

Actividades Físico Deportivas



CURSO 2025-2026

www.aytoburgos.es/deportes

INSCRIPCIONES: ABONADOS: a partir de las 8:00 h. del 10 de junio de 2025
NO ABONADOS: a partir de las 8:00 h. del 12 de junio de 2025

¡ABÓNATE YA!



30%
DESCUENTO
EN LA INSCRIPCIÓN



Ayuntamiento
de Burgos



Burgos 2031
RENACIMIENTO
Capital Europea de la Cultura
Ciudad Condado

Por una vida activa, saludable y accesible para todos



El Servicio Municipalizado de Deportes pone en marcha su programa de actividades físico-deportivas para el curso 2025–2026, con el firme compromiso de promover hábitos de vida saludables y facilitar el acceso a la práctica regular de ejercicio físico a toda la ciudadanía.

Este programa está dirigido a personas de todas las edades y condiciones, desarrollándose en las instalaciones deportivas municipales, espacios públicos accesibles y seguros concebidos para fomentar el deporte como parte esencial del bienestar personal y colectivo. La programación incluye una amplia variedad de modalidades, adaptadas a distintos niveles e intereses, con el objetivo de ofrecer opciones inclusivas, seguras y de calidad.

La actividad física regular no solo contribuye a mejorar la salud física y mental, sino que también favorece la integración social, la autonomía personal y la mejora de la calidad de vida. Por ello, desde el ámbito municipal se apuesta por un modelo de deporte accesible, cercano y orientado a las personas.

Animamos a toda la población a participar activamente en este programa y a incorporar el ejercicio físico como parte de su rutina diaria. Cuidar la salud es una inversión de futuro, siendo el deporte, una herramienta clave para lograrlo.

Actividades Terrestres



Acondicionamiento físico adaptado

Consiste en una actividad integral que, mediante juegos y deportes adaptados, trabaja las capacidades físicas básicas como fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Se enfoca en maximizar la capacidad en un entorno seguro y accesible, funcional y mejorar la autonomía personal, promoviendo la salud, la inclusión en un entorno seguro y accesible.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **116.89€** No abonados: **166.98€**

JOSÉ LUIS TALAMILLO - GIMNASIO Y PISTA

25AINDF01

VIE

DE 18:00 A 20:00 h.

Calistenia

La calistenia es una forma de ejercicio físico que utiliza el propio peso corporal para fortalecer y tonificar músculos. Se centra en movimientos fluidos y controlados, incluyendo flexiones, sentadillas y trabajo abdominal. Mejora la fuerza, flexibilidad y resistencia, sin necesidad de equipamiento especializado.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

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

CAPISCOL

25AINCA01

LUN-MIE

DE 18:00 A 18:50 h.

EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

25AINCA02

MAR-JUE

DE 19:00 A 19:50 h.

LAVADEROS

25AINCA03

MAR-JUE

DE 18:00 A 18:50 h.

Cardiobox

Cardiobox es una actividad intensa que fusiona técnicas de boxeo con ejercicios cardiovasculares, al ritmo de música estimulante. Combina golpes, patadas y movimientos ágiles para mejorar la resistencia, fuerza y coordinación. Es ideal para quemar calorías, liberar estrés y aumentar la capacidad pulmonar, ofreciendo un entrenamiento completo y dinámico.

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

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

LAVADEROS

25AINBX01 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h. 15 plazas

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINBX02 MAR-JUE DE 18:00 A 18:50 h. 18 plazas

Cardiofit

CardioFit es una actividad vigorizante que combina ejercicios aeróbicos al ritmo de la música para mejorar la salud cardiovascular y la resistencia. Se enfoca en movimientos rítmicos y energéticos, como baile, saltos y desplazamientos, diseñados para aumentar la capacidad pulmonar y quemar calorías, todo mientras se disfruta de una experiencia musical motivadora.

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

25AINCF01 LUN-MIE-VIE DE 10:00 A 10:50 h. 15 plazas

SAN AMARO - POLIDEPORTIVO

25AINCF02 LUN-MIE DE 11:00 A 11:50 h. 20 plazas

SAN AMARO - MÓDULO

25AINCF03 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h. 18 plazas

Cross training

El Cross Training es una actividad de entrenamiento diversificada que combina distintos tipos de ejercicios para mejorar fuerza, resistencia y flexibilidad. Incluye una mezcla de entrenamiento de alta intensidad, levantamiento de pesas, gimnasia y actividades aeróbicas, enfocándose en mejorar el rendimiento físico general y la adaptabilidad.

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

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

CAPISCOL

25AINCT01 MAR-JUE DE 18:00 A 18:50 h. 15 plazas

ESTHER SAN MIGUEL

25AINCT02 MAR-JUE DE 20:30 A 21:20 h. 18 plazas

EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

25AINCT03 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h. 15 plazas

SAN AMARO - MÓDULO

25AINCT04 LUN-MIE DE 20:00 A 20:50 h. 18 plazas

25AINCT05 LUN-MIE DE 21:00 A 21:50 h. 18 plazas

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINCT06 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h. 18 plazas

En forma

En Forma es la nueva denominación del antiguo Mantenimiento Físico. Se trata de una actividad orientada a preservar y mejorar la condición física general. Incluye ejercicios variados para fortalecer músculos, aumentar la flexibilidad y mejorar la resistencia cardiovascular. Ideal para todas las edades, busca mantener un nivel de salud y bienestar constante, previniendo lesiones y dolencias relacionadas con la edad. Recomendado para personas con una vida diaria activa y plena.

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

25AINMF01	MAR-JUE	DE 09:00 A 09:50 h.	18 plazas
25AINMF02	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	18 plazas
25AINMF03	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	18 plazas

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINMF04	LUN- MIE -VIE	DE 10:00 A 10:50 h.	18 plazas
-----------	---------------	---------------------	-----------

PISONES

25AINMF05	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	15 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

25AINMF06	UN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.	18 plazas
-----------	--------	---------------------	-----------

SAN AMARO - POLIDEPORTIVO

25AINMF07	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

SAN AMARO - MÓDULO

25AINMF08	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINMF09	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	20 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

En formamáster

“En Forma Master es la nueva denominación de la antigua Gerontogimnasia. Se trata de una actividad física diseñada específicamente para personas mayores, enfocada en mejorar su movilidad, fuerza y equilibrio. A través de ejercicios suaves y adaptados, busca mantener o incrementar la funcionalidad y autonomía a partir de los 60 años, contribuyendo al bienestar general y a una mejor calidad de vida. Recomendado para personas con una vida diaria activa pero que buscan menor intensidad que en los cursos “EN FORMA”.

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€**

LAVADEROS

25AINGE01	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

CASPICOL

25AINGE02	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

25AINGE03	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.	15 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINGE04	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	18 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------



En forma³

“En Forma 3 es la nueva denominación de la antigua Psicomotricidad para la 3ª edad. Se trata una actividad terapéutica que combina movimiento y aspectos cognitivos para mejorar la coordinación, equilibrio y memoria en personas mayores. Mediante ejercicios adaptados y juegos, fomenta la autonomía, la interacción social y el bienestar emocional, contribuyendo significativamente a un envejecimiento activo y saludable. Recomendado para los más mayores que quieren mantener una vida activa y socializarse haciendo ejercicios a menor intensidad que “EN FORMA MASTER”.”

EDAD: a partir de 65 años o personas menores de esta edad que quieran participar.

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

25AINP301	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas
25AINP302	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	18 plazas

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINP303	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	20 plazas
25AINP304	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas
25AINP305	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.	20 plazas
25AINP306	VIE	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas

PISONES

25AINP307	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.	25 plazas
25AINP308	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	25 plazas

SAN AMARO - POLIDEPORTIVO

25AINP309	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	25 plazas
-----------	---------	---------------------	-----------



Escalada

La escalada es una actividad desafiante que combina fuerza física, agilidad mental y resistencia. Implica trepar por superficies verticales, utilizando manos y pies para encontrar agarres en rocas o paredes artificiales. Desarrolla músculos, coordinación y resolución de problemas, siendo una experiencia emocionante que conecta con la naturaleza o en entornos controlados.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 15

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **175.33€** No abonados: **250.47€**

RÍO VENA - POLIDEPORTIVO

25AINES01	MAR	DE 16:00 A 18:00 h.
25AINES02	JUE	DE 16:00 A 18:00 h.
25AINES03	SAB	DE 18:00 A 20:00 h.

Espalda sana, vida plena

Una espalda sana, te garantiza una vida plena. Por ello, esta actividad está centrada en fortalecer y flexibilizar la espalda mediante ejercicios específicos, estiramientos y técnicas de corrección postural. Nuestros expertos en salud te guiarán para prevenir y aliviar el dolor de espalda, mejorar la movilidad y disfrutar de una vida activa y sin molestias. GRUPOS REDUCIDOS.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

CUOTA DEL CURSO: 1 día a la semana: Abonados: **58,45€** No abonados: **83,49€**
2 días a la semana: Abonados: **116,89€** No abonados: **166,98€**

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINEP01	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50 h.
25AINEP02	VIE	DE 12:00 A 12:50 h.

Gap

GAP es una actividad de fitness centrada en tonificar Glúteos, Abdominales y Piernas. Mediante ejercicios específicos y secuencias de movimientos, esta práctica intensifica el fortalecimiento y la definición muscular en estas áreas clave. Es ideal para mejorar la postura, aumentar la resistencia y conseguir un entrenamiento focalizado y efectivo.

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

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

CAPISCOL

25AINST01 MAR-JUE DE 17:00 A 17:50 h. 18 plazas

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINST02 MAR-JUE DE 18:00 A 18:50 h. 18 plazas

25AINST03 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h. 18 plazas

PISONES

25AINST04 MAR-JUE DE 17:00 A 17:50 h. 18 plazas

25AINST05 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h. 18 plazas

SAN AMARO - MÓDULO

25AINST06 LUN-MIE DE 17:00 A 17:50 h. 20 plazas

25AINST07 MAR-JUE DE 16:00 A 16:50 h. 20 plazas

SAN AMARO - POLIDEPORTIVO

5AINST08 LUN-MIE DE 10:00 A 10:50 h. 25 plazas

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINST09 MAR-JUE DE 10:00 A 10:50 h. 20 plazas

LAVADEROS

25AINST10 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 h. 18 plazas

ESTHER SAN MIGUEL

25AINST11 LUN-MIE DE 19:30 A 20:20 h. 18 plazas

HIIT

El HIIT, o entrenamiento a intervalos de alta intensidad, es una modalidad de ejercicio físico que alterna períodos cortos de actividades anaeróbicas intensas con menos intensas o descanso. Esta técnica busca maximizar la quema de grasa, mejorar la resistencia cardiovascular y la eficiencia metabólica en intervalos breves pero exigentes.

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

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

CAPISCOL

25AINHT01 LUN-MIE DE 17:00 A 17:50 h. 18 plazas

EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

25AINHT02 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h. 15 plazas

LAVADEROS

25AINHT03 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h. 15 plazas

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINHT04 MAR-JUE DE 11:00 A 11:50 h. 15 plazas

Mamygym

Mamygym es una actividad diseñada para madres, que combina ejercicios de fitness con la interacción con sus bebés. Se enfoca en la recuperación postparto y el fortalecimiento del vínculo madre-hijo, incluyendo ejercicios suaves para tonificar, mejorar la postura y reducir el estrés, todo mientras se comparte tiempo de calidad con el bebé. SE INSCRIBEN LAS MADRES.

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

DURACIÓN: Cuatrimestral • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

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

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINMM01 1.º CUATRIMESTRE LUN-MIE DE 11:00 A 11:50 h.

25AINMM02 2.º CUATRIMESTRE LUN-MIE DE 11:00 A 11:50 h.

Marcha nórdica

La Marcha Nórdica es una actividad al aire libre que combina caminata con el uso de bastones especiales. Mejora la postura, tonifica el cuerpo y aumenta la capacidad cardiovascular. Es de bajo impacto, ideal para todas las edades, ofreciendo beneficios físicos y mentales disfrutando de un entorno natural.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 20

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

SAN AMARO - ENTRADA PISCINA

25AINMN01 LUN-MIE DE 16:30 A 18:00 h.

Mobility

La actividad Mobility se centra en mejorar la flexibilidad, la amplitud de movimiento y la funcionalidad del cuerpo. Incorpora ejercicios de estiramiento y movimientos suaves para aumentar la agilidad y reducir la rigidez muscular, promoviendo así una mejor calidad de vida y previniendo lesiones.

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

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

ESTHER SAN MIGUEL

25AINMV01 MAR-JUE DE 19:30 A 20:20 h. 18 plazas

EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

25AINMV02 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 h. 15 plazas

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINMV03 LUN-MIE DE 11:00 A 11:50 h. 18 plazas

Pilates

Pilates es un método de entrenamiento físico que enfatiza el control del cuerpo, la respiración y la alineación. A través de ejercicios precisos y fluidos, fortalece el núcleo, mejora la flexibilidad y la postura, y aumenta la conciencia corporal. Es adecuado para todas las edades y niveles de condición física.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 15

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **116,89€**

No abonados: **166,98€**

CAPISCOL

25AINPI01	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50 h.
25AINPI02	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.

ESTHER SAN MIGUEL

25AINPI03	LUN-MIE	DE 21:30 A 22:20 h.
25AINPI04	MAR-JUE	DE 21:30 A 22:20 h.

LAVADEROS

25AINPI05	LUN-MIE	DE 20:30 A 21:20 h.
25AINPI06	MAR-JUE	DE 20:30 A 21:20 h.

EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

25AINPI07	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.
-----------	---------	---------------------

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINPI08	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINPI09	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.

PISONES

25AINPI10	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.
25AINPI11	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.
25AINPI12	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINPI13	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.

AVANZADO

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINPI14	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.
25AINPI15	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.
25AINPI16	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.

SAN AMARO - MÓDULO

25AINPI17	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.
25AINPI18	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.



Ritmos latinos

Ritmos Latinos es una actividad dinámica que combina baile con música latina vibrante, como salsa, merengue y bachata. Esta práctica energética mejora la coordinación, tonifica el cuerpo y aumenta la resistencia cardiovascular. Es una forma divertida y social de hacer ejercicio, liberar estrés y sumergirse en la cultura latina.

DURACIÓN: 8 meses • **EDAD:** a partir de 16 años • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 20

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

EL PLANTÍO - PISCINA PLANTA BAJA

25AINRLO1

LUN-MIE

DE 21:00 A 21:50 h.

Running

Actividad orientada a personas que desean comenzar a correr de forma progresiva, segura y adaptada a su nivel. A través de sesiones dinámicas al aire libre, se trabajan aspectos básicos como la técnica de carrera, la respiración, la postura corporal y la resistencia aeróbica. El objetivo es mejorar la condición física general, fomentar hábitos saludables y disfrutar del ejercicio en grupo, todo ello en un entorno motivador y accesible para quienes se inician en el mundo del running.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

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

EL PLANTÍO - ENTRADA PISCINA

25AINRN01

MAR-JUE

DE 16:30 A 18:00 h.

Tai chi

El Tai Chi es una práctica milenaria china que combina movimientos suaves y fluidos con una respiración profunda y meditativa. Esta actividad de bajo impacto mejora la flexibilidad, reduce el estrés y aumenta la serenidad mental. Ideal para todas las edades, también promueve el equilibrio y la armonía corporal.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 15

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

JOSÉ LUIS TALAMILLO - SALA FORMACIÓN

25AINTC01

LUN-MIE

DE 19:00 A 19:50 h.

Training group

El Training Group es una actividad física personalizada y dinámica pensada para realizar en grupos reducidos. Se enfoca en sesiones intensas y variadas, adaptadas a las necesidades específicas de cada participante. Con un ambiente íntimo, permite mayor interacción y supervisión del entrenador, optimizando el rendimiento y la consecución de objetivos personales. GRUPOS REDUCIDOS.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 Meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 6

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **275,96€** No abonados: **394,22€**

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINTG01

LUN-MIE

DE 12:00 A 12:50 h.

PISONES

25AINTG02

LUN-MIE

DE 18:00 A 18:50 h.

EL PLANTÍO - POLIDEPORTIVO

25AINTG03

MAR-JUE

DE 18:00 A 18:50

Yoga

El Yoga es una práctica ancestral que integra posturas físicas, técnicas de respiración y meditación. Busca el equilibrio entre cuerpo y mente, mejorando la flexibilidad, fuerza y concentración. Adecuado para todas las edades, el yoga es un camino hacia el bienestar integral y la serenidad interior.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 15

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

CAPISCOL

25AINYO01 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h.

ESTHER SAN MIGUEL

25AINYO02 LUN-MIE DE 20:30 A 21:20 h.

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINYO03 LUN-MIE DE 20:00 A 20:50 h.

25AINYO04 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h.

JOSÉ LUIS TALAMILLO - SALA FORMACIÓN

25AINYO05 MAR-JUE DE 11:00 A 11:50 h.

25AINYO06 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h.

Zumbafit

ZumbaFit combina la energía del baile con ejercicios de fitness al ritmo de música latina y mundial. Es una actividad dinámica que mejora la resistencia cardiovascular, tonifica el cuerpo y quema calorías. Ideal para todas las edades, ZumbaFit ofrece un ambiente divertido y estimulante para hacer ejercicio y liberar estrés.

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

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

CAPISCOL

25AINZM01 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h. 18 plazas

EL PLANTÍO - PISCINA

25AINZM02 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h. 15 plazas

PISONES

25AINZM03 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h. 15 plazas

SAN AMARO - MÓDULO

25AINZM04 LUN-MIE DE 16:00 A 16:50 h. 18 plazas

25AINZM05 MAR-JUE DE 17:00 A 17:50 h. 18 plazas

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINZM06 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 h. 18 plazas

LAVADEROS

25AINZM07 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h. 20 plazas

Actividades Raqueta

Frontenis

Curso deportivo diseñado para entusiastas del Frontenis que buscan perfeccionar su técnica y estrategia. Sumérgete en sesiones dinámicas y desafiantes que prometen no solo mejorar tu rendimiento, sino también fomentar la camaradería y el espíritu competitivo. Con opciones para todos los niveles, este curso es tu oportunidad para brillar en la cancha y conectar con una comunidad apasionada por el frontenis.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 6

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **275,96€** No abonados: **394,22€**

JOSÉ LUIS TALAMILLO

25AINFR01	INICIACIÓN	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50
25AINFR02	MEDIO-AVANZADO	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50

Padel

Impulsa tu pasión por el pádel junto a nosotros. A través de nuestros cursos, adaptados para cada nivel, te sumergirás en un deporte emocionante que mezcla agilidad, estrategia y entretenimiento en un entorno amigable. Ideal para quienes desean superarse y disfrutar del espíritu de equipo. Desde principiantes hasta expertos, aquí podrás afinar tus habilidades, hacer amistades duraderas y ser parte de una vibrante comunidad de pádel. Los grupos se formarán según el nivel de juego de los alumnos con la intención de que los cursos sean lo más homogéneos posibles.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 4

CUOTA DEL CURSO:

1 día a la semana: Abonados: **217,84€** No abonados: **311,20€**

2 días a la semana: Abonados: **396,06€** No abonados: **565,80€**

SAN AMARO

25AINPD01		LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	12 plazas
25AINPD02		LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.	12 plazas
25AINPD03		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	8 plazas
25AINPD04		MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.	12 plazas
25AINPD05		VIE	DE 20:00 A 20:50 h.	12 plazas
25AINPD06	INICIACIÓN	SÁB	DE 20:00 A 20:50 h.	4 plazas
25AINPD07		DOM	DE 18:00 A 18:50 h.	8 plazas
25AINPD08		DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	4 plazas

ESTHER SAN MIGUEL

25AINPD09	INICIACIÓN	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	4 plazas
25AINPD10	INICIACIÓN	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.	4 plazas
25AINPD11	MEDIO	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.	4 plazas
25AINPD12	MEDIO	VIE	DE 19:00 A 19:50 h.	4 plazas
25AINPD13	AVANZADO	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.	4 plazas
25AINPD14	AVANZADO	VIE	DE 20:00 A 20:50 h.	4 plazas



Tenis

Descubre tu amor por el tenis en nuestros cursos, ideales para cualquier nivel. Disfruta de un deporte que fusiona habilidad física, táctica y diversión en un ambiente amistoso. Ya seas principiante o avanzado, te invitamos a mejorar tu técnica, conocer amigos y unirse a nuestra comunidad entusiasta. Eleva y comparte tu pasión por el tenis con nosotros. ¡Eleva tu juego con nosotros! Los grupos se formarán según el nivel de juego de los alumnos.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 6

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **275,96€** No abonados: **394,22€**

PLANTÍO

25AINTN01	LUN-MIE	DE 11:00 A 12:00 h.	6 plazas
25AINTN02	MAR-JUE	DE 11:00 A 12:00 h.	6 plazas
25AINTN03	LUN-MIE	DE 19:00 A 20:00 h.	12 plazas
25AINTN04	LUN-MIE	DE 20:00 A 21:00 h.	12 plazas
25AINTN05	MAR-JUE	DE 19:00 A 20:00 h.	12 plazas
25AINTN06	MAR-JUE	DE 20:00 A 21:00 h.	12 plazas
25AINTN07	SAB-DOM	DE 11:00 A 12:00 h.	6 plazas

Tenis máster

Revitaliza tu energía y espíritu juvenil con nuestro innovador programa de tenis para mayores de 55 años. Esta actividad está diseñada para quienes desean mantenerse activos, desafiar sus capacidades y disfrutar de la socialización en la cancha. Independientemente de tu experiencia previa, aquí encontrarás la oportunidad de mejorar tu técnica, conocer nuevos amigos y ser parte de una comunidad apasionada por el tenis.

EDAD: a partir de 55 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 6

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **275,96€** No abonados: **394,22€**

EL PLANTÍO

25AINTM01	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.	6 plazas
25AINTM02	MAR-JUE	DE 10:00 A 10:50 h.	6 plazas

Actividades Acuáticas

Aquafitness

Actividad que combina ejercicios aeróbicos, tonificación y flexibilidad en el agua, utilizando materiales específicos y la resistencia del agua para un entrenamiento completo. Se realiza en piscina grande o pequeña, según el criterio del monitor, con música para aumentar la motivación.

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

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

CAPISCOL

25AINAQ01 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h.

25AINAQ02 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h.

PLANTÍO

25AINAQ03 LUN-MIE DE 11:00 A 11:50 h.

25AINAQ04 VIE DE 10:00 A 10:50 h.

SAN AGUSTÍN

25AINAQ05 LUN-MIE DE 21:00 A 21:50 h.



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:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

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

CAPISCOL

25AINAG01 LUN-MIE DE 12:00 A 12:50 h.

EL PLANTÍO

25AINAG02 LUN-MIE DE 09:00 A 09:50 h.

25AINAG03 VIE DE 09:00 A 09:50 h.

25AINAG04 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h.

25AINAG05 MAR-JUE DE 08:00 A 08:50 h.

25AINAG06 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h.

SAN AGUSTÍN

25AINAG07 MAR-JUE DE 11:00 A 11:50 h.

25AINAG08 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h.

SAN AMARO

25AINAG09 MAR-JUE DE 20:00 A 20:50 h.

25AINAG10 VIE DE 11:00 A 11:50 h.

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.”

EDAD: a partir de 16 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

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

CAPISCOL

25AINAP01 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 h.

EL PLANTÍO

25AINAP02 MAR-JUE DE 11:00 A 11:50 h.

SAN AMARO

25AINAP03 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h.

25AINAP04 MAR-JUE DE 12:00 A 12:50 h.

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:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **81,71€** No abonados: **116,73€**

PLANTÍO

25AINAR01 LUN-MIE DE 20:00 A 20:50 h.

Aquasalud

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:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

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

CAPISCOL

25AINQS01 LUN-MIE DE 10:10 A 11:00 h.

SAN AMARO

25AINQS02 MAR-JUE DE 11:00 A 11:50 h.

SAN AGUSTÍN

25AINQS03 LUN-MIE DE 18:00 A 18:50 h.

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 2007 y 2013 • **DURACIÓN:** 8 meses

Nº DE PLAZAS POR CURSO: 12

CUOTA DEL CURSO:

Abonados: **163,42€** No abonados: **233,46€**

SAN AGUSTÍN

25AINSP01 LUN-MIE DE 17:00 A 17:50 h.

Matronatación - de 4 a 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 PLAZAS 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

25AINMT01 1º CUATRIMESTRE VIE DE 18:00 A 18:50 h.

25AINMT02 2º CUATRIMESTRE VIE DE 18:00 A 18:50 h.

PLANTÍO

25AINMT03	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINMT04		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
25AINMT05		SAB	DE 13:00 A 13:50 h.
25AINMT06		DOM	DE 12:00 A 12:50 h.
25AINMT07	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINMT08		MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
25AINMT09		SAB	DE 13:00 A 13:50 h.
25AINMT10		DOM	DE 12:00 A 12:50 h.

SAN AMARO

25AINMT11	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.
25AINMT12	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.

Matronatación - de 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 PLAZAS 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€**

PLANTÍO

25AINMT13	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINMT14		VIE	DE 17:00 A 17:50 h.
25AINMT15	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINMT16		VIE	DE 17:00 A 17:50 h.

SAN AGUSTÍN

25AINMT17	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
25AINMT18		SAB	DE 13:00 A 13:50 h.
25AINMT19	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
25AINMT20		SAB	DE 13:00 A 13:50 h.

SAN AMARO

25AINMT21	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINMT22		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINMT23	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.
25AINMT24		MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.

CAPISCOL

25AINMT25	1º CUATRIMESTRE	VIE	DE 19:00 A 19:50 h.
25AINMT26		SAB	DE 13:00 A 13:50 h.
25AINMT27	2º CUATRIMESTRE	VIE	DE 19:00 A 19:50 h.
25AINMT28		SAB	DE 13:00 A 13:50 h.



Natación

ADULTOS INICIACIÓN

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

EDAD: partir de 18 años • **DURACIÓN:** 8 meses

Nº DE PLAZAS POR CURSO: 12

CUOTA DEL CURSO:

1 día a la semana: Abonados: **114,80€** No abonados: **164,00€**

2 días a la semana: Abonados: **236,02€** No abonados: **337,18€**

CAPISCOL

25AINNT01	LUN-MIE	DE 11:00 A 11:50 h.
25AINNT02	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50 h.
25AINNT03	VIE	DE 10:10 A 11:00 h.
25AINNT04	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.

EL PLANTÍO

25AINNT05	LUN-MIE	DE 16:00 A 16:50 h.
25AINNT06	VIE	DE 11:00 A 11:50 h.
25AINNT07	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.

SAN AGUSTÍN

25AINNT08	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.
25AINNT09	MAR-JUE	DE 21:00 A 21:50 h.

SAN AMARO

25AINNT10	VIE	DE 10:10 A 11:00 h.
-----------	-----	---------------------

ADULTOS PERFECCIONAMIENTO

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: a partir de 18 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

CUOTA DEL CURSO: 1 día a la semana: Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

2 días a la semana: Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

CAPISCOL

25AINNT011	MAR-JUE	DE 11:00 A 11:50 h.
25AINNT012	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.

PLANTÍO

25AINNT013	MAR-JUE	DE 16:00 A 16:50 h.
25AINNT014	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50 h.
25AINNT015	MAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.
25AINNT016	VIE	DE 11:00 A 11:50 h.
25AINNT017	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.

SAN AGUSTÍN

25AINNT018	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.
25AINNT019	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.

SAN AMARO

25AINNT020	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.
25AINNT021	MAR-JUE	DE 15:30 A 16:20 h.

NIÑ@S NACIDOS EN 2020-2021-2022

Clases dirigidas a niños cuyo objetivo es conseguir que obtengan cierta autonomía en el agua dependiendo del desarrollo motriz y de su edad a través de diferentes ejercicios y juegos, es decir, “aprender jugando” en el agua.

DURACIÓN: 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 8

CUOTA DEL CURSO: 1 día a la semana: Abonados: **161,64€** No abonados: **230,92€**
2 días a la semana: Abonados: **293,84€** No abonados: **419,76€**

CAPISCOL

25AINNT22	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	8 plazas
25AINNT23	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.	8 plazas
25AINNT24	SAB	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
25AINNT25	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.	8 plazas
25AINNT26	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	8 plazas
25AINNT27	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.	16 plazas
25AINNT28	DOM	DE 18:00 A 18:50 h.	16 plazas

PLANTÍO

25AINNT29	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	16 plazas
25AINNT30	SAB	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
25AINNT31	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.	16 plazas
25AINNT32	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	8 plazas
25AINNT33	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.	8 plazas
25AINNT34	DOM	DE 18:00 A 18:50 h.	24 plazas

SAN AGUSTÍN

25AINNT35	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.	24 plazas
25AINNT36	SAB	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
25AINNT37	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.	8 plazas

SAN AMARO

25AINNT38	LUN-MIE	DE 17:00 A 17:50 h.	24 plazas
25AINNT39	SAB	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
25AINNT40	SAB	DE 13:00 A 13:50 h.	24 plazas
25AINNT41	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.	24 plazas
25AINNT42	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	24 plazas
25AINNT43	DOM	DE 12:00 A 12:50 h.	24 plazas
25AINNT44	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.	16 plazas
25AINNT45	DOM	DE 18:00 A 18:50 h.	24 plazas

NIÑ@S NACIDOS EN 2016-2017-2018-2019 - INICIACIÓN

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

DURACIÓN: 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 10

CUOTA DEL CURSO: 1 día a la semana: Abonados: **114,80€** No abonados: **164,00€**
2 días a la semana: Abonados: **229,58€** No abonados: **327,98€**

CAPISCOL

25AINNT46	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	10 plazas
25AINNT47	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.	10 plazas
25AINNT48	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.	10 plazas
25AINNT49	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas
25AINNT50	DOM	DE 12:00 A 12:50 h.	20 plazas
25AINNT51	DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	20 plazas

PLANTÍO

25AINNT52	SAB	DE 10:00 A 10:50 h.	10 plazas
25AINNT53	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas
25AINNT54	DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	30 plazas

SAN AGUSTÍN

25AINNT55	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.	10 plazas
25AINNT56	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	10 plazas

SAN AMARO

25AINNT57	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.	10 plazas
22AINNT58	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.	20 plazas
25AINNT59	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.	10 plazas
25AINNT60	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	10 plazas
25AINNT61	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.	10 plazas

NIÑ@S NACIDOS EN 2016-2017-2018-2019 - PERFECCIONAMIENTO

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

DURACIÓN: 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

CUOTA DEL CURSO: 1 día a la semana: Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**
2 días a la semana: Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

CAPISCOL

25AINNT62	LUN-MIE	DE 18:00 A 18:50 h.	12 plazas
25AINNT63	MAR-JUE	DE 18:00 A 18:50 h.	12 plazas
25AINNT64	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.	24 plazas
25AINNT65	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.	12 plazas

PLANTÍO

25AINNT66	SAB	DE 10:00 A 10:50 h.	24 plazas
-----------	-----	---------------------	-----------

SAN AGUSTÍN

25AINNT67	SAB	DE 10:10 A 11:00 h.	36 plazas
-----------	-----	---------------------	-----------

SAN AMARO

25AINNT68	DOM	DE 12:00 A 12:50 h.	12 plazas
25AINNT69	DOM	DE 19:00 A 19:50 h.	36 plazas
25AINNT70	LUN-MIE	DE 19:00 A 19:50 h.	12 plazas

NIÑ@S NACIDOS EN 2012-2013-2014-2015 - PERFECCIONAMIENTO

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

DURACIÓN: 8 meses

Nº DE PLAZAS POR CURSO: 14

CUOTA DEL CURSO:

1 día a la semana:

Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

2 días a la semana:

Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**



CAPISCOL

25AINNT71	MAR-JUE	DE 19:00 A 19:50 h.
25AINNT72	DOM	DE 10:10 A 11:00 h.
25AINNT73	DOM	DE 17:00 A 17:50 h.

PLANTÍO

25AINNT74	SAB	DE 11:00 A 11:50 h.
25AINNT75	DOM	DE 11:00 A 11:50 h.

SAN AGUSTÍN

25AINNT76	DOM	DE 12:00 A 12:50 h.
-----------	-----	---------------------

NIÑ@S NACIDOS EN 2008-2009-2010-2011 - PERFECCIONAMIENTO

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

DURACIÓN: 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 14

CUOTA DEL CURSO: 1 día a la semana: Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

2 días a la semana: Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

CAPISCOL

25AINNT77	CMAR-JUE	DE 20:00 A 20:50 h.
-----------	----------	---------------------

SAN AMARO

25AINNT78	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.
25AINNT79	DOM	DE 17:00 A 17:50 h.

PLANTÍO

25AINNT80	DOM	DE 13:00 A 13:50 h.
-----------	-----	---------------------

Natación para embarazadas y posparto

Clases en el medio acuático encaminadas a la obtención de dos objetivos concretos. Por un lado, ejercicios indicados para fortalecer la musculatura y potenciar la flexibilidad de aquellos músculos implicados en los movimientos del parto, y por otro lado, bajar la reducción de grasa extra adquirida durante el embarazo y la recuperación del tono muscular.

DURACIÓN: cuatrimestral • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

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

EL PLANTÍO

25AINNE01	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.
25AINNE02	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.

SAN AGUSTÍN

25AINNE03	1º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.
25AINNE04	2º CUATRIMESTRE	MAR-JUE	DE 17:00 A 17:50 h.

SAN AMARO

25AINNE05	1º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:10 A 11:00 h.
25AINNE06	2º CUATRIMESTRE	LUN-MIE	DE 10:10 A 11:00 h.

Natación para 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.

EDAD: a partir de 55 años • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **169,70€** No abonados: **242,42€**

CAPISCOL

25AINN301	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50 h.
-----------	---------	---------------------

EL PLANTÍO

25AINN302	LUN-MIE	DE 10:00 A 10:50 h.
-----------	---------	---------------------

SAN AMARO

25AINN303	MAR-JUE	DE 10:10 A 11:00 h.
-----------	---------	---------------------

Natación para mejorar la 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:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

CUOTA DEL CURSO: Abonados: **169,70€** No abonados: **242,42€**

CAPISCOL

25AINNP01	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50 h.
25AINNP02	LUN-MIE	DE 20:00 A 20:50 h.

SAN AGUSTÍN

25AINNP03	LUN-MIE	DE 21:00 A 21:50 h.
25AINNP04	MAR-JUE	DE 12:00 A 12:50 h.

SAN AMARO

25AINNP05	LUN-MIE	DE 12:00 A 12:50 h.
-----------	---------	---------------------

Natación para mejorar la espalda - niñ@s

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:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

CUOTA DEL CURSO: 1 día a la semana: Abonados: **84,85€** No abonados: **121,21€**
2 días a la semana: Abonados: **169,70€** No abonados: **242,42€**

CAPISCOL

25AINNP06 MAR-JUE DE 19:00 A 19:50 h.

EL PLANTÍO

25AINNP07 DOM DE 12:00 A 12:50 h.

SAN AGUSTÍN

25AINNP08 LUN-MIE DE 19:00 A 19:50 h.

Natación con aletas

Es una disciplina acuática en la que los nadadores utilizan aletas en sus pies para propulsarse a través del agua. Esta actividad no solo mejora la fuerza y la resistencia de las piernas, sino que también proporciona un entrenamiento cardiovascular completo. Además, puede ser una forma divertida de explorar el medio acuático y disfrutar del ejercicio en el agua. Los usuarios del curso deben llevar sus propias aletas.

EDAD: Nacidos entre el 2008 y 2013 • **DURACIÓN:** 8 meses • **Nº DE PLAZAS POR CURSO:** 12

CUOTA DEL CURSO: 2 días a la semana: Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

SAN AMARO

25AINAL01 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h.

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:** 8 meses

CUOTA DEL CURSO:

1 día a la semana:
Abonados: **104,33€** No abonados: **149,04€**

2 días a la semana:
Abonados: **208,66€** No abonados: **298,08€**

CAPISCOL

25AINPN01 MAR-JUE DE 21:00 A 21:50 h. 14 plazas

SAN AMARO

25AINPN02 LUN-MIE DE 15:30 A 16:20 h. 14 plazas

EL PLANTÍO

25AINPN03 DOM DE 17:00 A 17:50 h. 7 plazas



NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Cursos de invierno 2025-26

- Las **INSCRIPCIONES** a los cursos programados se podrán realizar para abonados a partir de las 08:00 h. del 10 de junio y para no abonados a partir de las 08:00 h. del 12 de junio de 2025, el resto de días en horario habitual de las piscinas.
- Los **ABONADOS** podrán realizar la inscripción a través de la Web: 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, APP de Deportes, siempre que estén registrados y de forma presencial.
- Las Instalaciones para realizar las inscripciones de forma presencial son:
 - Piscina "El Plantío"
 - Piscina "San Amaro"
 - Piscina "Capisco"
 - Piscina "San Agustín"
 - Oficinas del Servicio Municipalizado de Deportes en la Avda. del Cid Campeador, 3.
- 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 2025 al 31 de mayo de 2026**. 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
- 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 servicios de los cursos y actividades físico deportivas organizados por el SMD.
- Cada participante deberá llevar su esterilla para la práctica de la correspondiente actividad deportiva.
- De acuerdo al artículo 5 de la ordenanza 403 reguladora del precio público por la prestación de servicios de los cursos de actividades físico-deportivas, a realizar en las diferentes instalaciones deportivas gestionadas por el Servicio Municipalizado de Deportes, **todas las altas en cursos de ocho meses de duración y los del primer cuatrimestre que estén activas después del día 1 de septiembre de 2025 y los del segundo cuatrimestre que estén activas después del día 31 de diciembre de 2025, DEVENGARÁN OBLIGACIÓN DE PAGO**. Las altas que se realicen después de esta fecha, únicamente podrán darse de baja en el mismo día del alta.
- 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 se cobrará con una antelación máxima de 30 días y 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 30° 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 registro general del Ayuntamiento 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 chancas obligatoriamente.

Toalla o albornoz son elementos imprescindibles para el buen desarrollo de la actividad. Los alumnos de natación 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 número mínimo de inscripciones 10 días antes del comienzo de la actividad. Si no se alcanzan este número, se suspenderá el curso y se tramitará la baja de los alumnos inscritos. 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 2025. 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 De-

portivas, que se puede consultar en todas las dependencias del Servicio Municipalizado de Deportes.

El alumno inscrito en las actividades físico 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.
 - En caso de que algún/a usuario/a con necesidades especiales desee inscribirse en un curso, deberá comunicarlo previamente al Servicio Municipal de Deportes (SMD) antes del inicio de la actividad. El SMD evaluará la viabilidad de la inscripción, considerando la posibilidad de asignar apoyo adicional a través de un monitor de refuerzo, siempre que los recursos lo permitan. En aquellos casos en los que no sea posible garantizar el apoyo necesario, se valorará la colaboración de familiares o personas de referencia del/la alumno/a, con el fin de facilitar su participación en la actividad en condiciones de seguridad y aprovechamiento óptimo.
 - 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 Talamillo.
- Squash de San Amaro y centro cívico Río Vena.
- Tenis de El Plantío, San Amaro y Río Vena.
- Pádel de San Amaro y Esther San Miguel.
- Cursosillo 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.

Más información

Servicio Municipalizado de Deportes
Avda. del Cid, 3 - 09003 Burgos
Tel.: 947 288 811
deportes@aytoburgos.es

www.aytoburgos.es/deportes

Cuotas anuales	Empadronados	No empadronados
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 aquéllas 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 del título correspondiente, debiendo actualizar dicha documentación cada vez que finalice el periodo de vigencia de dicho título.



Ayuntamiento de Burgos
Servicio Municipalizado de Deportes
www.aytoburgos.es/deportes