

CAMPAÑA DE INVIERNO

Actividades Dirigidas Jóvenes y Adultos

FITNESS PACK SAN JAVIER (Ludosport gratuito)

FB FITNESS BÁSICO			
1) A elegir una: Sala de Musculación (horario libre) o Nado Libre (previa reserva de hora). 2) Posibilidad de reservar sesiones en cualquiera de las actividades indicadas abajo.		ABONADO	NO ABONADO
		28 €	38 €
Acond. Físico 1, Aquarames, Aquagym 7, Bodyfitness 1, Bootcamp, Ciclo Indoor 1, 2 y 3, Natación Adultos 2, Pilates 1, 7 y 12, Trx 1, Indoor Walking 2 y 4, Pilates Coreografiado, Aeróbic 3 y 4, Defensa personal femenina 1 y 2.			
FP FITNESS PLUS			
1) Sala de Musculación (horario libre) y Nado Libre (previa reserva de hora). 2) Reserva sesiones de Fitness Básico + las actividades indicadas abajo.		ABONADO	NO ABONADO
		33 €	43 €
Aquagym 2 y 3, Natación Adultos 6, Trx 2, Bodyfitness 2, Ciclo Indoor 4 y 5, Pilates 2,3,4 y 8, Indoor Walking 1, Trx 3 training, Aerobic 2 y Gap.			
FT FITNESS TOTAL			
1) Sala de Musculación (horario libre) y Nado Libre (previa reserva de hora) 2) Reconocimiento Médico. 3) Formar parte del PDM FunClub 4) Reservar sesiones de las actividades del Fitness Básico + Fitness Plus + las actividades indicadas abajo.		ABONADO	NO ABONADO
		38 €	48 €
Aquagym 1, Natación adultos 8 y 9, Pilates 9 y 11, Indoor walking 3, zumba 1, 1 bis y 4.			

LUDOSPORT

HORARIO		PRECIO	
De Lunes a Jueves de 18:00 a 20:30 h.		ABONADO	NO ABONADO
	Un espacio lúdico para que niños/as de 3 a 12 años, disfruten, jueguen y se diviertan, e incluso hagan sus deberes, custodiados por un especialista, y de esta forma sus progenitores puedan compatibilizar la práctica de la actividad física con su vida familiar.	2 €	4 €
Usuarios Fitness Pack y Abonados Monoparentales.		Gratis	
Usuarios con actividad en Horario Ludosport.		1 €	

SALA DE MUSCULACIÓN

DÍAS	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 €		

TRX. ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FB 1	+ 16 Años	L - X	9:10 - 10:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de Madera
FP 2		M - J	19:10 - 20:00 h.					
FP 3	TRX Training	M - J	9:10 - 10:00 h.					

BODYFITNESS

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FB 1	+ 16 Años	M - J	9:10 - 10:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
FP 2			20:10 - 21:00 h.					Sala de Madera

BOOTCAMP

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FB 1	+ 16 Años	M - J	21:10 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de Madera

CICLO INDOOR

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FB 1	+ 15 Años	L - X	19:00 - 19:50 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Spinning
FB 2			9:10 - 10:00 h.					
FB 3		M - J	20:10 - 21:00 h.					
FP 4			21:10 - 22:00 h.					
FP 5		M - J - V	9:10 - 10:00 h.	26 €	42 €	65 €	92 €	

INDOOR WALKING

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FP 1	+ 15 Años	L - X	9:10 - 10:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Spinning
FB 2			20:10 - 21:00 h.					
FB 3			21:10 - 22:00 h.					
FB 4			8:10 - 9:00 h.					

PILATES

GRUPO	NIVEL	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FB 1	Iniciación	L - X - J	10:10 - 11:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Cristal
FP 2		M - J	21:10 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
FP 3		L - X	20:10 - 21:00 h.					
FP 4			21:10 - 22:00 h.					
FP 5		M - J	10:20 - 11:10 h.					
FP 6*			18:00 - 19:00 h.					Centro Cívico La Ribera Colegio El Recuerdo
FB 7		M - J	18:20 - 19:10 h.					
FP 8		L - X	19:20 - 20:10 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Verde
FP 9		L - X - V	9:10 - 10:00 h.					Sala Cristal
FP 10		M - J	19:10 - 20:00 h.					Sala Verde
FT 11		L - X	16:00 - 16:50 h.					Sala Verde
FB 12		M - J	8:00 - 8:50 h.					Sala Cristal

PILATES COREOGRAFIADO

GRUPO	NIVEL	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FB 1	Iniciación	M - J	21:10 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal

AERÓBIC Y AERODANCE

GRUPO	MODALIDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
1	Aerodance	L - X	20:00 - 21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
2	Aeróbic	M - J	20:00 - 21:00 h.					Sala Verde
3			10:00 - 11:00 h.					Sala Cristal
FB 4	Aeróbic + Tonificación	L (Tonificación) M - J (Aeróbic)	9:30 - 10:30 h. (L) 10:00 - 11:00 h. (M - J)					Tatami Sala Cristal

ZUMBA

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FT 1	+ 14 Años	L - X	18:30 - 19:20 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
FT 1 bis		L - X - V	18:30 - 19:20 h. (L - X) 18:00 - 19:00 h. (V)	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Verde Sala Cristal
2*		L - X	18:30 - 19:30 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Escolar Colegio El Recuerdo
3*		M - J	21:15 - 22:15 h.					Pabellón del Mirador
FT 4		L - X	9:30 - 10:20 h.					Sala Verde

GAP

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FP 1	+ 16 Años	L - X	21:10 - 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal

DANZA ADULTOS

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
1	+ 16 Años	M - J	19:30 - 21:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Cristal

BAILES DE SALÓN PARA MAYORES

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	Precio Campaña Completa		INSTALACIÓN
				ABONADO	NO ABONADO	
1*	+ 55 Años	Viernes	19:00 - 21:00 h.	25 €	50 €	Sala Cristal

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FB 1	+ 15 Años	L - X - V	9:15 - 10:15 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Pabellón Príncipe Felipe
2		M - J	9:15 - 10:15 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Centro Cívico Santiago de la Ribera
3		L - X - J	20:00 - 21:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
FB 1	+ 15 Años	M - J	9:00 - 10:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón del Mirador
FB 2		L - X	21:00 - 22:00 h.					

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	Precio Campaña Completa		INSTALACIÓN
				ABONADO	NO ABONADO	
1	+ 55 Años	L - X	9:15 - 10:15 h.	25 €	50 €	Pabellón Príncipe Felipe
2			10:15 - 11:15 h.			
3		M - J	10:30 - 11:30 h.			Pabellón del Mirador Cívico Santiago de la Ribera
4			10:00 - 11:00 h.			
5			11:15 - 12:15 h.			
6		L - X - V	12:00 - 13:00 h.	9 € / Trimestre		C. Día San Javier

PSICOMOTRICIDAD PARA MAYORES

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	Precio Campaña Completa		INSTALACIÓN
				ABONADO	NO ABONADO	
1	+ 55 Años	M - J - V	9:30 - 10:30 h. (M - J) 10:30 - 11:30 h. (V)	9 € / Trimestre		C. Día San Javier

TENIS

GRUPO	MODALIDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
1	Avanzado (Prueba de Nivel) + 15 Años	L - X - V	20:00 - 21:00 h.	33 €	53 €	85 €	125 €	Pista Tierra Batida
2			21:00 - 22:00 h.					
3	Iniciación + 15 Años	M - J	21:00 - 22:00 h.	26 €	42 €	65 €	92 €	
4			20:00 - 21:00 h.					

PÁDEL

GRUPO	NIVEL	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB.	NO AB.	AB.	NO AB.	
1*	Iniciación + 14 Años	M - J	10:00 - 11:00 h.	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 2
2*		L - X	16:00 - 17:00 h.					
3* 		M - J	19:00 - 20:00 h.					
4		L - X	20:00 - 21:00 h.					
5		M - J	20:00 - 21:00 h.					
6*		L - X	21:00 - 22:00 h.					
7*		V	18:30 - 20:00 h.	22,50 €	33 €	51 €	75 €	Pista 3
1*	Intermedio (Prueba de Nivel) + 14 Años	M - J	9:00 - 10:00 h.	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 2
2			21:00 - 22:00 h.					
3* 			18:00 - 19:00 h.					
4			19:00 - 20:00 h.					
5*		L - X	10:00 - 11:00 h.	22,50 €	33 €	51 €	75 €	Pista 3
6*		V	20:00 - 21:30 h.					
1*	Perfeccionamiento (Prueba de Nivel) + 14 Años	L - X	9:00 - 10:00 h.	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 2
2* 		L - X	19:00 - 20:00 h.					
3*		M - J	17:00 - 18:00 h.					
4*			20:00 - 21:00 h.					

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Jóvenes y Adultos

2016-17



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



@PDMSanJavier



www.youtube.com/
pdmsanjavier0910

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 el día, la hora y el nivel al que estamos inscritos.
2. Las ausencias a las clases por parte de un alumno no podrán recuperarlas otras personas (familiares, amigos,...)
3. Obligatorio ducharse antes de entrar en el agua.

NADO LIBRE

MODALIDADES	P. Abonado	P. No Abonado
1) Sesiones de una hora - Mayor de 14 Años.	3 €	4 €
2) Sesiones de una hora - Menor de 14 Años.	1,5 €	3 €
3) Bono 10 Sesiones.	29 €	45 €
4) Usuarios 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	DÍAS	HORARIO	NIVEL	P. Mensual AB. NO AB.	P. Trimestral AB. NO AB.
1	+ 16 Años	L - X - V	8:05 - 8:50 h.	Intermedio / Perfeccionamiento	26 €	39 €
3		L - X	20:30 - 21:15 h.			
4		L - X	21:15 - 22:00 h.			
4b		L - X	21:15 - 22:00 h.	Iniciación	19 €	27 €
5		M - J	20:30 - 21:15 h.			
6		M - J	21:15 - 22:00 h.			
7		V	20:30 - 21:15 h.	Intermedio / Perfeccionamiento	11 €	18 €
8		M - J	21:15 - 22:00 h.			
9		M - J	16:00 - 16:45 h.		19 €	27 €

AQUAGYM

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual AB. NO AB.	P. Trimestral AB. NO AB.
1	+ 16 Años	L - X	9:15 - 10:00 h.	19 €	27 €
2			10:00 - 10:45 h.		
3			19:45 - 20:30 h.		
4		M - J	10:30 - 11:15 h.	19 €	27 €
5			16:45 - 17:30 h.		
6			21:15 - 22:00 h.		
7			9:15 - 10:00 h.		
8		V	10:00 - 10:45 h.	11 €	18 €

AQUAROBIC

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual AB. NO AB.	P. Trimestral AB. NO AB.
1	+ 16 Años	M - J	20:30 - 21:15 h.	19 €	27 €

AQUARAME

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual AB. NO AB.	P. Trimestral AB. NO AB.
1	+ 16 Años	L - X	19:45 - 20:30 h.	19 €	27 €

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 finalizado el periodo de 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	DÍAS	HORARIO	P. Mensual AB. NO AB.	P. Trimestral AB. NO AB.
1	+ 16 Años	L - V	16:00 - 16:45 h.	19 €	27 €

AQUAPILATES

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual AB. NO AB.	P. Trimestral AB. NO AB.
1	+ 16 Años	X	16:00 - 16:45 h.	11 €	18 €

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual AB. NO AB.	P. Trimestral AB. NO AB.
1	Todas	M - J	19:45 - 20:30 h.	19 €	27 €

AQUAESPALDA

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Mensual AB. NO AB.	P. Trimestral AB. NO AB.
1	+ 16 Años	L - X	20:30 - 21:15 h.	19 €	27 €
2		L - X - V	8:05 - 8:50 h.	26 €	39 €

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA LA TERCERA EDAD

GRUPO	EDAD	DÍAS	HORARIO	P. Trimestral AB. NO AB.
1	+ 55 Años	M - J	9:00 - 9:45 h.	30 €
2			9:45 - 10:30 h.	40 €



www.pdmsanjavier.com

CAMPAÑA DE INVIERNO

Actividades Dirigidas
Jóvenes y Adultos

2016-17



Región de Murcia



AYUNTAMIENTO
DE SAN JAVIER