

# ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

CURSO 22/23

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



## Inscripciones:

### ABONADOS:

a partir de las 08:00 h. del 14 de junio de 2022

### NO ABONADOS:

a partir de las 08:00 h. del 16 de junio de 2022

¡ABÓNATE  
YA!

**30%**  
DESCUENTO  
EN LA INSCRIPCIÓN



Ayuntamiento  
de Burgos



# ACTIVIDADES TERRESTRES

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Se trata de una actividad similar al mantenimiento pero su nivel de exigencia será un poco mayor (para gente con una condición física media/alta).

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

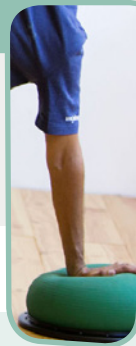
**CUOTA DEL CURSO:** 2 días a la semana: Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

### ESTHER SAN MIGUEL

			Plazas
22AINAF01	MAR-JUE	DE 20:30 A 21:20	20

### PISONES

22AINAF02	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50	18
-----------	---------	------------------	----



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO para personas con diversidad funcional

Trabajo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) y de habilidades físicas a través de una actividad física adaptada basado en ejercicios, juegos y deportes.

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

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

### TALAMILLO GIMNASIO Y PISTA

			Plazas
21AINDF01	VIE	DE 18:00 A 20:00	10



## AEROBIC

Pasos combinados, coreografías y ejercicios realizados con música de ritmos variados.

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

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

### SAN AMARO POLIDEPORATIVO

			Plazas
22AINAE01	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	20

### TALAMILLO

22AINAE02	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50	20
-----------	---------	------------------	----



# AEROSTEP

Programa de actividad física más intensa que en aeróbic en el que se utilizan coreografías y ejercicios combinados con el trabajo de step (escalera).

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

**CUOTA DEL CURSO:** 2 días a la semana: Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**  
3 días a la semana: Abonados: **175,33€** No abonados: **250,47€**

## CAPISCOL

22AINAS01	LUN-MIE-VIE	DE 10:00 A 10:50	<b>Plazas</b> 15
-----------	-------------	------------------	---------------------

## PLANTÍO PISCINAS

22AINAS02	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	15
-----------	---------	------------------	----

## SAN AMARO MÓDULO

22AINAS03	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50	15
-----------	---------	------------------	----



# APRENDE A MONTAR EN MOUNTAIN BIKE

Si te has planteado comenzar a montar en Mountain Bike pero no sabes por dónde empezar, no te preocupes. Aquí te enseñaremos a ajustar tu bicicleta, el equipamiento que necesitas y las principales habilidades técnicas para que te inicies en esta actividad en el medio natural.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** cuatrimestral • **N.º PLAZAS:** 8

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **29,27€** No abonados: **41,81€**  
2 días a la semana: Abonados: **58,53€** No abonados: **83,61€**

## PLANTÍO PISCINAS

22AINMB01	1º CUATRIMESTRE	MAR	DE 11:00 A 12:00
22AINMB02	2º CUATRIMESTRE	MAR	DE 11:00 A 12:00
22AINMB03		LUN-MIE	DE 17:00 A 18:00

## SAN AMARO PISCINAS

22AINMB04	1º CUATRIMESTRE	LUN	DE 11:00 A 12:00
22AINMB05	2º CUATRIMESTRE	LUN	DE 11:00 A 12:00
22AINMB06		MAR-JUE	DE 17:00 A 18:00



# INICIACIÓN A LA MOUNTAIN BIKE EN RUTA

Una de las actividades en el medio natural que más ha crecido en los últimos años. Atrévete a conocer, de la mano de los mejores monitores, las rutas verdes que rodean la ciudad a la vez que realizas una actividad física que combina resistencia aeróbica, fuerza y habilidades técnicas.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** cuatrimestral • **N.º PLAZAS:** 10

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

## PLANTÍO PISCINAS

22AINMR01	1º CUATRIMESTRE	JUE	DE 11:00 A 13:00
22AINMR02	2º CUATRIMESTRE	JUE	DE 11:00 A 13:00
22AINMR03		MAR	DE 16:00 A 18:00

## SAN AMARO PISCINAS

22AINMR04	1º CUATRIMESTRE	MIE	DE 11:00 A 13:00
22AINMR05	2º CUATRIMESTRE	MIE	DE 11:00 A 13:00
22AINMR06		VIE	DE 16:00 A 18:00



## DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

Es un sistema de defensa personal elaborado específicamente para mujeres en el que se tiene muy presente el colectivo al que vamos a dirigirnos. Los ejercicios y actividades que se proponen están orientados a mejorar y potenciar el desarrollo individual de las participantes en sus diferentes capacidades internas, externas, físicas y mentales.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 15

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

### POLIDEPORTIVO EL PLANTÍO

22AINDP01	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50
22AINDP02	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50

### CAPISCOL

22AINDP03	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50
22AINDP04	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50



## BAILES DE SALÓN

Aprendizaje de los pasos más importantes de los bailes más conocidos: vals, tango, pasodoble, rock and roll,... **LAS INSCRIPCIONES DEBEN DE REALIZARSE POR PAREJAS**

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 10 parejas

**CUOTA DEL CURSO (por pareja):** Abonados: **116,89 €** No abonados: **166,98€**

### POLIDEPORTIVO EL PLANTÍO

22AINBS01	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:30 A 21:30
22AINBS02		MAR-JUE	DE 19:30 A 20:30
22AINBS03	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:30 A 21:30
22AINBS04		MAR-JUE	DE 19:30 A 20:30



## CARDIOBOX

Es una actividad aeróbica en la que se ejercita todo el cuerpo, esta indicada para adelgazar y tonificar, se realizan técnicas de combate de todas las artes marciales sin impacto y con apoyo musical.

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

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

### PLANTÍO PISCINAS

22AINBX01	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50	<b>Plazas</b> 15
-----------	---------	------------------	---------------------

### LAVADEROS

22AINBX02	LUN-MIE	DE 19:30 A 20:20	15
-----------	---------	------------------	----

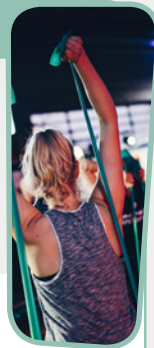


# ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Esta actividad consiste en realizar una serie de ejercicios o actividades que sirvan como preparación para el desarrollo de un trabajo, la práctica de algún deporte u otros propósitos específicos.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 12

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



## POLIDEPORTIVO EL PLANTÍO

22AINEF01	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50
22AINEF02	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50

## LAVADEROS

22AINEF03	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50
22AINEF04	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50

## CAPISCOL

22AINEF05	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50
22AINEF06	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50

## TALAMILLO

22AINEF07	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50
22AINEF08	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50

## PISONES

22AINEF09	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50
22AINEF10	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50

# CONTROL POSTURAL-HIPOPRESIVOS

Esta Actividad consiste en una serie de ejercicios posturales y rítmicos que logran una disminución de la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Va dirigido a todas aquellas personas que quieran o deban trabajar la reeducación postural y la gimnasia abdominal hipopresiva.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral

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

## LAVADEROS

22AINPH01	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	Plazas 15
22AINPH02	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	

## PISONES

22AINPH03	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	18
22AINPH04	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	18



## ESCALADA

Actividad consistente en ascender paredes con pendiente valiéndose de la fuerza física y mental propia. Se desarrolla en rocódromo bajo la supervisión de expertos, con el objetivo de mejorar la condición física (fuerza, resistencia, flexibilidad...).

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 10

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

### C.C. RÍO VENA

22AINES01	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 18:00
22AINES02		SAB	DE 18:00 A 20:00
22AINES03		MIE	DE 11:00 A 13:00
22AINES04	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 18:00
22AINES05		SAB	DE 18:00 A 20:00
22AINES06		MIE	DE 11:00 A 13:00



## ESGRIMA

Aprende las técnicas básicas de un deporte que aporta reflejos, agilidad física y mental. Es una actividad de ocio para toda la vida, si tu espíritu se siente joven practica un deporte de habilidad e inteligencia.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **PLAZAS:** 10

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

### POLIDEPORTIVO EL PLANTÍO

22AINSG01	LUN-MIE	DE 20:00 A 21:00
22AINSG02	LUN-MIE	DE 21:00 A 22:00



## EXTREMFITNESS

Método de entrenamiento basado en el sistema interválico de alta intensidad que combina diferentes ejercicios extraídos de modalidades deportivas tales como la halterofilia, la gimnasia, el powerlifting, y el atletismo, y estará destinada a aquellos usuarios con un perfil físico saludable que hacen ejercicio habitualmente y que necesitan de una actividad de una mayor exigencia para satisfacer sus necesidades.

**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

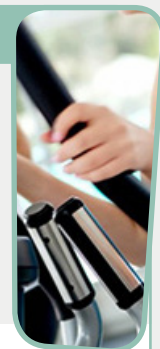
			Plazas
22AINXM01	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	18

### TALAMILLO

22AINXM02	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50	15
-----------	---------	------------------	----

### SAN AMARO MÓDULO

22AINXM03	LUN- MIE	DE 20:00 A 20:50	18
-----------	----------	------------------	----



# GAP Y STRETCHING



**GAP:** Trabajo específico de tonificación de los glúteos, abdominales y las piernas.

**STRETCHING:** Programa de ejercicio físico que, basándose en ejercicios de flexibilidad, mejora la musculatura y elasticidad de sus practicantes.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral

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

## CAPISCOL

## Plazas

22AINST01	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	18
22AINST02		LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	18
22AINST03	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	18
22AINST04		LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	18

## PLANTÍO PISCINAS

22AINST05	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	18
22AINST06		MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50	18
22AINST07	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	18
22AINST08		MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50	18

## PISONES

22AINST09	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	18
22AINST10		LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50	18
22AINST11	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	18
22AINST12		LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50	18

## SAN AMARO MÓDULO

22AINST13	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 16:00 A 16:50	20
22AINST14		MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	20
22AINST15	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 16:00 A 16:50	20
22AINST16		MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	20

## TALAMILLO

22AINST17	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	20
22AINST18		MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	20
22AINST19	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	20
22AINST20		MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	20

## LAVADEROS

22AINST21	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	18
22AINST22		MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	18
22AINST23	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	18
22AINST24		MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	18

## ESTHER SAN MIGUEL

22AINST25	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:30 A 20:20	18
22AINST26	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:30 A 20:20	18

# GERONTOGIMNASIA

Actividad dirigida a personas mayores de 60 años o aquellas que deseen estar dentro de este grupo. Trataremos de mejorar su condición física a través de ejercicios apropiados y adecuados al nivel físico del grupo, esto repercutirá también positivamente a nivel psíquico y social ya que encontrarán una forma agradable y saludable de pasar su tiempo libre.

**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€**

## C. C. RÍO VENA

22AINGE01	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	Plazas 25
-----------	---------	------------------	--------------

## SAN AMARO POLIDEPORTIVO

22AINGE02	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50	25
-----------	---------	------------------	----

## CASPICOL

22AINGE03	LUN-MIE	DE 09:00 A 09:50	18
-----------	---------	------------------	----

22AINGE04	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50	18
-----------	---------	------------------	----

22AINGE05	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	18
-----------	---------	------------------	----

## PLANTÍO PISCINAS

22AINGE06	LUN-MIE	DE 09:00 A 09:50	18
-----------	---------	------------------	----

22AINGE07	MAR-JUE	DE 09:00 A 09:50	18
-----------	---------	------------------	----

## PISONES POLIDEPORTIVO

22AINGE08	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	25
-----------	---------	------------------	----

22AINGE09	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	25
-----------	---------	------------------	----



# MAMYGYM

Con esta actividad las madres pueden compartir experiencias con otras madres, y ponerse en forma acompañadas de sus bebés. Se trabajará el fitness con diferentes métodos que facilitarán a las mamás recuperar su estado de forma. Deben inscribirse las madres a la actividad.

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

**DURACIÓN:** Cuatrimestral

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

## PLANTÍO PISCINAS

22AINMM01	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	Plazas 10
-----------	------------------	---------	------------------	--------------

22AINMM02	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	10
-----------	------------------	---------	------------------	----



# MANTENIMIENTO FÍSICO

Partiendo del nivel físico inicial del alumno/a, intentaremos mejorar su condición física en general a través de ejercicios y actividades lúdicas que le hagan pasar un rato divertido a la vez que se pone en forma.

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

**CUOTA DEL CURSO:** 2 días a la semana: Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**  
3 días a la semana: Abonados: **175,33€** No abonados: **250,47€**



## CAPISCOL

			Plazas
22AINMF01	MAR-JUE	DE 09:00 A 09:50	18
22AINMF02	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	18
22AINMF03	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50	18

## ESTHER SAN MIGUEL

22AINMF04	MAR-JUE	DE 19:30 A 20:20	18
-----------	---------	------------------	----

## PLANTÍO PISCINAS

22AINMF05	LUN- MIE -VIE	DE 10:00 A 10:50	18
-----------	---------------	------------------	----

## PISONES

22AINMF06	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	18
-----------	---------	------------------	----

## PLANTÍO POLIDEPORTIVO

22AINMF07	LUN- MIE	DE 20:00 A 20:50	18
-----------	----------	------------------	----

## SAN AMARO

22AINMF08	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	20
22AINMF09 (MÓDULO)	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	18

## TALAMILLO

22AINMF10	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	20
22AINMF11	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50	20

## LAVADEROS

22AINMF12	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	18
-----------	---------	------------------	----

# MARCHA NÓRDICA

Es un tipo de ejercicio que se basa en caminar a diferentes ritmos haciendo uso de unos bastones que sirven como elemento de propulsión. Se trabaja toda la musculatura corporal incrementando hasta en un 40% el consumo energético respecto de una caminata convencional. Además es suave para las articulaciones y adecuado para todas las edades y niveles de estado físico, y se puede practicar en cualquier lugar al aire libre.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 20

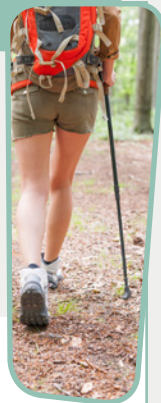
**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **58,53€** No abonados: **83,61€**

## PLANTÍO PISCINAS

22AINMN01	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 12:00
22AINMN02		MAR-JUE	DE 17:00 A 18:00
22AINMN03	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 12:00
22AINMN04		MAR-JUE	DE 17:00 A 18:00

## SAN AMARO PISCINA

22AINMN05	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 11:00 A 12:00
22AINMN06		LUN-MIE	DE 16:00 A 17:00
22AINMN07	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 11:00 A 12:00
22AINMN08		LUN-MIE	DE 16:00 A 17:00



# PATINAJE

Curso que pretenden enseñar las habilidades básicas de esta actividad física para que nos sirva de diversión y hacer ejercicio a la vez.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 20

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **58,63€** No abonados: **83,61€**

## PLANTÍO

22AINPT01	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 20:00
22AINPT02	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 20:00

## Plazas



# PILATES

Esta actividad busca la coordinación, el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de los grandes grupos musculares sin olvidarse de los pequeños músculos profundos. El método Pilates combina la filosofía del ejercicio occidental más dinámico y centrado en la fuerza muscular, con la oriental, trabajando el control corporal y la fluidez basándose en la respiración y relajación activa. Se trata de uno de los más efectivos métodos de trabajo, recomendado para todo el mundo con independencia de la edad o el estado de forma.



**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **58,53€**

No abonados: **83,61€**

### CAPISCOL

Plazas

22AINPI01	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50	15
22AINPI02		LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	15
22AINPI03	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50	15
22AINPI04		LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	15

### ESTHER SAN MIGUEL

22AINPI05	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 21:30 A 22:20	15
22AINPI06		MAR-JUE	DE 21:30 A 22:20	15
22AINPI07	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 21:30 A 22:20	15
22AINPI08		MAR-JUE	DE 21:30 A 22:20	15

### LAVADEROS

22AINPI09	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:30 A 21:20	15
22AINPI10		MAR-JUE	DE 20:30 A 21:20	15
22AINPI11	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:30 A 21:20	15
22AINPI12		MAR-JUE	DE 20:30 A 21:20	15

### PLANTÍO POLIDEPORTIVO

22AINPI13	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	15
22AINPI14	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	15

### PLANTÍO PISCINAS

22AINPI15	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	15
22AINPI16		LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	15
22AINPI17	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	15
22AINPI18		LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	15

### PISONES

22AINPI19	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	15
22AINPI20		LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	15
22AINPI21		MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	15
22AINPI22		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	15
22AINPI23		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50	15
22AINPI24	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	15
22AINPI25		LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	15
22AINPI26		MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	15
22AINPI27		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	15
22AINPI28		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50	15

## TALAMILLO

22AINPI29	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50	15
22AINPI30		LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	15
22AINPI31		MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	15
22AINPI32		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	15
22AINPI33	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50	15
22AINPI34		LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	15
22AINPI35		MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	15
22AINPI36		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	15

## SAN AMARO POLIDEPORTIVO

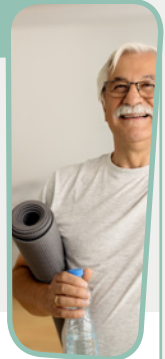
22AINPI37	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50	20
22AINPI38	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50	20

# PSICOMOTRICIDAD PARA LA 3º EDAD

Se trata de una actividad que favorecerá la movilidad, el tono muscular, la flexibilidad, el conocimiento y la situación corporal del alumnos a través de ejercicios adecuados para personas que han superado los sesenta años..

**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

			Plazas
22AINP301	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	18
22AINP302	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	18

## PLANTÍO PISCINAS

22AINP303	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	18
22AINP304	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50	18
22AINP305	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	18
22AINP306	VIE	DE 11:00 A 11:50	18

## PISONES POLIDEPORTIVO

22AINP307	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50	20
22AINP308	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	20

## SAN AMARO

22AINP309 (Polideportivo)	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50	20
22AINP310 (Módulo)	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50	18

## TALAMILLO

22AINP311	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50	18
-----------	---------	------------------	----

# RITMOS LATINOS

Una actividad donde el/la alumno/a pasará 50 minutos bailando todos los ritmos más "calientes": mambo, merengue, salsa, etc...

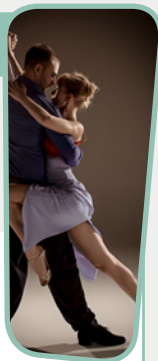
**DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 20

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **58,53€**

No abonados: **83,61€**

## PLANTÍO

22AINRL01	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 21:30 A 22:30
22AINRL02		MAR-JUE	DE 20:30 A 21:30
22AINRL03	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 21:30 A 22:30
22AINRL04		MAR-JUE	DE 20:30 A 21:30



# TAI CHÍ

Serie de movimientos lentos, continuos y circulares en los que se armonizan la respiración y dichos movimientos, sin que haya en ningún momento alteraciones psíquicas ni orgánicas. Se ajustará el nivel de los cursos a las posibilidades de los usuarios.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 15

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **58,53€**

No abonados: **83,61€**

## TALAMILLO SALA

22AINTC01	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50
22AINTC02	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50



# YOGA

Conjunto de técnicas que, basadas en el control de la respiración, permiten lograr la armonía integral de la persona y alcanzar un estado de bienestar y salud mental y física. Se ajustará el nivel de los cursos a las posibilidades de los usuarios.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 15

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **58,53€**

No abonados: **83,61€**

## PISONES

22AINY001	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50
22AINY002	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50

## PLANTÍO PISCINAS

22AINY003	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50
22AINY004		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
22AINY005	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50
22AINY006		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50



### TALAMILLO SALA

22AINYO07	1.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
22AINYO08	2.º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50

### ESTHER SAN MIGUEL

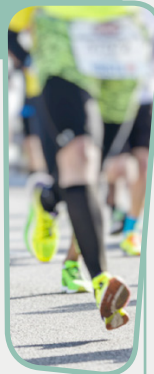
22AINYO09	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:30 A 21:20
22AINYO10	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:30 A 21:20

## RUNNING

Esta actividad tiene como objetivo fomentar la práctica en grupo de este deporte, siguiendo una progresión, jugando con la duración de la carrera y las recuperaciones, un sistema con el que los alumnos sientan los logros que van obteniendo y como su cuerpo se va adaptando a este esfuerzo aeróbico, alcanzando con el tiempo metas más altas.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **PLAZAS:** 15

**CUOTA DEL CURSO:** 2 días a la semana: Abonados: **58,53€** No abonados: **83,61€**



### P. PLANTIO

22AINRN01	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 18:00
22AINRN02	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 18:00

### SAN AMARO PISCINAS

22AINRN03	1.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 20:00
22AINRN04	2.º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 20:00

## ZUMBAFIT JUNIOR

También los usuarios más jóvenes pueden ponerse en forma a través de la actividad fitness más de moda, enfocada a mantener un cuerpo saludable además de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

**DURACIÓN:** Anual • **PLAZAS:** 15

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



### TALAMILLO

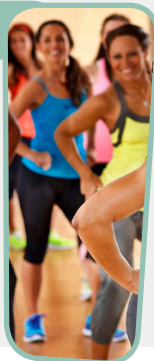
22AINZJ01	NACIDOS ENTRE 2007 Y 2009	MAR-JUE	DE 18:00 A 19:00
-----------	---------------------------	---------	------------------

# ZUMBAFIT

Ponte en forma y diviértete a través de la actividad fitness más de moda, enfocada a mantener un cuerpo saludable además de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral

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



				Plazas
<b>CAPISCOL</b>				
22AINZM01	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	18
22AINZM02		LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50	18
22AINZM03	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	18
22AINZM04		LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50	18
<b>LAVADEROS</b>				
22AINZM05	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:30 A 20:20	18
22AINZM06	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:30 A 20:20	18
<b>PISONES</b>				
22AINZM07	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	18
22AINZM08		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	18
22AINZM09	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	18
22AINZM10		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	18
<b>SAN AMARO</b>				
22AINZM11	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 16:00 A 16:50	18
22AINZM12	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 16:00 A 16:50	18
<b>TALAMILLO</b>				
22AINZM13	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	18
22AINZM14	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	18
<b>C.C.RÍO VENA</b>				
22AINZM15	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	18
22AINZM16	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	18

# ACTIVIDADES RAQUETA



## FRONTENIS

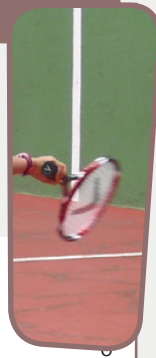
Cursos de iniciación en los que el alumno aprenderá las técnicas, habilidades y reglamentación básica del Frontenis para poder disfrutar luego practicándolo por su cuenta.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral • **N.º ALUMNOS:** 6

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **137,98€** No abonados: **197,11€**

### TALAMILLO

22AINFR01	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50
22AINFR02	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50



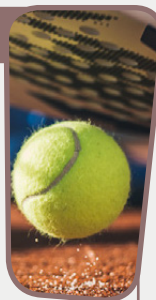
## PADEL

Cursos de iniciación en los que el alumno aprenderá las técnicas, habilidades y reglamentación básica del Padel para poder disfrutar luego practicándolo por su cuenta.

Iniciación para las personas que empiezan en este deporte y medio para la gente que ya posee un cierto nivel de práctica y pretende mejorar y divertirse. El nivel de perfeccionamiento está orientado a aquellos que llevan tiempo practicando la actividad y quieren reforzar tanto los conocimientos técnicos con los tácticos propios de competición.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Cuatrimestral

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana: Abonados: **108,92€** No abonados: **155,60€**  
2 días a la semana: Abonados: **198,03€** No abonados: **282,90€**



## NIVEL INICIACIÓN

### SAN AMARO

				Plazas
22AINPD01	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	4
22AINPD02		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50	4
22AINPD03		DOM	DE 18:00 A 18:50	4

### ESTHER SAN MIGUEL

22AINPD04	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	4
22AINPD05		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	4

**SAN AMARO**

22AINPD06	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	4
22AINPD07		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50	4
22AINPD08		DOM	DE 18:00 A 18:50	4

**ESTHER SAN MIGUEL**

22AINPD09	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	4
22AINPD10		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	4

**NIVEL MEDIO****SAN AMARO**

22AINPD11	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	4
22AINPD12		DOM	DE 18:00 A 18:50	4

**ESTHER SAN MIGUEL**

22AINPD13	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50	4
-----------	-----------------	---------	------------------	---

**SAN AMARO**

22AINPD14	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	4
22AINPD15		DOM	DE 18:00 A 18:50	4

**ESTHER SAN MIGUEL**

22AINPD16	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50	4
-----------	-----------------	---------	------------------	---

**NIVEL AVANZADO****SAN AMARO**

22AINPD17	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	4
22AINPD18		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	4
22AINPD19		SAB-DOM	DE 11:00 A 11:50	4
22AINPD20		DOM	DE 19:00 A 19:50	4

**ESTHER SAN MIGUEL**

22AINPD21	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	4
-----------	-----------------	---------	------------------	---

**SAN AMARO**

22AINPD22	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	4
22AINPD23		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50	4
22AINPD24		SAB-DOM	DE 11:00 A 11:50	4
22AINPD25		DOM	DE 19:00 A 19:50	4

**ESTHER SAN MIGUEL**

22AINPD26	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50	4
-----------	-----------------	---------	------------------	---

# TENIS

Cursos de iniciación en los que el alumno aprenderá las técnicas, habilidades y reglamentación básica de estos deportes para poder disfrutar luego practicándolos por su cuenta.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** cuatrimestral

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **137,98€** No abonados: **197,11€**

**N.º ALUMNOS:** 6 por monitor

Los profesores se encargarán de formar el grupo teniendo en cuenta el nivel de juego de los alumnos con la intención de que los cursos sean lo más homogéneos posibles.



## PLANTÍO

### A PARTIR DE 16 AÑOS

				Plazas
22AINTN01	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 12:00	12
22AINTN02		LUN-MIE	DE 20:00 A 21:00	12
22AINTN03		MAR-JUE	DE 20:00 A 21:00	12
22AINTN04		SAB-DOM	DE 11:00 A 12:00	12
22AINTN05	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 12:00	12
22AINTN06		LUN-MIE	DE 20:00 A 21:00	12
22AINTN07		MAR-JUE	DE 20:00 A 21:00	12
22AINTN08		SAB-DOM	DE 11:00 A 12:00	12

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS

## 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 las piscina grande en función del criterio del monitor.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Anual • **Nº de alumnos por curso:** 15

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

### PLANTÍO

22AINAG01	ANUAL	LUN-MIE	DE 09:00 A 09:50
22AINAG02	ANUAL	VIE	DE 09:00 A 09:50
22AINAG03	ANUAL	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50
22AINAG04	ANUAL	MAR-JUE	DE 08:00 A 08:50
22AINAG05	ANUAL	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50

### SAN AGUSTIN

22AINAG06	ANUAL	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50
22AINAG07	ANUAL	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50

### SAN AMARO

22AINAG08	ANUAL	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50
-----------	-------	---------	------------------



## 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 (Piscina grande y pequeña en función del criterio del monitor)

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Anual • **Nº de alumnos por curso:** 12

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

### CAPISCOL

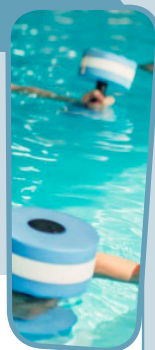
22AINAP01	ANUAL	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50
-----------	-------	---------	------------------

### PLANTÍO

22AINAP02	ANUAL	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50
-----------	-------	---------	------------------

### SAN AMARO

22AINAP03	ANUAL	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
-----------	-------	---------	------------------



# AQUAROBIC

Movimientos, técnicas y músicas de aeróbic, adaptadas al medio acuático, realizados en pileta pequeña y piscina grande en función del criterio del monitor. Aconsejado para personas con problemas de lesiones en rodillas y tobillos.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Anual • **Nº de alumnos por curso:** 15

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

## CAPISCOL

22AINAQ01	ANUAL	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50
22AINAQ02	ANUAL	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50

## PLANTÍO

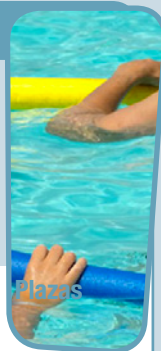
22AINAQ03	ANUAL	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50
22AINAQ04	ANUAL	VIE	DE 10:00 A 10:50
22AINAQ05	ANUAL	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50

## SAN AGUSTÍN

22AINAQ06	ANUAL	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50
-----------	-------	---------	------------------

## SAN AMARO

22AINAQ07	ANUAL	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50
-----------	-------	---------	------------------



# AQUARUNNING

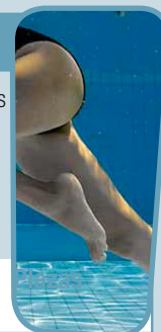
Las más novedosa forma de practicar ejercicio aeróbico. Diferentes niveles de intensidad basados en la técnica de carrera: fartlek, interval training, etc. Aconsejado para personas con un nivel de forma física medio.

**EDAD:** a partir de 16 años • **DURACIÓN:** Anual • **Nº de alumnos por curso:** 15

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

## PLANTÍO

22AINAR01	ANUAL	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50
-----------	-------	---------	------------------



# AQUA SALUD

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:** Anual • **Nº de alumnos por curso:** 12

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

## CAPISCOL

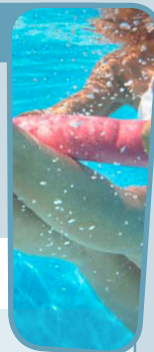
22AINQS01	ANUAL	LUN-MIE	DE 10:10 A 11:00
-----------	-------	---------	------------------

## SAN AMARO

22AINQS02	ANUAL	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50
-----------	-------	---------	------------------

## SAN AGUSTIN

22AINQS03	ANUAL	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50
-----------	-------	---------	------------------



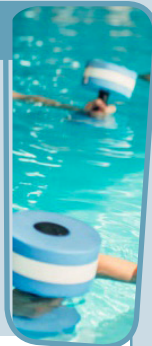
# AQUASPORT

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 2006 y 2012

**DURACIÓN:** Cuatrimestral • **Nº de alumnos por curso:** 12

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



## CAPISCOL

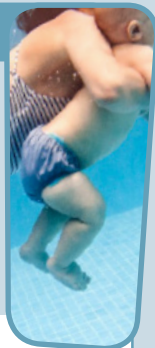
22AINSP01	1º CUATRIMESTRE	MIE-VIE	DE 17:00 A 17:50
22AINSP02	2º CUATRIMESTRE	MIE-VIE	DE 17:00 A 17:50

# MATRONATACIÓN 4-18 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 alumnos 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

22AINMT01	1º CUATRIMESTRE	VIE	DE 18:00 A 18:50
22AINMT02	2º CUATRIMESTRE	VIE	DE 18:00 A 18:50

## PLANTIO

22AINMT03	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50
22AINMT04		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50
22AINMT05		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
22AINMT06		DOM	DE 12:00 A 12:50
22AINMT07	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50
22AINMT08		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50
22AINMT09		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
22AINMT10		DOM	DE 12:00 A 12:50

## SAN AMARO

22AINMT11	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50
22AINMT12	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50

# MATRONATACIÓN 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:** Cuatrimestral • **Nº de alumnos por curso:** 10

**CUOTA DEL CURSO:** 1 días a la semana: Abonados: **48,38€** No abonados: **69,12€**  
2 días a la semana: Abonados: **87,91€** No abonados: **125,58€**



## PLANTÍO

22AINMT13	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50
22AINMT14		VIE	DE 17:00 A 17:50
22AINMT15	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50
22AINMT16		VIE	DE 17:00 A 17:50

## SAN AGUSTIN

22AINMT17	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
22AINMT18	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50

## SAN AMARO

22AINMT19	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50
22AINMT20	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50

## CAPISCOL

22AINMT21	1º CUATRIMESTRE	VIE	DE 19:00 A 19:50
22AINMT22	2º CUATRIMESTRE	VIE	DE 19:00 A 19:50

# NATACIÓN EMBARAZADAS

Ejercicios indicados para fortalecer la musculatura y potenciar la flexibilidad de aquellos músculos implicados en los movimientos del parto.

**DURACIÓN:** Cuatrimestral. La inscripción podrá realizarse en cualquier fecha del año.

**Nº de alumnos por curso:** 12

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

## CAPISCOL

22AINNE01	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50
22AINNE02	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50

## PLANTÍO

22AINNE03	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50
22AINNE04	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50

## SAN AMARO

22AINNE05	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:10 A 11:00
22AINNE06	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:10 A 11:00



## 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.

**DURACIÓN:** Anual • **Nº de alumnos por curso:** 12

**CUOTA DEL CURSO:** Abonados: **169,69€** No abonados: **242,42€**



### CAPISCOL

22AINN301 ANUAL MAR-JUE DE 12:00 A 12:50

### PLANTÍO

22AINN302 ANUAL LUN-MIE DE 10:00 A 10:50

### SAN AMARO

22AINN303 ANUAL MAR-JUE DE 10:10 A 11:00

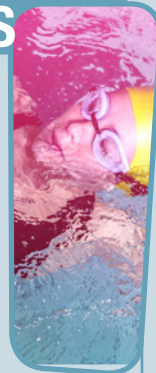
## NATACIÓN MEJORA ESPALDA ADULTOS

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:** Cuatrimestral

**Nº de alumnos por curso:** 12

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



### CAPISCOL

22AINNP01 1º CUATRIMESTRE LUN-MIE DE 21:00 A 21:50

22AINNP02 LUN-MIE DE 20:00 A 20:50

22AINNP03 2º CUATRIMESTRE LUN-MIE DE 21:00 A 21:50

22AINNP04 LUN-MIE DE 20:00 A 20:50

### SAN AGUSTÍN

22AINNP05 1º CUATRIMESTRE LUN-MIE DE 21:00 A 21:50

22AINNP06 MAR-JUE DE 12:00 A 12:50

22AINNP07 2º CUATRIMESTRE LUN-MIE DE 21:00 A 21:50

22AINNP08 MAR-JUE DE 12:00 A 12:50

# NATACIÓN MEJORA ESPALDA NIÑOS

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:** Cuatrimestral • **Nº de alumnos por curso:** 12

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

## CAPISCOL

22AINNP09	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
22AINNP10	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50

## PLANTÍO

22AINNP11	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50
22AINNP12	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50

## SAN AGUSTÍN

22AINNP13	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50
22AINNP14	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50



# NATACIÓN PARA ADULTOS

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

**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:** partir de 18 años • **Nº de alumnos por curso:** 12

## CUATRIMESTRALES INICIACIÓN

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana Abonados: **57,40€** No abonados: **82,00€**  
2 días a la semana Abonados: **118,01€** No abonados: **168,59€**

## CAPISCOL

22AINNT001	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50
22AINNT002		MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50
22AINNT003		VIE	DE 10:10 A 11:00
22AINNT004	2º CUATRIMESTRE	DOM	DE 10:10 A 11:00
22AINNT005		LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50
22AINNT006		MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50
22AINNT007		VIE	DE 10:10 A 11:00
22AINNT008		DOM	DE 10:10 A 11:00

## PLANTÍO

22AINNT009	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 16:00 A 16:50
22AINNT010		MAR-JUE	DE 16:00 A 16:50
22AINNT011		VIE	DE 11:00 A 11:50



22AINNT012		DOM	DE 10:10 A 11:00
22AINNT013		DOM	DE 12:00 A 12:50
22AINNT014	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 16:00 A 16:50
22AINNT015		MAR-JUE	DE 16:00 A 16:50
22AINNT016		VIE	DE 11:00 A 11:50
22AINNT017		DOM	DE 10:10 A 11:00
22AINNT018		DOM	DE 12:00 A 12:50

### SAN AGUSTIN

22AINNT019	1º CUATRIMESTRE	DOM	DE 10:10 A 11:00
22AINNT020		MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50
22AINNT021	2º CUATRIMESTRE	DOM	DE 10:10 A 11:00
22AINNT022		MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50

### SAN AMARO

22AINNT023	1º CUATRIMESTRE	VIE	DE 10:10 A 11:00
22AINNT024	2º CUATRIMESTRE	VIE	DE 10:10 A 11:00

## CUATRIMESTRALES PERFECCIONAMIENTO

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana Abonados: **57,40€** No abonados: **82,00€**  
 2 días a la semana Abonados: **118,01€** No abonados: **168,59€**

### CAPISCOL

22AINNT025	1º CUATRIMESTRE	SAB	DE 11:00 A 11:50
22AINNT026	2º CUATRIMESTRE	SAB	DE 11:00 A 11:50

### PLANTÍO

22AINNT027	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 16:00 A 16:50
22AINNT028		MAR-JUE	DE 16:00 A 16:50
22AINNT029	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 16:00 A 16:50
22AINNT030		MAR-JUE	DE 16:00 A 16:50
22AINNT031	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50
22AINNT032		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50
22AINNT033		VIE	DE 11:00 A 11:50
22AINNT034		DOM	DE 10:10 A 11:00
22AINNT035	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50
22AINNT036		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50
22AINNT037		VIE	DE 11:00 A 11:50
22AINNT038		DOM	DE 10:10 A 11:00

### SAN AGUSTIN

22AINNT039	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50
22AINNT040	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50

### SAN AMARO

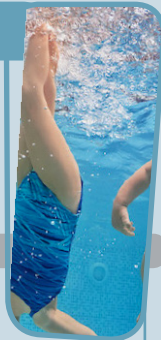
22AINNT041	1º CUATRIMESTRE	SAB	DE 11:00 A 11:50
22AINNT042		MAR-JUE	DE 15:30 A 16:20
22AINNT043		LUN-MIE	DE 15:30 A 16:20
22AINNT044	2º CUATRIMESTRE	SAB	DE 11:00 A 11:50
22AINNT045		MAR-JUE	DE 15:30 A 16:20
22AINNT046		LUN-MIE	DE 15:30 A 16:20

# NATACIÓN PARA NIÑOS

**DURACIÓN:** Cuatrimestral • **RATIO:** 8 alumnos por 1 monitor

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

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



## NACIDOS EN 2017-2018-2019

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana Abonados: **80,82€** No abonados: **115,46€**  
2 días a la semana Abonados: **146,92€** No abonados: **209,88€**

### CAPISCOL

				Plazas
22AINNT047	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50	8
22AINNT048		MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50	8
22AINNT049		SAB	DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT050		SAB	DE 13:00 A 13:50	24
22AINNT051		DOM	DE 11:00 A 11:50	8
22AINNT052		DOM	DE 13:00 A 13:50	8
22AINNT053		DOM	DE 17:00 A 17:50	24
22AINNT054		DOM	DE 18:00 A 18:50	24
22AINNT055		2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50
22AINNT056	MAR-JUE		DE 17:00 A 17:50	8
22AINNT057	SAB		DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT058	SAB		DE 13:00 A 13:50	24
22AINNT059	DOM		DE 11:00 A 11:50	8
22AINNT060	DOM		DE 13:00 A 13:50	8
22AINNT061	DOM		DE 17:00 A 17:50	24
22AINNT062	DOM		DE 18:00 A 18:50	24

### PLANTÍO

22AINNT063	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50	16	
22AINNT064		SAB	DE 12:00 A 12:50	24	
22AINNT065		SAB	DE 13:00 A 13:50	24	
22AINNT066		DOM	DE 11:00 A 11:50	8	
22AINNT067		DOM	DE 13:00 A 13:50	16	
22AINNT068		DOM	DE 17:00 A 17:50	24	
22AINNT069		DOM	DE 18:00 A 18:50	24	
22AINNT070		2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50	16
22AINNT071			SAB	DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT072	SAB		DE 13:00 A 13:50	24	
22AINNT073	DOM		DE 11:00 A 11:50	8	
22AINNT074	DOM		DE 13:00 A 13:50	16	
22AINNT075	DOM		DE 17:00 A 17:50	24	
22AINNT076	DOM		DE 18:00 A 18:50	24	

### SAN AGUSTIN

22AINNT077	1º CUATRIMESTRE	SAB	DE 11:00 A 11:50	24
22AINNT078		SAB	DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT079		SAB	DE 13:00 A 13:50	24

22AINNT080	2º CUATRIMESTRE	SAB	DE 11:00 A 11:50	24
22AINNT081		SAB	DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT082		SAB	DE 13:00 A 13:50	24

### SAN AMARO

22AINNT083	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50	24
22AINNT084		SAB	DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT085		SAB	DE 13:00 A 13:50	24
22AINNT086		DOM	DE 10:10 A 11:00	24
22AINNT087		DOM	DE 11:00 A 11:50	24
22AINNT088		DOM	DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT089		DOM	DE 13:00 A 13:50	24
22AINNT090		DOM	DE 17:00 A 17:50	16
22AINNT091		DOM	DE 18:00 A 18:50	24
22AINNT092	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50	24
22AINNT093		SAB	DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT094		SAB	DE 13:00 A 13:50	24
22AINNT095		DOM	DE 10:10 A 11:00	24
22AINNT096		DOM	DE 11:00 A 11:50	24
22AINNT097		DOM	DE 12:00 A 12:50	24
22AINNT098		DOM	DE 13:00 A 13:50	24
22AINNT099		DOM	DE 17:00 A 17:50	16
22AINNT100		DOM	DE 18:00 A 18:50	24

## INICIACIÓN NACIDOS EN 2013-2014-2015-2016

**RATIO:** 10 alumnos por 1 monitor

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana Abonados: **57,40€** No abonados: **82,00€**  
2 días a la semana Abonados: **114,79€** No abonados: **163,99€**

### CAPISCOL

				Plazas
22AINNT101	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	10
22AINNT102		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	10
22AINNT103		SAB	DE 10:10 A 11:00	10
22AINNT104		SAB	DE 11:00 A 11:50	20
22AINNT105		DOM	DE 12:00 A 12:50	20
22AINNT106		DOM	DE 19:00 A 19:50	30
22AINNT107	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	10
22AINNT108		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	10
22AINNT109		SAB	DE 10:10 A 11:00	10
22AINNT110		SAB	DE 11:00 A 11:50	20
22AINNT111		DOM	DE 12:00 A 12:50	20
22AINNT112		DOM	DE 19:00 A 19:50	30

### PLANTÍO

22AINNT113	1º CUATRIMESTRE	SAB	DE 10:00 A 10:50	10
22AINNT114		SAB	DE 11:00 A 11:50	20
22AINNT115		DOM	DE 19:00 A 19:50	30
22AINNT116	2º CUATRIMESTRE	SAB	DE 10:00 A 10:50	10
22AINNT117		SAB	DE 11:00 A 11:50	20
22AINNT118		DOM	DE 19:00 A 19:50	30

## SAN AGUSTIN

22AINNT119	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	10
22AINNT120		DOM	DE 11:00 A 11:50	10
22AINNT121		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	10
22AINNT122		DOM	DE 11:00 A 11:50	10

## SAN AMARO

22AINNT123	1º CUATRIMESTRE	SAB	DE 10:10 A 11:00	10
22AINNT124		SAB	DE 11:00 A 11:50	20
22AINNT125		DOM	DE 10:10 A 11:00	10
22AINNT126		DOM	DE 11:00 A 11:50	10
22AINNT127		DOM	DE 13:00 A 13:50	10
22AINNT128	2º CUATRIMESTRE	SAB	DE 10:10 A 11:00	10
22AINNT129		SAB	DE 11:00 A 11:50	20
22AINNT130		DOM	DE 10:10 A 11:00	10
22AINNT131		DOM	DE 11:00 A 11:50	10
22AINNT132		DOM	DE 13:00 A 13:50	10

## PERFECCIONAMIENTO NACIDOS EN 2013-2014-2015-2016

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana Abonados: **52,16€** No abonados: **74,52€**  
2 días a la semana Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

**RATIO:** 12 alumnos por 1 monitor

## CAPISCOL

				Plazas
22AINNT133	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	12
22AINNT134		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	12
22AINNT135		SAB	DE 10:10 A 11:00	24
22AINNT136		DOM	DE 11:00 A 11:50	12
22AINNT137	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	12
22AINNT138		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50	12
22AINNT139		SAB	DE 10:10 A 11:00	24
22AINNT140		DOM	DE 11:00 A 11:50	12

## PLANTÍO

22AINNT141	1º CUATRIMESTRE	SAB	DE 10:00 A 10:50	24
22AINNT142	2º CUATRIMESTRE	SAB	DE 10:00 A 10:50	24

## SAN AGUSTIN

22AINNT143	1º CUATRIMESTRE	SAB	DE 10:10 A 11:00	36
22AINNT144	2º CUATRIMESTRE	SAB	DE 10:10 A 11:00	36

## SAN AMARO

22AINNT145	1º CUATRIMESTRE	DOM	DE 12:00 A 12:50	12
22AINNT146		DOM	DE 19:00 A 19:50	36
22AINNT147		LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	12
22AINNT148	2º CUATRIMESTRE	DOM	DE 12:00 A 12:50	12
22AINNT149		DOM	DE 19:00 A 19:50	36
22AINNT150		LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50	12

## PERFECCIONAMIENTO NACIDOS EN 2009-2010-2011-2012

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana Abonados: **52,16€** No abonados: **74,52€**  
 2 días a la semana Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

**PLAZAS:** 14

### CAPISCOL

22AINNT151	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
22AINNT152		DOM	DE 10:10 A 11:00
22AINNT153	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
22AINNT154		DOM	DE 10:10 A 11:00

### PLANTÍO

22AINNT155	1º CUATRIMESTRE	SAB	DE 11:00 A 11:50
22AINNT156		DOM	DE 11:00 A 11:50
22AINNT157	2º CUATRIMESTRE	SAB	DE 11:00 A 11:50
22AINNT158		DOM	DE 11:00 A 11:50

### SAN AGUSTIN

22AINNT159	1º CUATRIMESTRE	DOM	DE 12:00 A 12:50
22AINNT160	2º CUATRIMESTRE	DOM	DE 12:00 A 12:50

## PERFECCIONAMIENTO NACIDOS EN 2005-2006-2007-2008

**CUOTA DEL CURSO:** 1 día a la semana Abonados: **52,16€** No abonados: **74,52€**  
 2 días a la semana Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

**PLAZAS:** 14

### CAPISCOL

22AINNT161	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50
22AINNT162	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50

### SAN AMARO

22AINNT163	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50
22AINNT164	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50

### PLANTÍO

22AINNT165	1º CUATRIMESTRE	DOM	DE 13:00 A 13:50
22AINNT166	2º CUATRIMESTRE	DOM	DE 13:00 A 13:50

# 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:** Cuatrimestral

**CUOTA DEL CURSO:** 2 días a la semana Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

### CAPISCOL

				Plazas
22AINPN01	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50	14
22AINPN02	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50	14

### SAN AMARO

22AINPN03	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 15:30 A 16:20	14
22AINPN04	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 15:30 A 16:20	14

### PLANTÍO

22AINPN05	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	7
22AINPN06	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50	7





# NORMAS DE INSCRIPCIÓN CURSOS DE INVIERNO 2022-23

- Las **INSCRIPCIONES** a los cursos programados se podrán realizar para abonados a partir de las 08:00 h. del 14 de junio y para no abonados a partir de las 08:00 h. del 16 de junio de 2022.
- 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:
  - + Piscina “El Plantío”
  - + Piscina “San Amaro”
  - + Piscina “Capiscol”
  - + Piscina “San Agustín”
  - + Oficinas del Servicio Municipalizado de Deportes en la Avda. del Cid Campeador
- 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 2022 al 31 de mayo de 2023.** Los días de clase se regirán 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 servicio 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
- El alumno quedará inscrito tras satisfacer la cuota del curso y aparecer en listas definitivas. En caso de error en los datos de la inscripción está quedará anulada y la plaza será ocupada por la siguiente solicitud.
- Unos quince días después del primer día de inscripciones se procederá a tramitar el cobro de la cuota correspondiente a cada curso.
- 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 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 28° 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 6 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 Servicio Municipalizado de Deportes 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 mínimo del 70% de inscripciones 10 días antes del comienzo de la actividad. Si no se alcanzase este objetivo, se suspenderá el curso y se procederá a la devolución del dinero en el supuesto de que se hubiera cobrado. Cinco días 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 2022. 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 escuelas 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 asumen 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.

- 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 Talami- llo.
- Squash de San Amaro y centro cívico Río Vena.
- Tenis de El Plantío, San Amaro y Río Vena.
- Pádel de San Amaro.
- Cursos de 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

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

## 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 aquellas 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 compulsada del título correspondiente, debiendo actualizar dicha documentación cada vez que finalice el periodo de vigencia de dicho título.

Para más información del Abono Deportivo y Abono Plus en [www.aytoburgos.es/deportes](http://www.aytoburgos.es/deportes)

Avda. del Cid Campeador, 3 - 09003 Burgos - Tel. 947 28 88 11 - E-mail: [deportes@aytoburgos.es](mailto:deportes@aytoburgos.es)

VEN A DISFRUTAR DE LOS NUEVOS GIMNASIOS MUNICIPALES

ABONO deportivo

abonoPlus+

ACTÍVATE

PLANTÍO, SAN AMARO, CAPISCOL



Ayuntamiento de Burgos  
Servicio Municipalizado de Deportes

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