



CAMPAÑA DE INVIERNO

Actividades Dirigidas a Jóvenes y Adultos

FITNESS PACK PDM SAN JAVIER (Ludosport gratuito)

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: Acondicionamiento Físico 1, Aquarames, Aquagym 7, Bodyfitness 1, Bootcamp, Ciclo Indoor 2, Ciclo Indoor 6, Fit Ball, Gap 2, Natación Adultos 2, Pilates 4, Pilates 7, Pilates 11, Trx 1, Trx 4.		
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, Aquagym 3, Natación Adultos 6, Bodyfitness 3, Ciclo Indoor 5, Ciclo Indoor 4, Pilates 8.		
FI FITNESS TOTAL	ABONADO	NO ABONADO
1) Sala de Musculación (horario libre) y Nado Libre (previa reserva de hora).	38 €	48 €
2) Reconocimiento Médico.		
3) Reservar sesiones del Fitness Básico + Fitness Plus + las indicadas abajo.		
4) Formar parte del PDM FunClub.		
Actividades: Aquagym 1, Ciclo Indoor 3, Natación Adultos 8, Natación Adultos 9, Pilates 9, Zumba 1.		

LUDOSPORT

Un espacio con material lúdico para que los niños de 3 a 12 años disfruten, jueguen y se diviertan, e incluso hagan sus deberes, custodiados por un especialista que además posibilite a los progenitores que la práctica de la actividad física sea compatible con su vida familiar



Horario: de lunes a viernes de 18:00 a 20:00 h.		
Usuarios de Fitness Pack y Abonados Monoparentales		Gratis
Usuarios con Actividad en Horario Ludosport		1 €
Abonados	2 €	No Abonados
		4 €
Actividades en horario Ludosport: Danza Adultos, Zumba, FitBall, Pilates, TRX, Ciclo Indoor, Pádel, Nado Libre, Musculación, Patinaje, Alquiler de Pistas.		

SALA DE MUSCULACIÓN

DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
		AB	NO AB	AB	NO AB	
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 €		

BOOTCAMP (Entrenamiento Militar Funcional)

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

TRX. (Entrenamiento en suspensión)

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN	
				AB	NO AB	AB	NO AB		
FB	TRX1	+ 17 años	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.								
TRX4	19:30 - 20:10 h.								

BODYFITNESS

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	AB	NO AB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
FB	BOD1	+ 17 años	9:00 - 9:45 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de madera
BOD2	10:00 - 10:45 h.							
BOD3	20:15 - 21:00 h.							

CICLO INDOOR

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	+ 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		M - J	21:10 - 22:00 h.					
5		L - X	09:10 - 10:00 h.					
6			19:00 - 19:50 h.					
7			M - J					

PILATES

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
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		L - X	20:10 - 21:00 h.					Sala Cristal
4	Iniciación	L - X	21:15 - 22:05 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
5			M - J					10:20 - 11:10 h.
6		L - X	20:10 - 21:00 h.					Sala Verde
7		L-X-V	10:10 - 11:00 h.					Sala Verde
8		L - X	19:20 - 20:10 h.					Sala Verde
9		L-X-V	9:10 - 10:00 h.					Sala Verde
10		M-J	19:10 - 20:00 h.					Sala Verde
11		L - X	16:00 - 16:50 h.					Sala Verde
12		M - J	8:00 - 8:50 h.					Sala Cristal

FIT-BALL

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

GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas)

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

AERÓBIC Y AERODANCE

G.	EDAD	MODALIDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
					AB	NO AB	AB	NO AB	
1	+ 13 años	AERODANCE	L - X	20:10 - 21:10 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
2									Sala Verde
3		AEROBIC	M - J	20:00 - 21:00 h.					Sala Cristal
4									Sala Cristal
5		AEROBIC + TONIFICACIÓN	L - M - J	9:50 - 10:50 h.					22 €

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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

DANZA ADULTOS

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
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).								

www.pdmsanjavier.com

DANZA BOLLYWOOD **NOVEDAD**

GRUPO	EADDES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	+ 12 años	Sábados	10:00 a 11:00 h.	15 €	22 €	34 €	50 €	Sala Cristal

ZUMBA

GRUPO	EADDES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN	
				AB	NO AB	AB	NO AB		
FI	1	+ 14 años	L - X	18:30 a 19:20 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde

GINNASIA ESTÉTICA DE GRUPO (Actividad convenida)

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN	
				AB	NO AB	AB	NO AB		
Senior	+ 15 años	M - J	20:00 - 21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón Príncipe Felipe	
Competición (consultar antes)			V	21:00 - 22:00 h.	25 €	40 €	52 €		80 €
				20:00 - 21:30 h.					

GINNASIA CORRECTIVA (Actividad convenida)

G.	EDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	+ 17 años	M - J	9:15 - 10:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami Pab. Príncipe Felipe
2	años	L - X	21:15 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	

YOGA (Actividad convenida)

G.	MODALIDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	Hatha Yoga	L - X	19:45 - 21:15 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Madera
2	Gim. Holística - Potencial Corporal	L	9:15 - 11:15 h.					Centro Cívico
3	Estiramientos/ Cadenas Musculares/ Potencial Corporal	L - X	18:30 - 19:30 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Santiago de la Ribera

DEFENSA PERSONAL FEMENINA (Actividad convenida)

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

TAEKWONDO (Actividad convenida)

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

JUDO

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

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA 3ª EDAD

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	Precio Campaña completa		INSTALACIÓN	
				ABONADO	NO ABONADO		
1	+ 55 años	L-X-V	9:15 - 10:15 h.	25 €	50 €	Pabellón Príncipe Felipe	
2			10:15 - 11:15 h.				
3			10:30 - 11:30 h.				
4			M - J				10:00 - 11:00 h.
5			11:15 - 12:15 h.				
6		Por determinar	9 € / trimestre		C. Día de San Javier		

BAILES DE SALÓN PARA LA 3ª EDAD

GRUPO	EDAD	DIAS	HORARIO	Precio Campaña completa		INSTALACIÓN
				ABONADO	NO ABONADO	
1	+ 55 años	Miércoles	16:00 - 18:00 h.	25 €	50 €	Sala Madera
		Viernes	19:00 - 21:00 h.			Sala Verde

TENIS

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN	
				AB	NO AB	AB	NO AB		
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			M - J	20:00 - 21:00 h.	26 €	42 €	65 €		92 €
4				Iniciación (+15 años)					

TENIS DE MESA (Actividad convenida)

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

PADEL (Actividad convenida)

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN	
				AB	NO AB	AB	NO AB		
1	Iniciación (+15 años)	M - J	10:00 - 11:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 5	
2			L - X					16:00 - 17:00	Pista 2
3			19:00 - 20:00						
4			20:00 - 21:00						
5			21:00 - 22:00						
6			9:00 - 10:00						
1	Intermedio (+15 años)	M - J	17:00 - 18:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 5	
2			18:00 - 19:00					Pista 2	
3			19:00 - 20:00					Pista 3	
4			L-X-V					10:00 - 11:00	Pista 5
5			L - X					21:00 - 22:00	Pista 1
6			9:00 - 10:00					P	

ACTIVIDADES ACUÁTICAS (Jóvenes y adultos)

20 | 20
13 | 14

Actividades acuáticas JÓVENES Y ADULTOS



Patronato Deportivo Municipal de San Javier
Explanada Mariano Rojas 1 - 30730 San Javier

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

pdmsanjavier@pdmsanjavier.com

www.pdmsanjavier.com



www.facebook.com/pdm.sanjavier



www.youtube.com/pdmsanjavier0910

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.
2. Las ausencias a las clases por parte de un alumno no podrán recuperarse a otras personas (familiares, amigos,...)
3. Obligatorio ducharse antes de entrar en el agua.

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

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	19 €	27 €	48 €	70 €	
3			20:30 - 21:15 h.	Intermedio / perfeccionamiento					
4			21:15 - 22:00 h.	iniciación					
4b		M - J	V	20:30 - 21:15 h.	entrenamiento	11 €	18 €	27 €	45 €
5				21:15 - 22:00 h.	iniciación				
6				20:30 - 21:15 h.					
7		V	V	21:15 - 22:00 h.	Intermedio / perfeccionamiento	11 €	18 €	27 €	45 €
8				20:30 - 21:15 h.					
9			21:15 - 22:00 h.	Intermedio / perfeccionamiento					

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.	19 €	27 €	48 €	70 €	
2			10:00 - 10:45 h.					
3			19:45 - 20:30 h.					
4		M - J	V	10:30 - 11:15 h.	11 €	18 €	27 €	45 €
5				16:45 - 17:30 h.				
6				21:15 - 22:00 h.				
7				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

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 €

4. 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,...).
5. Cumplir estrictamente los horarios de inicio y fin de la actividad.
6. 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.
7. Además de estas, son de obligado cumplimiento todas las normas de funcionamiento de las piscinas de uso público, expuestas en la instalación.

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 h.	11 €	18 €	27 €	45 €

AQUARUNNING

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

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.				

ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA LA TERCERA EDAD

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

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

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

www.pdmsanjavier.com

CAMPAÑA DE INVIERNO

Actividades Dirigidas a Jóvenes y Adultos 2013/14



Región de Murcia



AYUNTAMIENTO DE SAN JAVIER