de 55 años. Esta actividad está diseñada para quienes desean mantenerse activos, desafiar sus capacidades y disfrutar de la socialización en la cancha. Independientemente de tu experiencia previa, aquí encontrarás la oportunidad de mejorar tu técnica, conocer nuevos amigos y ser parte de una comunidad apasionada por el tenis.

**EDAD:** a partir de 55 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 6

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **275,96€** No abonados: **394,22€**

### EL PLANTÍO

26AINTM01	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.	6 plazas
26AINTM02	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	6 plazas

# Actividades Acuáticas

## Aquafitness

Actividad que combina ejercicios aeróbicos, tonificación y flexibilidad en el agua, utilizando materiales específicos y la resistencia del agua para un entrenamiento completo. Se realiza en piscina grande o pequeña, según el criterio del monitor, con música para aumentar la motivación.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **81,71€** No abonados: **116,73€**  
2 días a la semana: Abonados: **163,42€** No abonados: **233,46€**

### CAPISCOL

26AINAQ01 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h.

26AINAQ02 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h.

### PLANTÍO

26AINAQ03 LUN-MIE DE 11:00 A 11:50 h.

26AINAQ04 VIE DE 10:00 A 10:50 h.

### SAN AGUSTÍN

26AINAQ05 LUN-MIE DE 21:00 A 21:50 h.

## Aquagym

Divertida forma de practicar ejercicio y conseguir una mejora de la condición física, dentro del medio acuático. Por medio de la resistencia del agua se consigue una mayor tonificación muscular y una mejora de la capacidad aeróbica, realizando ejercicios en la pileta pequeña y en la piscina grande en función del criterio del monitor.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **81,71€** No abonados: **116,73€**  
2 días a la semana: Abonados: **163,42€** No abonados: **233,46€**

### CAPISCOL

26AINAG01 LUN-MIE DE 12:00 A 12:50 h.

26AINAG02 VIE DE 12:00 A 12:50h

### EL PLANTÍO

26AINAG03 LUN-MIE DE 09:00 A 09:50 h.

26AINAG04 VIE DE 09:00 A 09:50 h.

26AINAG05 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h.

26AINAG06 MAR-JUE DE 08:00 A 08:50 h.

26AINAG07 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h.

### SAN AGUSTÍN

26AINAG08 MAR-JUE DE 11:00 A 11:50 h.

26AINAG09 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h.



### SAN AMARO

26AINAG10

MAR-JUE

DE 20:00 A 20:50 h.

26AINAG11

VIE

DE 11:00 A 11:50 h.

## Aquapilates

“Sesiones encaminadas a trabajar los objetivos del Pilates; dentro de un medio con diferentes posibilidades. Buscando la mejora de la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y el control corporal. Combinando ejercicios de tonificación, estiramientos dinámicos y relajación dentro del medio acuático.”

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **81,71€** No abonados: **116,73€**  
 2 días a la semana: Abonados: **163,42€** No abonados: **233,46€**

### CAPISCOL

26AINAP01

LUN-MIE

DE 18:00 A 18:50 h.

26AINAP02

MIE

DE 11:00 A 11:50 h.

### EL PLANTÍO

26AINAP03

MAR-JUE

DE 11:00 A 11:50 h.

### SAN AMARO

26AINAP04

MAR-JUE

DE 19:00 A 19:50 h.

26AINAP05

MAR-JUE

DE 12:00 A 12:50 h.

## Aquarunning

La más novedosa forma de practicar ejercicio aeróbico. Diferentes niveles de intensidad basados en la técnica de carrera: fartlek, interval training, etc. Aconsejado para personas con un nivel de forma física medio.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **163.42€** No abonados: **233.46€**

### PLANTÍO

26AINAR01

LUN-MIE

DE 20:00 A 20:50 h.

## Aquasalud

Clases activadoras del sistema locomotor con ejercicios suaves aprovechando los efectos terapéuticos del agua. Altamente indicadas para lesiones y molestias tanto musculares, como articulares. No es necesario saber nadar.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **163,42€** No abonados: **233,46€**

### CAPISCOL

26AINQS01 LUN-MIE DE 10:10 A 11:00 h.

### SAN AMARO

26AINQS02 MAR-JUE DE 11:00 A 11:50 h.

### SAN AGUSTÍN

26AINQS03 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 h.

## Aquasport

Actividad deportivo-lúdica que por medio de diferentes actividades y deportes acuáticos como; waterpolo, baloncesto acuático, natación sincronizada... desarrolla la condición física, el trabajo cooperativo, y otras capacidades esenciales para los alumnos en estas etapas. Ofrece una nueva alternativa recreativa con la máxima de aprender jugando.

**EDAD:** De 10 a 16 años/nacidos entre 2007 y 2013 • **DURACIÓN:** 8 meses

**Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

### CUOTA DEL CURSO:

Abonados: **163,42€** No abonados: **233,46€**

### SAN AGUSTÍN

26AINSP01 LUN-MIE DE 17:00 A 17:50 h.

## Matronatación - de 4 a 18 meses

Primer contacto del bebe con el agua en compañía de su madre-padre, buscando el disfrute del medio acuático, guiados por un monitor.

**DURACIÓN:** Cuatrimestral • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

### CUOTA DEL CURSO:

1 día a la semana: Abonados: **48,38€** No abonados: **69,12€**

2 días a la semana: Abonados: **87,91€** No abonados: **125,58€**

### CAPISCOL

26AINMT01 1º CUATRIMESTRE VIE DE 18:00 A 18:50 h.

26AINMT02 2º CUATRIMESTRE VIE DE 18:00 A 18:50 h.

## PLANTÍO

26AINMT03	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.
26AINMT04		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
26AINMT05		SAB	DE 10:10 A 11:00 H.
26AINMT06		DOM	DE 12:00 A 12:50 h.
26AINMT07	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.
26AINMT08		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
26AINMT09		SAB	DE 10:10 A 11:00 h.
26AINMT10		DOM	DE 12:00 A 12:50 h.

## SAN AMARO

26AINMT11	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINMT12	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h

## Matronatación - de 19 a 36 meses

Primer contacto del bebe con el agua en compañía de su madre-padre, buscando el disfrute del medio acuático, guiados por un monitor.

**DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

### CUOTA DEL CURSO:

1 día a la semana: Abonados: **87,91€** No abonados: **125,58€**

2 días a la semana: Abonados: **175,81€** No abonados: **251,16€**

## PLANTÍO

26AINMT13	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.
26AINMT14	VIE	DE 17:00 A 17:50 h.

## SAN AGUSTÍN

26AINMT15	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
26AINMT16	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.

## SAN AMARO

26AINMT17	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.
26AINMT18	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.

## CAPISCOL

26AINMT19	VIE	DE 19:00 A 19:50 h.
26AINMT20	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.



# Natación



## ADULTOS INICIACIÓN

Nivel Iniciación: Primer contacto con el agua, el curso se enfoca en conseguir una familiarización y autonomía en el medio acuático.

**EDAD:** partir de 18 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

### CUOTA DEL CURSO:

1 día a la semana: Abonados: **114,80€** No abonados: **164,00€**

2 días a la semana: Abonados: **236,02€** No abonados: **337,18€**

### CAPISCOL

26AINNT01	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINNT02	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50 h.
26AINNT03	VIE	DE 10:10 A 11:00 h.
26AINNT04	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.

### EL PLANTÍO

26AINNT05	LUN-MIE	DE 16:00 A 16:50 h.
26AINNT06	VIE	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINNT07	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.

### SAN AGUSTÍN

26AINNT08	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.
26AINNT09	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50 h.

### SAN AMARO

26AINNT10	VIE	DE 10:10 A 11:00 h.
-----------	-----	---------------------

## ADULTOS PERFECCIONAMIENTO

Nivel Perfeccionamiento: Profundizaremos en los principales estilos de natación y nos iniciaremos en la técnica de la braza y la mariposa. Necesario saber nadar.

**EDAD:** a partir de 18 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

2 días a la semana: Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

### CAPISCOL

26AINNT011	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINNT012	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINNT013	VIE	DE 17:00 A 17:50 h.

### PLANTÍO

26AINNT014	MAR-JUE	DE 16:00 A 16:50 h.
26AINNT015	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50 h.
26AINNT016	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.
26AINNT017	VIE	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINNT018	DOM	DE 10:00 A 10:50 h.

## SAN AGUSTÍN

26AINNT019	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.
26AINNT020	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.

## SAN AMARO

26AINNT021	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINNT022	MAR-JUE	DE 15:30 A 16:20 h.
26AINNT023	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50 h.

## NIÑ@S NACIDOS EN 2021 - 2022 - 2023

Clases dirigidas a niños cuyo objetivo es conseguir que obtengan cierta autonomía en el agua dependiendo del desarrollo motriz y de su edad a través de diferentes ejercicios y juegos, es decir, "aprender jugando" en el agua.

**DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 8

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **161,64€** No abonados: **230,92€**  
2 días a la semana: Abonados: **293,84€** No abonados: **419,76€**

## CAPISCOL

26AINNT24	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	8 plazas
26AINNT25	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.	8 plazas
26AINNT26	SAB	DE 12:00 A 12:50 h.	16 plazas
26AINNT27	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.	8 plazas
26AINNT28	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	8 plazas
26AINNT29	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.	16 plazas
26AINNT30	DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	8 plazas
26AINNT31	DOM	DE 18:00 A 18:50 h.	16 plazas

## PLANTÍO

26AINNT32	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	16 plazas
26AINNT33	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.	8 plazas
26AINNT34	SAB	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
26AINNT35	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.	16 plazas
26AINNT36	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	8 plazas
26AINNT37	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.	8 plazas
26AINNT38	DOM	DE 18:00 A 18:50 h.	24 plazas

## SAN AGUSTÍN

26AINNT39	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.	24 plazas
26AINNT40	SAB	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
26AINNT41	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.	8 plazas

## SAN AMARO

26AINNT42	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	24 plazas
26AINNT43	SAB	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
26AINNT44	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.	24 plazas
26AINNT45	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.	24 plazas
26AINNT46	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	24 plazas
26AINNT47	DOM	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
26AINNT48	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.	16 plazas
26AINNT49	DOM	DE 18:00 A 18:50 h.	24 plazas

## NIÑ@S NACIDOS EN 2017-2018-2019-2020 - INICIACIÓN

Nivel Iniciación: Primer contacto con el agua, el curso se enfoca en conseguir una familiarización y una autonomía en el medio acuático.

**DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **114,80€** No abonados: **164,00€**  
2 días a la semana: Abonados: **229,58€** No abonados: **327,98€**

### CAPISCOL

26AINNT50	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	10 plazas
26AINNT51	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.	10 plazas
26AINNT52	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.	10 plazas
26AINNT53	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas
26AINNT54	DOM	DE 12:00 A 12:50 h.	20 plazas
26AINNT55	DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	20 plazas

### PLANTÍO

26AINNT56	SAB	DE 10:00 A 10:50 h.	10 plazas
26AINNT57	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas
26AINNT58	DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	20 plazas

### SAN AGUSTÍN

26AINNT59	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	10 plazas
26AINNT60	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.	10 plazas
26AINNT61	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	10 plazas

### SAN AMARO

26AINNT62	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.	20 plazas
26AINNT63	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas
26AINNT64	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.	10 plazas
26AINNT65	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	10 plazas
26AINNT66	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.	10 plazas

## NIÑ@S NACIDOS EN 2017-2018-2019-2020 - PERFECCIONAMIENTO

Nivel Perfeccionamiento: Profundizaremos en los principales estilos de natación y nos iniciaremos en la técnica de la braza y la mariposa. Necesario saber nadar.

**DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**  
2 días a la semana: Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

### CAPISCOL

26AINNT67	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.	12 plazas
26AINNT68	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.	12 plazas
26AINNT69	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.	24 plazas
26AINNT70	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	12 plazas

### PLANTÍO

26AINNT71	SAB	DE 10:00 A 10:50 h.	24 plazas
-----------	-----	---------------------	-----------

### SAN AGUSTÍN

26AINNT72	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.	24 plazas
-----------	-----	---------------------	-----------

## SAN AMARO

26AINNT73	DOM	DE 12:00 A 12:50 h.	12 plazas
26AINNT74	DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	36 plazas
26AINNT75	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	12 plazas

## NIÑ@S NACIDOS EN 2013-2014-2015-2016 - PERFECCIONAMIENTO

Nivel Perfeccionamiento: Profundizaremos en los principales estilos de natación y nos iniciaremos en la técnica de la braza y la mariposa. Necesario saber nadar.

**DURACIÓN:** 8 meses

**Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

**CUOTA DEL CURSO:**

1 día a la semana:

Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

2 días a la semana:

Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

## CAPISCOL

26AINNT76	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
26AINNT77	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.
26AINNT78	DOM	DE 17:00 A 17:50 h.

## PLANTÍO

26AINNT79	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.
26AINNT80	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.

## SAN AGUSTÍN

26AINNT81	DOM	DE 12:00 A 12:50 h.
-----------	-----	---------------------

## NIÑ@S NACIDOS EN 2009-2010-2011-2012 - PERFECCIONAMIENTO

Nivel Perfeccionamiento: Profundizaremos en los principales estilos de natación y nos iniciaremos en la técnica de la braza y la mariposa. Necesario saber nadar.

**DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**  
2 días a la semana: Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

## CAPISCOL

26AINNT82	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.
-----------	---------	---------------------

## SAN AMARO

26AINNT83	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.
26AINNT84	DOM	DE 17:00 A 17:50 h.

## PLANTÍO

26AINNT85	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.
-----------	-----	---------------------

## Natación para embarazadas y posparto

Clases en el medio acuático encaminadas a la obtención de dos objetivos concretos. Por un lado, ejercicios indicados para fortalecer la musculatura y potenciar la flexibilidad de aquellos músculos implicados en los movimientos del parto, y por otro lado, bajar la reducción de grasa extra adquirida durante el embarazo y la recuperación del tono muscular.

**DURACIÓN:** cuatrimestral • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **84,85€** No abonados: **121,21€**

### EL PLANTÍO

26AINNE01	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 08:00 A 08:50 h.
26AINNE02	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 08:00 A 08:50 h.

### SAN AMARO

26AINNE03	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:10 A 11:00 h.
26AINNE04	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:10 A 11:00 h.

## Natación para mayores de 55 años

Cursos de aprendizaje para alumnos a partir de 55 años, o aquellos cuya salud y estado de forma exijan una intensidad más moderada.

**EDAD:** a partir de 55 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **169,70€** No abonados: **242,42€**

### CAPISCOL

26AINN301	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50 h.
-----------	---------	---------------------

### EL PLANTÍO

26AINN302	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.
-----------	---------	---------------------

### SAN AMARO

26AINN303	MAR-JUE	DE 10:10 A 11:00 h.
-----------	---------	---------------------

### SAN AGUSTIN

26AINN304	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.
-----------	---------	---------------------

## Natación para mejorar la espalda - adultos

Clases de rehabilitación de la fuerza, flexibilidad y posición de la espalda. Indicado para la corrección de patologías como escoliosis, hipo/hiperlordosis, o hipo/hipercifosis. Es necesario saber nadar. Las patologías a tratar serán simples, no estando incluidas en este curso las patologías de aquellas personas con necesidades educativas especiales.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **169,70€** No abonados: **242,42€**

### CAPISCOL

26AINNP01	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50 h.
26AINNP02	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.

### SAN AGUSTÍN

26AINNP03	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50 h.
26AINNP04	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50 h.

### SAN AMARO

26AINNP05	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50 h.
-----------	---------	---------------------

## Natación para mejorar la espalda - niñ@s

Clases de rehabilitación de la fuerza, flexibilidad y posición de la espalda. Indicado para la corrección de patologías como escoliosis, hipo/hiperlordosis, o hipo/hipercifosis. Es necesario saber nadar. Las patologías a tratar serán simples, no estando incluidas en este curso las patologías de aquellas personas con necesidades educativas especiales.

**EDAD:** de 6 a 15 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **84,85€** No abonados: **121,21€**  
2 días a la semana: Abonados: **169,70€** No abonados: **242,42€**

### CAPISCOL

26AINNP06 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h.

### EL PLANTÍO

26AINNP07 DOM DE 12:00 A 12:50 h.

### SAN AGUSTÍN

26AINNP08 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h.

## Natación con aletas

Es una disciplina acuática en la que los nadadores utilizan aletas en sus pies para propulsarse a través del agua. Esta actividad no solo mejora la fuerza y la resistencia de las piernas, sino que también proporciona un entrenamiento cardiovascular completo. Además, puede ser una forma divertida de explorar el medio acuático y disfrutar del ejercicio en el agua. Los usuarios del curso deben llevar sus propias aletas.

**Niños.** **EDAD:** Nacidos entre el 2008 y 2013 • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

### SAN AMARO

26AINAL01 LUN-MIE DE 21:00 A 21:50 h.

26AINAL02 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h.

**Adultos** **EDAD:** A partir de 18 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

### SAN AMARO

26AINAL03 LUN-MIE DE 20:00 A 20:50 h.

26AINAL04 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h.

## Powernatación

Enfocada a los ciudadanos que demandan un gran rendimiento en el agua, usa los fundamentos de la natación como base. También está dirigido a preparación de oposiciones.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**  
2 días a la semana: Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

### CAPISCOL

26AINPN01 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h. 14 plazas

### SAN AMARO

26AINPN02 LUN-MIE DE 15:30 A 16:20 h. 14 plazas

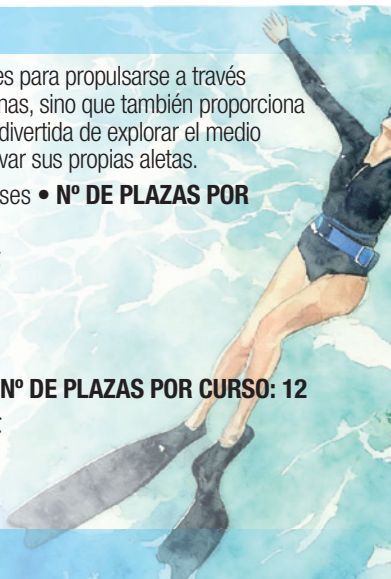
### EL PLANTÍO

26AINPN03 DOM DE 17:00 A 17:50 h. 14 plazas

26AINPN04 SAB DE 12:00 A 12:50 h. 14 plazas

### SAN AGUSTIN

26AINPN05 MAR-JUE DE 17:00 A 17:50 h. 14 plazas



# NORMAS DE INSCRIPCIÓN

## cursos de invierno 2026-2027

- Las **INSCRIPCIONES** a los cursos programados se podrán realizar para abonados a partir de las 08:00 h. del 26 de mayo y para no abonados a partir de las 08:00 h. del 28 de mayo de 2026, el resto de días en horario habitual de las piscinas.
- Los **ABONADOS** podrán realizar la inscripción a través de la Web: [www.aytoburgos.es/deportes](http://www.aytoburgos.es/deportes), APP de Deportes y de forma presencial.
- Los **NO ABONADOS** podrán realizar la inscripción a través de la Web: [www.aytoburgos.es/deportes](http://www.aytoburgos.es/deportes), APP de Deportes, siempre que estén registrados y de forma presencial.
- Las Instalaciones para realizar las inscripciones de forma presencial son:
  - Piscina "El Plantío"
  - Piscina "San Amaro"
  - Piscina "Capiscol"
  - Piscina "San Agustín"
  - Oficinas del Servicio Municipalizado de Deportes en la Avda. del Cid Campeador, 3.
- Para la adjudicación de las plazas se seguirá un riguroso orden de inscripción, quedando el resto de solicitudes en situación de "lista de espera", que se adjudicará en el momento que queden plazas libres, si es que este hecho se produce.
- Las actividades programadas se desarrollarán del 1 de octubre de 2026 al 31 de mayo de 2027. Los días de clase se registrarán por el calendario específico de estos cursos que estará expuesto en todas las instalaciones donde se impartan y se colgará en la web municipal [www.aytoburgos.es](http://www.aytoburgos.es)
- La duración de las clases de cada actividad es de 50 minutos, excepto que se especifique lo contrario.
- Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los alumnos que realicen un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud.
- Todas las personas que deseen participar en un curso programado, deberán presentar la inscripción correctamente cumplimentada en el plazo establecido. En el caso de ser menores de edad, la firmará el padre/madre o tutor/tutora.
- En el caso que hubiera algún error tipográfico en el folleto impreso o en el pdf colgado en la web, se aplicará la ordenanza que regula los precios públicos por la prestación de servicios de los cursos y actividades físico deportivos organizados por el SMD.
- Cada participante deberá llevar su esterilla para la práctica de la correspondiente actividad deportiva.
- De acuerdo al artículo 5 de la ordenanza 403 reguladora del precio público por la prestación de servicios de los cursos de actividades físico-deportivas, a realizar en las diferentes instalaciones deportivas gestionadas por el Servicio Municipalizado de Deportes, **todas las altas en cursos de ocho meses de duración y los del primer cuatrimestre que estén activas después del día 31 de agosto de 2026 y los del segundo cuatrimestre que estén activas después del día 31 de diciembre de 2026, DEVENGARÁN OBLIGACIÓN DE PAGO.** Las altas que se realicen después de esta fecha, únicamente podrán darse de baja en el mismo día del alta.
- Los precios de los cursos deportivos indicados en esta publicación tienen carácter informativo. En caso de discrepancia o error tipográfico entre el precio aquí publicado y el establecido en la Ordenanza Fiscal Reguladora de Precios Públicos número 403 por la prestación de servicios deportivos municipales vigentes prevalecerá en todo caso el precio oficial fijado en dicha Ordenanza.
- Para que los poseedores del abono-deportivo puedan beneficiarse del correspondiente descuento en el precio de los cursos, deberán encontrarse al corriente en el pago de la cuota de abonado en el momento de la inscripción.
- Los abonados de 0 a 4 años y poseedores del carnet de jubilados y pensionistas no podrán acogerse a descuentos en las inscripciones de las actividades programadas.
- El importe de la inscripción se cobrará con una antelación máxima de 30 días y no se devolverá bajo ningún concepto, salvo por la presentación al menos de 48 horas antes del inicio de la actividad, de un certificado médico que justifique la no aptitud física para la realización de los cursos.
- Una vez que el curso haya comenzado no se devolverá el importe de la inscripción en ningún caso.
- En los cursos de actividades acuáticas la temperatura del agua estará comprendida entre 24° y 30° centígrados, de acuerdo con la Ley de Piscinas de uso Público de la Junta de Castilla y León.
- Los participantes de los cursos de natación de 6-9 años y 10-13 años perfeccionamiento realizarán previamente una prueba en la que deberán nadar 25 metros sin detenerse. Los participantes en los cursos de natación de adultos perfeccionamiento deberán nadar de manera continua 50 metros, la mitad crol y la otra mitad espalda. Si no superan la prueba no podrán continuar con la actividad, no teniendo derecho a devolución.
- Los alumnos menores de 10 años que acudan a los cursos de natación podrán ser acompañados a los vestuarios por una persona adulta, pero esta estará obligada a utilizar calzado específico de baño para acceder a los vestuarios. En ningún caso podrá acceder al vaso. No obstante si alguno de los alumnos inscritos en los

diferentes cursos programados por este Servicio presenta algún problema físico congénito o relacional que le impida cambiarse solo en el vestuario, puede solicitar una excepcionalidad para lo cual deberá presentar un escrito en el registro general del Ayuntamiento en el que demande esta situación. La solicitud deberá venir avalada por un certificado de un psicólogo, médico, fisioterapeuta o similar en el que se detalle la dificultad del alumno. Una vez estudiada la solicitud por los técnicos del Servicio se procederá a autorizar o no por escrito la excepcionalidad solicitada. En el caso de ser aceptada la excepcionalidad, el adulto presentará el escrito en la entrada de la piscina y podrá acompañar al alumno. La excepcionalidad solo será válida mientras se prolongue el curso al que el alumno se ha inscrito.

- Vestuario: Los alumnos deberán acudir con bañador, gorro de baño y chanclas obligatoriamente.

Toalla o albornoz son elementos imprescindibles para el buen desarrollo de la actividad. Los alumnos de matronatación deberán llevar braga pañal de piscina de forma obligatoria

- Privacidad: Quedan prohibidas las grabaciones de video así como las fotografías, sin permiso escrito de todos los padres o titulares de los niños del grupo al que pertenezca el solicitante.
- Todos los cursos para poder celebrarse deberán contar con un número mínimo de inscripciones 10 días antes del comienzo de la actividad. Si no se alcanzase este número, se suspenderá el curso y se tramitará la baja de los alumnos inscritos. Antes del inicio de cada actividad se publicará en las piscinas y en las oficinas del Servicio Municipalizado de Deportes la relación de los cursos que no han alcanzado un número suficiente de inscripciones.
- Cuando una persona registre 4 faltas de asistencia en cualquier curso, el Servicio Municipalizado de Deportes se reserva la posibilidad de disponer de su plaza, pudiendo admitir, previo pago de la totalidad del curso a otro alumno. No obstante el alumno que acumule 4 faltas no perderá su derecho a acudir al curso.
- El hecho de inscribirse en los cursos de actividades físico-deportivas programadas por el Servicio Municipalizado de Deportes no llevará implícito tener un seguro de accidentes deportivos. Será el propio alumno el que tenga que correr con los gastos ocasionados en el caso de lesión o accidente.

Si el alumno lo desea y lo refleja correctamente en la hoja de inscripción y previo pago, el Servicio Municipalizado de Deportes le suscribirá por un importe adicional de 25,00 euros, un seguro de accidentes deportivos ocurridos en el transcurso de las clases programadas de las siguientes características:

- El procedimiento a seguir en caso de accidente para los alumnos que hayan suscrito el seguro se podrá solicitar a cada profesor de la actividad. El seguro solo se podrá solicitar hasta el 28 de septiembre de 2026. A partir de esa fecha no se podrá suscribir.
- El Ayuntamiento está facultado para reservar las instalaciones en cualquier fecha y horario para realizar actividades propias con carácter temporal o indefinido. La suspensión parcial del curso no da derecho a la devolución del precio de la actividad.
- La realización de la inscripción al curso supone la aceptación

de todas las normas que rigen cada una de las actividades y del Reglamento General de las Instalaciones Deportivas, que se puede consultar en todas las dependencias del Servicio Municipalizado de Deportes.

El alumno inscrito en las actividades físico deportivas programadas o bien su padre/madre, tutor/a declara que:

- Ha recibido información suficiente sobre las características, riesgos de la actividad física deportiva proyectada y sobre las condiciones físicas requeridas.
- Que carece de contraindicación médica para realizar la actividad física a la que se ha inscrito.
- Que conocen y entienden las normas reguladoras de la actividad y que están conformes con las mismas.
- Que eximen de responsabilidad a los organizadores por cualquier daño que sufran durante el desarrollo de la actividad que no se deba a dolo o negligencia de los mismos.
- En caso de que algún/a usuario/a con necesidades especiales desee inscribirse en un curso, deberá comunicarlo previamente al Servicio Municipal de Deportes (SMD) antes del inicio de la actividad. El SMD evaluará la viabilidad de la inscripción, considerando la posibilidad de asignar apoyo adicional a través de un monitor de refuerzo, siempre que los recursos lo permitan. En aquellos casos en los que no sea posible garantizar el apoyo necesario, se valorará la colaboración de familiares o personas de referencia del/la alumno/a, con el fin de facilitar su participación en la actividad en condiciones de seguridad y aprovechamiento óptimo.
- Se podrán solicitar ayudas económicas individuales y familiares, teniendo en cuenta lo dispuesto para estos supuestos. Las bases se podrán consultar en la web de Deportes.
- Todas aquellas personas que tengan pagos pendientes de cualquier actividad o programa organizado por el Servicio Municipalizado de Deportes (cursos, escuelas deportivas, abono deportivo, etc.) no se podrán inscribir ni participar en ninguna actividad hasta que regularicen su situación abonando las cantidades pendientes.
- En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, ponemos en su conocimiento que los datos objeto de la presente solicitud serán incorporados a un fichero titularidad del Servicio Municipalizado de Deportes, Ayuntamiento de Burgos, con la finalidad de tramitar y gestionar la solicitud cursada al igual que los controles de calidad, estadísticos o históricos que sean precisos para la supervisión y mejora del servicio. Le recordamos que queda bajo su responsabilidad que todos los datos y la documentación facilitada sean veraces, y que es usted responsable de comunicar cualquier variación en los mismos.
- Por otro lado, le informamos que sus datos serán cedidos a aquellas entidades y/o organizaciones que se precise para llevar a cabo la tramitación solicitada.
- Le informamos que puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose al Servicio Municipalizado de Deportes, Avda. del Cid nº 3, 09003 Burgos.

# Abono deportivo

## ¿Qué es el Abono Deportivo?

El Abono Deportivo es una forma de acceder al uso de las diferentes instalaciones y actividades deportivas del Servicio Municipalizado de Deportes.

## Prestaciones del Abono Deportivo

El poseedor del Abono Deportivo podrá acceder de forma gratuita durante un año a las siguientes instalaciones:

- Piscina El Plantío (verano e invierno).
- Piscina San Amaro (verano e invierno).
- Piscina Capiscol.
- Piscina San Agustín.
- Pistas de atletismo descubiertas San Amaro.

Los abonados gozarán de un descuento del 30 % en la reserva de determinadas instalaciones y en la inscripción de diversos cursos y escuelas:

- Rocódromo del centro cívico Río Vena.
- Frontón de Lavaderos, San Pedro y San Felices y José Luis Talamillo.
- Squash de San Amaro y centro cívico Río Vena.
- Tenis de El Plantío, San Amaro y Río Vena.
- Pádel de San Amaro y Esther San Miguel.
- Cursillos aprendizaje o mantenimiento organizados por el Servicio.
- Escuelas Deportivas Municipales.
- Cursos de formación técnica organizados directamente por el Servicio.

Con el fin de agilizar la gestión, las cantidades que resulten de la aplicación de los descuentos serán redondeadas a décimas de euro, según criterio del Servicio Municipalizado de Deportes.

Para poder reservar el uso de las instalaciones deportivas las personas abonadas o no, deberán ser mayores de 16 años.

En las reservas de espacios deportivos realizadas a través de un carné de abono deportivo deberá estar presente en la utilización el titular del citado documento. En caso contrario se permitirá la utilización, abonándose la diferencia e inhabilitándose al poseedor del abono deportivo de la utilización de su carné durante seis meses.

La utilización del carné deportivo sin ser titular del mismo conllevará la expulsión del usuario e irá acompañada de la retirada del carné utilizado para acceder por espacio de seis meses.

Cuotas anuales	Empadronados	No empadronados
a) Hasta 4 años, inclusive Hasta 4 años, inclusive (opcional)	Sin cargo <b>27,40€</b>	Sin cargo <b>30,14€</b>
b) De 5 a 14 años, inclusive	<b>27,40€</b>	<b>30,14€</b>
c) De 15 a 22 años, inclusive	<b>50,15€</b>	<b>55,16€</b>
d) De 23 a 64 años, inclusive	<b>90,10€</b>	<b>99,10€</b>
e) Jubilados y pensionistas Jubilados y pensionistas (opcional)	<b>25,15€</b> <b>90,10€</b>	<b>27,66€</b> <b>99,10€</b>
f) Personas con grado de discapacidad igual o superior al 65 %	<b>25,15€</b>	<b>27,66€</b>
g) Abonado Plus	<b>48,66€</b>	<b>53,53€</b>
h) Personas desempleadas (Cuota semestral)	<b>12,58€</b>	
Duplicados de carnet por pérdida, deterioro, robo, etc	<b>3,80€</b>	<b>3,80€</b>

## Descuentos a familias

- a) De dos miembros, inscripción conjunta . . . . . 5%
- b) De tres miembros, inscripción conjunta . . . . . 10%
- c) De cuatro miembros, inscripción conjunta . . . . . 15 %
- d) Familia numerosa General . . . . . 50 %
- e) Familia numerosa Especial . . . . . 75 %
- f) Familia numerosa Especial (8 o mas hijos) . . . . . 80 %

- Se considerarán familias a aquéllas inscritas como tal en el Registro Civil, pudiéndose acreditar con el Libro de Familia o certificado correspondiente.

Las unidades familiares estarán formadas por al menos un titular y su cónyuge o pareja de hecho o un titular y los hijos menores de 25 años.

- Para tener derecho a descuentos en las familias que no tienen el reconocimiento de numerosas, deberán hacerse abonados o renovar conjuntamente, siendo necesario al menos un miembro cabeza de familia. Para tener derecho a descuentos de familias numerosas se deberá aportar junto con la inscripción fotocopia del título correspondiente, debiendo actualizar dicha documentación cada vez que finalice el período de vigencia de dicho título.

## Más información

Servicio Municipalizado de Deportes  
Avda. del Cid, 3 - 09003 Burgos  
Tel.: 947 288 811  
deportes@aytoburgos.es

[www.aytoburgos.es/deportes](http://www.aytoburgos.es/deportes)



Ayuntamiento de Burgos  
Servicio Municipalizado de Deportes  
[www.aytoburgos.es/deportes](http://www.aytoburgos.es/deportes)

