

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

VERANO 2024



**PARACUELLOS
DE JARAMA**

CONCEJALÍA DE DEPORTES

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Natación
Aquafitness

1 al 31 de julio de 2024

NATACIÓN

Requisitos:

- Para acceder a las actividades deportivas durante el mes de julio, los usuarios/as deberán cumplir el requisito de edad antes del 1 de julio.

- Obligatorio el uso de gorro de baño, bañador, chanclas y toalla.

Fechas: 1 al 31 de Julio

Alumnos/as grupo:

- 4-5 años (2019-2020): máx. 6 alumnos/as por grupo.
- 6-13 años (2011-2018): 10-12 alumnos/as por grupo.
- Desde 14 años (desde 2010): máx. 10-12 alumnos/as por grupo.

PRESCRIPCIÓN

- Prescripción: 03 junio a 07 junio.
- Publicación admitidos/as 11 de junio.
- Formalización y pago 11 a 18 de junio.

4 años

Lunes a jueves

- 11:15 a 11:45 horas

18
plazas

5 años

Lunes a jueves

- 10:45 a 11:15 horas

18
plazas

6 a 14 años

Lunes y miércoles

- 10:00 a 10:45 horas
- 20:15 a 21:00 horas

Martes y jueves

- 10:00 a 10:45 horas
- 20:15 a 21:00 horas

210
plazas

Desde 14 años

Lunes y miércoles

- 21:00 a 21:45 horas

Martes y jueves

- 21:00 a 21:45 horas

60
plazas

Requisitos:

- Para acceder a las actividades deportivas durante el mes de julio, los usuarios/as deberán cumplir requisito de edad antes del 1 de julio.
- Obligatorio el uso de bañador y toalla.

Fechas: 1 al 31 de Julio

Alumnos/as grupo:

- Fitness acuático máx. 15 alumnos/as por grupo.

PRESCRIPCIÓN

- Prescripción: 3 junio a 07 junio.
- Publicación admitidos/as 11 de junio.
- Formalización y pagos 11 a 18 de junio.

Desde 14 años

90
plazas

Lunes y miércoles

- 10:00 a 10:45 horas
- 20:15 a 21:00 horas
- 21:00 a 21:45 horas

Martes y jueves

- 10:00 a 10:45 horas
- 20:15 a 21:00 horas
- 21:00 a 21:45 horas



**PARACUELLOS
DE JARAMA**

CONCEJALÍA DE DEPORTES

ACTIVIDADES INDOOR y SALA

Abono Multiactividad Verano
Julio y Septiembre

Sala de Musculación
Julio, Agosto y Septiembre

SALA DE MUSCULACIÓN

Requisitos: Para acceder a la sala de musculación, los usuarios/as deberán cumplir el requisito de edad.

Fechas: Julio, Agosto y Septiembre

A partir 16 años

INSCRIPCIÓN:

Desde el 8 de junio se pueden inscribir desde la plataforma web *Trámites on line deportes*.

RESERVAS DE ACCESO

Desde la plataforma web *Trámites on line deportes* tienen que reservar su espacio

60 Plazas

Turno Mañana

- L-V: 8:30 a 13:00 horas
- S-D: 9:00 a 21:00 horas

Turno Mediodía

- L-V: 13:00 a 17:30 horas
- S-D: 9:00 a 21:00 horas

Turno Tarde

- L-V: 17:30 a 22:00 horas
- S-D: 9:00 a 21:00 horas

Turno sin límite horario

- L-V: 8:30 a 22:00 horas
- S-D: 9:00 a 21:00 horas

ABONO MULTIACTIVIDAD VERANO

Descripción: Es un abono en el que podrás acceder a las actividades presentadas en el calendario tanto en horario de mañana como de tarde sin límite de sesiones. Fíjate en las intensidades para elegir tu actividad.

A partir de 14 años

PREINSCRIPCIÓN:
Desde el 3 de junio al 07 de junio

- Publicación admitidos/as 11 de junio.
- Formalización y pagos 11 a 18 de junio.

RESERVAS DE ACCESO
Desde la plataforma web *Trámites on line deportes* tienen que reservar su espacio

80 plazas

- **Ciclo Indoor Virtual:** Activa tus piernas al ritmo de la música y una amiga inseparable, la bici.
- **Tonificación:** Pon a prueba tus músculos con distintos materiales como mancuernas, bandas elásticas, balones medicinales, etc.
- **Act. Cuerpo mente :** Sin impacto también podemos trabajar nuestro cuerpo y quedarnos con muy buena sensación. No te pierdas nuestras sesiones de Movilidad y Estiramientos, relajación o Harmony.
- **Fitness:** Fortalece tu cuerpo con todas las variantes posibles de fitness, Acondicionamiento físico, Spartan fitness, GAP, etc.

TARIFAS

NATACIÓN	2 días/semana	
Infantil (6-12 años)	18 €	
Jóven (13-30 años)	22,50 €	
Adultos (31-64 años)	30 €	
Mayores (+65 años)	21 €	
NATACIÓN	4 días/semana	
Pre-Infantil (4-5 años)	27 €	
AQUA-FITNESS	2 días/semana	
Jóven (14-30 años)	22,50 €	
Adultos (31-64 años)	30 €	
Mayores (+65 años)	21 €	
ABONO MULTIACTIVIDAD	Lunes a viernes	
Jóven (14-30 años)	26,25 €	
Adultos (31-64 años)	35 €	
Mayores (+65 años)	24,50 €	
SALA DE MUSCULACIÓN Turno con horario limitado	Mes	Trimestre
Jóven (16-30 años)	16,57 €	44,20 €
Adultos y Mayores (+31 años)	19,50 €	52 €
SALA DE MUSCULACIÓN Turno sin límite (cualquier hora día)	Mes	Trimestre
Jóven (16-30 años)	25,50 €	68 €
Adultos y Mayores (+31 años)	30 €	80 €

Estas Tarifas son para usuarios/as empadronados.

- Reducciones/suplementos:

Usuarios/as incluidos en el título, tarjeta o carnet acreditativo de la condición de Familia Numerosa: categoría general, reducción 30%; y categoría especial, reducción 50%.

Las personas con discapacidad con un grado igual o superior al 33%, tendrán un 30% de reducción; y con un grado superior al 65%, tendrán un 50% de reducción

Las personas desempleadas demandantes de empleo tendrán un 20% de reducción

Los beneficios y reducciones no serán compatibles ni acumulables entre si, aplicándose en caso de concurrencia el más favorable para el beneficiario