

CAMPAÑA DE INVIERNO

Actividades Dirigidas a Jóvenes y Adultos

FITNESS PACK PDM SAN JAVIER **NOVEDAD**

FB FITNESS BÁSICO	ABONADO	NO ABONADO
1) A elegir una: Sala de Musculación (horario libre) o Nado Libre (previa reserva de hora).	28 €	38 €
2) Posibilidad de reservar sesiones en cualquiera de las actividades indicadas abajo.		
Actividades: Natación Adultos 2, Aquarames, Ciclo Indoor 2, Ciclo Indoor 6, Body Fitness 1, Pilates 11, Fitball 1, Gap 2.		

FP FITNESS PLUS

FP FITNESS PLUS	ABONADO	NO ABONADO
1) Sala de Musculación (horario libre) y Nado Libre (previa reserva de hora).	33 €	43 €
2) Reserva sesiones del Fitness Básico + las indicadas abajo.		
Actividades: Aquagym 2, Natación Adultos 6, Ciclo Indoor 7, Trx 1, Bodyfitness 3, Pilates 8, Bootcamp.		

FT FITNESS TOTAL

FT FITNESS TOTAL	ABONADO	NO ABONADO
1) Sala de Musculación (horario libre) y Nado Libre (previa reserva de hora).		
2) Reconocimiento Médico a partir del 3 ^{er} mes.	38 €	48 €
3) Reservar sesiones del Fitness Básico + Fitness Plus + las indicadas abajo.		
4) Formar parte del PDM FunClub.		
Actividades: Aquagym 1, Aquaerobic 2, Pilates 9, Ciclo Indoor 3, Zumba 2, Trx 4.		

TRX. ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN **NOVEDAD**

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	AB	NO AB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
FP TRX1	17 años en adelante	L - X	9:10 - 9:50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de madera
TRX2*			10:00 - 10:40 h.					
TRX3*		18:50 - 19:30 h.						
FT TRX4		M - J	19:30 - 20:10 h.					

(*)Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

BODYFITNESS **NOVEDAD**

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	AB	NO AB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
FP BOD1	17 años en adelante	M - J	9:00 - 9:45 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de madera
BOD2*			10:00 - 10:45 h.					
BOD3			20:15 - 21:00 h.					

(*)Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

BOOTCAMP **NOVEDAD**

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	AB	NO AB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
FP CAMP1	+ 17 años	M - J	21:10 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de madera

(*)Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

ZUMBA **NOVEDAD**

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1	A partir de	L - X	18:30 a 19:20 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
2	14 años	M - J		18 €	28 €	41 €	60 €	Santiago de la Ribera

SALA DE MUSCULACIÓN

DIAS	HORARIO	AB	NOAB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
Lunes a viernes	8:00 - 22:00 h.	23 €	35 €	58 €	88 €	Sala Musculación
Sábados	9:00 - 14:00 h.					
OTRAS OPCIONES		ABONADO		NO ABONADO		
Bono 10 sesiones		29 €		45 €		
Entrada 1 sesión		4 €		6 €		

GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas)

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1	A partir de	L - X	9:10 - 10:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
2	14 años	M - J	21:10 - 22:00 h.					

CICLO INDOOR

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN						
1	A partir de 14 años	L - X	20:10 - 21:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Spinning				
2			21:10 - 22:00 h.									
3		20:10 - 21:00 h.										
4		21:10 - 22:00 h.										
5												
6		V	09:10 - 10:00 h.						15 €	22 €	34 €	50 €
7		L - X	19:00 - 19:50 h.						22 €	35 €	50 €	76 €
8*		M - J										

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

PILATES

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1	Avanzado	L-X-V	10:10 - 11:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Cristal
2*		M - J	21:10 - 22:00 h.					
3								
4	Iniciación	L - X	20:10 - 21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
5			21:10 - 22:00 h.					
6		M - J	10:20 - 11:10 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Santiago de la Ribera
7		L - X	20:10 - 21:00 h.					
8		L-X-V	10:10 - 11:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Verde
9		L - X	19:20 - 20:10 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	
10		L-X-V	9:10 - 10:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	
11		M-J	19:10 - 20:00 h.					
12*		M - J	16:00 - 16:50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal

(*) Estos grupos se abrirán una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

FIT-BALL

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
FP 1	Iniciación	M - J	18:20 - 19:10 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

AERÓBICO Y AERODANCE

G.	EDAD	MODALIDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN	
1	A partir de 13 años	AERODANCE	L - X	20:10 - 21:10 h.	18 €	28 €	41 €	60 €
2								
3		AEROBIC	M - J	20:00 - 21:00 h.				
4								
5				AEROBIC				

DANZA ADULTOS

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
5	+ 16 Años	M - J	19:00 - 20:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal

Antes de realizar la inscripción consultar con la profesora.
Se requieren nociones básicas en cualquiera de los estilos de danza (española, clásica, moderna o contemporánea).

PATINAJE

GRUPO	NIVEL	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1*	Todos	+ 15 años	L - X	20:30-21:30	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón Aux. Pista 2

(*)Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1	Todas	L-X-V	9:15 - 10:15 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Pabellón
2		M - J	9:15 - 10:15 h.					
3		L - X	21:00 - 22:00 h.	18 €	41 €	Santiago de la Ribera		
4		M - J	9:00 - 10:00 h.					
5		M-J-V	20:00 - 21:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Santiago de la Ribera

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA 3ª EDAD

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	ABONADO	NO ABONADO	INSTALACIÓN
1	+ 50 años	L-X-V	9:15 - 10:15 h.	PRECIO CAMPANA COMPLETA		Pabellón
2			10:15 - 11:15 h.			
3		M- J	10:30 - 11:30 h.	25 €	50 €	C. Día El Mirador
4			10:00 - 11:00 h.			
5			11:15 - 12:15 h.	9 € / trimestre	C. Día de San Javier	
6			Por determinar			

TENIS

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1	Avanzado (+15 años)	L-X-V	20:00 - 21:00 h.	33 €	53 €	85 €	125 €	Pistas T. Batida
2			21:00 - 22:00 h.					
3	Iniciación (+15 años)	M - J	20:00 - 21:00 h.	26 €	42 €	65 €	92 €	
4								

PÁDEL

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN								
1*	Iniciación bajo (+15 años)	M - J	9:00 - 10:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 5						
2*			11:00 - 12:00											
3			16:00 - 17:00											
4			17:00 - 18:00											
5			19:00 - 20:00											
6*			18:00 - 19:00											
7*		19:00 - 20:00	L-X-V	11:00 - 12:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 5					
1		16:00 - 17:00												
2		17:00 - 18:00												
3		17:00 - 18:00												
4		10:00 - 11:00		M - J					16:00 - 17:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 5
5		18:00 - 19:00												
6*	16:00 - 17:00													
7*	17:00 - 18:00													
8*	19:00 - 20:00													
1	9:00 - 10:00	Medio (+15 años)	10:00 - 11:00		40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 5					
2	18:00 - 19:00													
3	18:00 - 19:00													
4	19:00 - 20:00													
5*	16:00 - 17:00													
6*	18:00 - 19:00													
7*	18:00 - 19:00		M - J	18:00 - 19:00					28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 3	

(*) Estos grupos se abrirán una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

TENIS DE MESA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1*	+ 16 años	M - J	20:00 - 21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	IES Mar Menor

(*)Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

TAEKWONDO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
2	13 a 17 años	L-X-V	20:00 - 21:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Tatami Pabellón
3	+ 18 años		21:00 - 22:00 h.					

Actividad convenida.

KÁRATE

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
2	+ 12 años	M - J	18:05 - 18:55 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de Madera

Actividad convenida.

JUDO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1*	+ 17 años	M - J	21:00 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1*	+ 17 años	M - J	21:00 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

BOXEO

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1	+ 16 años	L - X	20:30 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Madera 1

Actividad convenida.

VOLEY PLAYA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1	+ 17 años	V	19:00 - 21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Campo Voley-playa

(*)Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

GIMNASIA CORRECTIVA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral AB NO AB	INSTALACIÓN		
1	Todas	M - J	9:15 - 10:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami Pabellón
2		L - X	21:15 - 22:00 h.					

Actividad Convenida.

TIRO CON ARCO

GRUPO	DIAS	HORARIO	P. Mensual AB NO AB	P. Trimestral
-------	------	---------	--------------------------	---------------

2012-13

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Jóvenes y adultos

Material necesario para las clases:

Obligatorio gorro de baño. Aconsejable chanclas, gafas de natación y tapones para los oídos para evitar hongos e infecciones. Prohibido las gafas de buceo y cualquier otra prenda que no sea exclusivamente traje de baño (de una pieza o dos).

Normas Cursos de Natación:

1. Presentar el recibo de inscripción a la actividad en él viene reflejado el día, la hora y el nivel al que estamos inscritos.

- Las ausencias a las clases por parte de un alumno no podrán recupearlas otras personas (familiares, amigos,...)
- Obligatorio ducharse antes de entrar en el agua.
- Entregar el primer día de clase el cuestionario de salud cumplimentado a su monitor (nombre, apellidos, edad, fecha de nacimiento, domicilio habitual, teléfono de contacto, enfermedades, medicación,...).
- Cumplir estrictamente los horarios de inicio y fin de la actividad.
- La dirección de la escuela se reserva el derecho de reagrupar grupos si una vez finalizadas las inscripciones los grupos no cumplieren con la ratio mínima establecida para cada nivel. Si en cualquier caso, un alumno/a no pudiese cambiar de horario se le canjeará la cuota para cualquier otra actividad.
- Además de estas, son de obligado cumplimiento todas las normas de funcionamiento de las piscinas de uso público, expuestas en la instalación.

NADO LIBRE

MODALIDADES		P. Abonado	P. No Abonado
1) Sesión de una hora - Mayor de 14 años.		3 €	4 €
2) Sesión de una hora - Menor de 14 años		1,5 €	3 €
3) Bono 10 sesiones.		29 €	45 €
4) Usuario entre 9,00 a 16,00 h. 50% descuento. De lunes a viernes.		1,5 €	-----

Características: **Sólo para mayores de 14 años o niños/as acompañados de un adulto.**
Horario supeditado a las actividades dirigidas, encontrareis información de los mismos en la piscina climatizada y en la web: www.pdmsanjavier.com

NATACIÓN ADULTOS

(Niveles Iniciación, Intermedio y Perfeccionamiento)

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	NIVEL	P. Mensual		P. Trimestral	
					AB	NO AB	AB	NO AB
1	+16 años	L-X-V	8:05 - 08:50 h.	Intermedio / perfeccionamiento	26 €	39 €	66 €	100 €
2		L - X	10:45 - 11:30 h.	iniciación				
3			20:30 - 21:15 h.	Intermedio / perfeccionamiento				
4			21:15 - 22:00 h.	iniciación	19 €	27 €	48 €	70 €
4 b		M - J	20:30 - 21:15 h.	entrenamiento				
5			21:15 - 22:00 h.					
6			20:30 - 21:15 h.	iniciación				
7		V	20:30 - 21:15 h.					
8			21:15 - 22:00 h.	Intermedio / perfeccionamiento	11 €	18 €	27 €	45 €
9								

AQUAGYM (DE 15 AÑOS EN ADELANTE)

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral	
				AB	NO AB	AB	NO AB
1	+16 años	L - X	09:15 - 10:00 h.				
2			10:00 - 10:45 h.				
3			19:45 - 20:30 h.	19 €	27 €	48 €	70 €
4		M - J	10:30 - 11:15 h.				
5			16:45 - 17:30 h.				
6			21:15 - 22:00 h.				
7		V	09:15 - 10:00 h.	11 €	18 €	27 €	45 €
8			10:00 - 10:45 h.				

AQUAEROBIC

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral	
				AB	NO AB	AB	NO AB
1	+ 16 años	M - J	20:30 - 21:15 h.	19 €	27 €	48 €	70 €
2		V	19:45 - 20:15 h.	11 €	18 €	27 €	45 €

AQUARAMES **NOVEDAD**

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral	
				AB	NO AB	AB	NO AB
1	+ 16 años	L - X	19:45 - 20:30 h.	19 €	27 €	48 €	70 €

AQUAYOGA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral	
				AB	NO AB	AB	NO AB
1	+ 16 años	L - V	16:00 - 16:45 h.	19 €	27 €	48 €	70 €

AQUAPILATES

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral	
				AB	NO AB	AB	NO AB
1	+ 16 años	X	16:00 - 16:45	11 €	18 €	27 €	45 €

AQUARUNNING **NOVEDAD**

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral	
				AB	NO AB	AB	NO AB
1	+ 16 años	J	19:45 - 20:30	11 €	18 €	27 €	45 €

NATACION PARA EMBARAZADAS

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	Precio Mensual	
				ABONADO	NO ABONADO
1	Todas	M	19:45 - 20:30 h.	11 €	18 €

WATERPOLO ADULTOS **NOVEDAD**

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral	
				AB	NO AB	AB	NO AB
1	+ 16 años	L-M-J	22:00 - 23:00 h.	26 €	39 €	66 €	100 €

AQUAESPALDA

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral	
				AB	NO AB	AB	NO AB
1	+ 16 años	L - X - V	20:30 - 21:15 h.	26 €	39 €	66 €	100 €
*2			08:05 - 08:50 h.				

* Estos grupos se abrirán una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA LA TERCERA EDAD

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	PRECIO Trimestral	
				ABONADO / NO ABONADO	
1	+ 55 años	L - X	9:00 - 9:45 h.	30 € / 40 €	
2			9:45 - 10:30 h.		
*3			16:00 - 16:45 h.		

* Estos grupos se abrirán una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

SALVAMENTO Y SOCORRISMO **NOVEDAD**

Horario por determinar.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Jóvenes y adultos



Patronato Deportivo
Municipal de San Javier

Explanada Mariano Rojas 1 - 30730 San Javier

Telf.: 968 57 31 05 - Fax: 968 33 43 36

pdmsanjavier@pdmsanjavier.com

www.pdmsanjavier.com



www.facebook.com/pdm.sanjavier



www.youtube.com/pdmsanjavier0910



CAMPAÑA DE INVIERNO

Actividades Dirigidas a Jóvenes y Adultos



Región de Murcia



AYUNTAMIENTO DE SAN JAVIER