



**MANTENIMIENTO
PARA TERCERA EDAD**

PISCINA CLIMATIZADA

**ESCUELAS DEPORTIVAS
NIÑOS Y ADULTOS**

OTRAS ACTIVIDADES

PROGRAMA DE

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

**MANZANARES
2017 - 2018**

NUEVO
ASTRA

COCHE DEL
AÑO 2016



EXPRESA TU
PERSONALIDAD



Punto de venta Opel para
Manzanares y provincia de Ciudad Real

FUTURCAR

Poligono Industrial, Parc. 58-B.
MANZANARES (Ciudad Real)
Tfnos.: 926 61 36 82 - 916 62 04 39
www.futurcar.org

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PROGRAMA



INDICE

SALUDA CONCEJALÍA de DEPORTES 5

INFORMACIÓN GENERAL 6

ACTIVIDADES TEMPORADA 2017/18

- Escuelas Deportivas Niñ@s 9
- DECÁLOGO DEL DEPORTISTA 14
- Escuelas Deportivas Adultos y 3ª Edad 17

PISCINA CLIMATIZADA

- Cursos 24
- Abonos 28

OTRAS ACTIVIDADES 29

ORDENANZAS y PRECIO PÚBLICO 31

MANZANARES 2017/18





2x1
EN GAFAS DE MARCA
 CRISTALES INCLUIDOS

OPTICALIA
 MANZANARES - LA SOLANA

C/ Toledo, 27 · 13200 Manzanares · Ciudad Real · Tlf.: 926 611 120
 C/ Concepción, 1 · 13240 La Solana · Ciudad Real · Tlf.: 926 632 026

Promoción válida de 01 Mayo al 31 de Julio de 2017. Las dos gafas llevarán lentes con la misma graduación. Siempre se cobrará la gafa de mayor importe. 1ª Gafa: Monturas de cualquier marca, con lentes con tratamiento antirreflejante obligatorio. 2ª Gafa sin coste: Modelos seleccionados de las marcas: Custo y Pull&Bear con lentes Vistassoft con tratamiento antirreflejante incluido. Graduaciones comprendidas en los rangos de la marca Vistassoft de Opticalia. Para Monofocales: Rangos de Stock de los proveedores Vistassoft: Esfera de -4D a +6D, Cilindro de -2D a +2D. Para Progressivos: Rangos de fabricación de los proveedores Vistassoft, en función de sus matrices de producción de producto.

SALUDA | CONCEJALÍA DE DEPORTES

Desde el Área de Deportes del Ayuntamiento de Manzanares ponemos a tu disposición el [Programa de Actividades 2017/2018](#). El programa con más variedad y oferta deportiva de toda la historia de Manzanares.

Tal y como este equipo municipal se comprometió, continuamos con los precios de la temporada anterior, en cursos, escuelas e instalaciones deportivas. En todos, hicimos una rebaja al inicio de la temporada 2015/16. Queremos que la situación económica de nuestros ciudadanos no sea un condicionante para hacer deporte en Manzanares. Consideramos, que el deporte es un derecho del que no hay que privar a nadie.



Atendiendo vuestras múltiples demandas, en la amplia oferta de actividades, este año hemos incorporado la modalidad de *Ciclo Indoor*. Tal y como dijimos al principio de la legislatura, estamos abiertos a sugerencias y demandas de nuestros ciudadanos.

Sólo me queda animaros a que practiquéis deporte, y sigamos haciéndolo un *estilo de vida*. Nos sentimos orgullosos de que cada vez haya más gente deportista en Manzanares.

Termino con una cita: *"Mens Sana in Corpore Sano"*

Esther Nieto-Márquez Lebrón
 Concejala de Deportes del Ayuntamiento de Manzanares

BONO DEPORTE

EN SEPTIEMBRE

LLEGA

BONO DEPORTE

EXCMO AYUNTAMIENTO DE MANZANARES
 ÁREA DE DEPORTES

FAMILIAR	270€
INDIVIDUAL	140€
FAMILIAR ESPECIAL	140€
INDIVIDUAL ESPECIAL	70€

BONO DEPORTE ¿QUÉ INCLUYE?

Acceso gratuito a la Piscina Cubierta y de verano.

Acceso gratuito a la sala cardiovascular.

Descuento del 50% en escuelas deportivas, cursos y actividades que se organicen desde el Área de Deportes.

Descuento del 50% en el precio por inscripción en las ligas locales de aficionados.

¡¡FRACCIONAMIENTO DE PAGO!!

Más información en el Área de Deportes. Teléfono: 936630728

INFORMACIÓN GENERAL

ÁREA DE DEPORTES

C/ Pérez Galdós • Teléfono: 926 62 07 28 • Fax: 926 64 74 66
email: deportes@manzanares.es • web: www.deportes.manzanares.es

INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Polígono Industrial, s/n • Teléfono: 696 97 01 30

HORARIO INVIERNO:

Lunes a Sábado: de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:00 horas

Domingos: de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 horas

HORARIO VERANO:

Lunes a Domingo: de 8:00 a 14:00 y de 18:00 a 22:00 horas

4 Pistas de Tenis - 4 Pistas Polideportivas (2 cubiertas)

3 Pistas Baloncesto - 2 Campos de Fútbol de Hierba Artificial

1 Campo de Fútbol de Tierra

PISCINAS DE VERANO

Polígono Industrial, s/n • Teléfono: 645 91 66 38

HORARIO:

Lunes a Domingo: de 12:00 a 20:30 horas

PABELLÓN POLIDEPORTIVO

C/ Maestro Villatoro, s/n • Teléfono: 616 41 27 86

PABELLÓN NUEVO MANZANARES

C/ Duque de Ahumada, s/n • Teléfono: 690 65 89 79

FRONTÓN

C/ Maestro Villatoro, s/n • Teléfono: 616 41 27 86

HORARIO INVIERNO:

Lunes a Viernes: de 16:00 a 22:00 horas

Sábados: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:00 horas

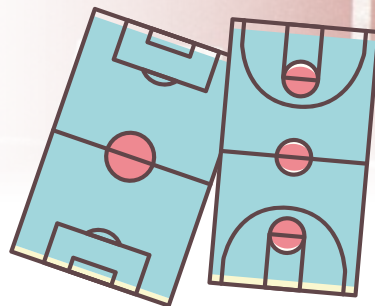
Domingos: de 10:00 a 14:00 horas

HORARIO VERANO:

Lunes a Viernes: de 18:00 a 22:00 horas

Sábados: de 08:00 a 14:00 y de 18:00 a 22:00 horas

Domingos: de 09:00 a 14:00 horas



INFORMACIÓN GENERAL

ÁREA DE DEPORTES

C/ Pérez Galdós • Teléfono: 926 62 07 28 • Fax: 926 64 74 66
email: deportes@manzanares.es • web: www.deportes.manzanares.es

PISTAS DE PÁDEL

Circunvalación N-430 (frente piscina cubierta) • Teléfono: 690 65 89 79

HORARIO INVIERNO:

Lunes a Sábado: de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:00 horas

Domingos: de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 horas

HORARIO VERANO:

Lunes a Sábado: de 8:00 a 12:00 y de 18:00 a 23:00 horas

Domingos: de 8:00 a 12:00 y de 18:00 a 22:00 horas

PISTAS DE ATLETISMO

Carretera N-430 (frente piscina cubierta)

Teléfono: 690 65 89 79

HORARIO: Mismo horario que las pistas de pádel

PISCINA CLIMATIZADA

Carretera N-430 (frente a pista de atletismo)

Teléfono y Fax: 926 62 00 68

PERÍODO DE APERTURA: de Septiembre a Junio

HORARIO:

Lunes a Viernes: de 9:00 a 22:30 horas

Sábados: de 10:00 a 14:30 horas y de 16:00 a 20:00 horas

Domingos y Festivos: de 10:00 a 14:00 horas

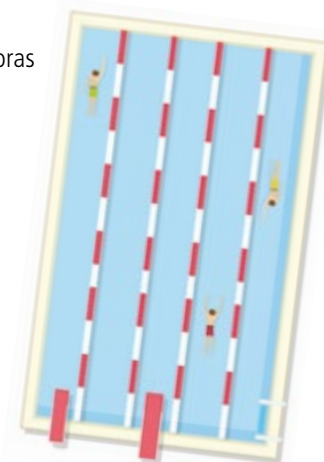
Todas las instalaciones deportivas permanecerán cerradas los siguientes días:

24, 25 y 31 de Diciembre; 1 de Enero; Jueves y Viernes Santo;
las tardes del 5 de Enero y 14 de Septiembre,
así como las del Lunes y Martes de Carnaval.

ALQUILER DE INSTALACIONES

Las instalaciones se podrán alquilar con 24 horas de antelación, llamando a los correspondientes teléfonos o el mismo día de juego en la propia instalación, o telefónicamente.

Si se alquila por internet (cronosweb.manzanares.es), el alquiler se podrá hacer con tres días de antelación. Para poder alquilar por internet, hay que estar registrado en la web del Área de Deportes: www.deportesmanzanares.es



Nuevo
Seat Ibiza



SEAT

Taller Hispano

Clérigos Camarenas, 50 - MANZANARES (C.Real)
TFNOS: 926 64 77 10 - Móvil: 638 10 88 02

SERVIMAN
SUMINISTROS INDUSTRIALES

Consulta nuestra
oferta especial

Distribuidor de:

KÄRCHER

makes a difference



Industria
Automoción
Seguridad e Higiene
Transmisión de Potencia
Piscinas - Accesorios
Tratamientos de Aguas



BOSCH

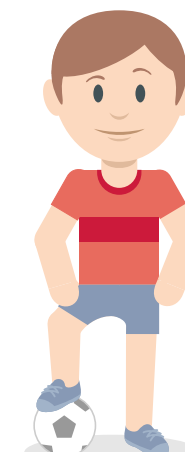


Políg. Ind. Calle II, Parc. A6 - Tfno. y Fax: 926 037 554 - 13200 MANZANARES
e-mail: servimanb@gmail.com - comercial@serviman.biz

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PROGRAMA



ESCUELAS DEPORTIVAS niñ@s



Baloncesto
Balonmano
Fútbol Sala
Fútbol
Judo
Tenis de Mesa
Frontenis
Triatlón
Tenis
Atletismo
Natación

MANZANARES 2017/18



ESCUELAS DEPORTIVAS niñ@s

ESCUELA DE BALONCESTO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2009 / 2010	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - M - J	L de 17:00 a 18:00 M de 16:00 a 17:00 J de 16:00 a 17:15	14
2006 / 2007 / 2008	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - M - J	L de 17:00 a 18:00 M de 16:00 a 17:00 J de 16:00 a 17:30	3
2004 / 2005 MASC	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - M - J	L de 18:00 a 19:00 M y J de 18:00 a 19:30	10
2004 / 2005 FEM	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - M - J	L de 18:00 a 19:00 M de 17:00 a 18:00 J de 18:15 a 19:30	25
2002 / 2003 MASC	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - M - J	L de 20:00 a 21:00 M y J de 17:30 a 19:00	23
2002 / 2003 FEM	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - M - J	L de 19:00 a 20:00 M de 18:00 a 19:30 J de 17:15 a 18:15	17

ESCUELA DE BALONMANO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2009 / 2010	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X	16:00 a 17:00	16
2006 / 2007 / 2008 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	L y X de 17:00 a 18:00 V de 16:00 a 17:00	15
2006 / 2007 / 2008 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	M y J de 17:00 a 18:00 V de 16:00 a 17:00	10
2004 / 2005 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	L y X de 18:00 a 19:00 V de 17:00 a 18:00	15
2004 / 2005 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	M y J de 18:00 a 19:00 V de 17:00 a 18:00	10
2002 / 2003 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	19:00 a 20:00	18
2002 / 2003 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	M y J de 19:00 a 20:00 V de 18:00 a 19:00	16

ESCUELA DE FÚTBOL SALA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2009 / 2010	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	X - V	16:00 a 17:30	0
2006 / 2007 / 2008	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	X - V	16:00 a 17:30	11
2004 / 2005	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	X - V	17:30 a 19:00	13
2002 / 2003	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	X - V	17:30 a 19:00	13

ESCUELAS DEPORTIVAS niñ@s

ESCUELA DE FÚTBOL				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2009	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X	16:30 a 17:30	11
2010	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	16:30 a 17:30	22
2006 / 2007 / 2008 MASC	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X	17:30 a 19:00	12
2006 / 2007 / 2008 FEM	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	16:00 a 17:30	15
2004 / 2005	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	17:30 a 19:00	25
2002 / 2003	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	17:30 a 19:00	17

ESCUELA DE JUDO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2009 / 2010 / 2011	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - S	M de 18:30 a 19:30 S de 16:30 a 17:30	17
2006 / 2007 / 2008	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - S	M de 19:30 a 20:30 S de 16:30 a 17:30	5
2004 / 2005	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	J - S	J de 19:45 a 20:45 S de 17:30 a 19:30	24
2002 / 2003	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	J - S	J de 19:45 a 20:45 S de 17:30 a 19:30	22

* Será obligatorio para todos los alumnos de la Escuela de Judo, sacar Licencia Federativa.

ESCUELA DE TENIS MESA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2006 / 2007 / 2008	FRONTÓN MUNICIPAL	S	11:30 a 13:00	10
2004 / 2005	FRONTÓN MUNICIPAL	S	11:30 a 13:00	10
2002 / 2003	FRONTÓN MUNICIPAL	S	11:30 a 13:00	10

ESCUELA DE TRIATLON				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2006 / 2007 / 2008	PISTA DE ATLETISMO y PISCINA CUBIERTA	M - J - V	M y J de 16:00 a 17:00 V de 19:30 a 20:30	7
2004 / 2005	PISTA DE ATLETISMO y PISCINA CUBIERTA	M - J - S	M y J de 16:00 a 17:00 S de 10:00 a 11:00	9
2001 / 2002 / 2003	PISTA DE ATLETISMO y PISCINA CUBIERTA	M - J - S	M y J de 16:00 a 17:00 S de 10:00 a 11:00	13

ESCUELAS DEPORTIVAS niñ@s

ESCUELA DE TENIS				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2008 / 2009 / 2010	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	S	11:30 a 13:00	12
2006 / 2007	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	S	10:00 a 11:30	22
2004 / 2005	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	X - V	16:00 a 17:30	9
2002 / 2003	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	X - V	17:30 a 19:00	14

ESCUELA DE ATLETISMO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2009 / 2010	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	25
2007 / 2008	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	6
2005 / 2006	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	15
2003 / 2004	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	16
2001 / 2002	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	19

ESCUELA PREDEPORTIVA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2011 / 2012	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J	16:00 a 17:00	23

ESCUELA DE NATACIÓN *				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2002 / 2003 / 2004	PISCINA CLIMATIZADA	L - M - J - V	19:15 a 20:30	0
2005 / 2006	PISCINA CLIMATIZADA	L - M - J - V	18:00 a 19:15	4
2007 / 2008	PISCINA CLIMATIZADA	L - X - V	17:00 a 18:00	7
2009 / 2010 / 2011	PISCINA CLIMATIZADA	M - J - V	17:00 a 18:00	13

NOTA: La prueba de acceso a la Escuela de Natación se hará el día 23 de septiembre, a las 11:00 horas en la Piscina Cubierta.

* Será obligatorio participar en cuatro pruebas del Campeonato Regional de Deporte en Edad Escolar.

ESCUELAS DEPORTIVAS niñ@s

NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

Para matricularse en las Escuelas Deportivas Municipales será imprescindible estar empadronado en Manzanares. En caso de no cubrirse las plazas, se admitirán niños no empadronados.

Las inscripciones para las Escuelas Deportivas serán:

ESCUELA	RETIRADA DE NÚMEROS PARA SORTEO	SORTEO DE PLAZAS	MATRÍCULA	COMIENZO DE LA ESCUELA
FÚTBOL	Del 16 al 25 de Agosto	28 de Agosto	A partir del 4 de Septiembre (según listas del sorteo)	18 de Septiembre
PREDEPORTIVA	Del 16 al 25 de Agosto	28 de Agosto	A partir del 4 de Septiembre (según listas del sorteo)	3 de Octubre

ESCUELA	FECHAS DE MATRÍCULA	COMIENZO DE LA ESCUELA
BALONCESTO	Del 1 al 13 de Septiembre	18 de Septiembre
BALONMANO	Del 1 al 13 de Septiembre	18 de Septiembre
FÚTBOL SALA	Del 1 al 13 de Septiembre	18 de Septiembre
RESTO DE ESCUELAS	15 al 25 de Septiembre	A partir del 2 de Octubre

Los aspirantes a ingresar en la Escuela de Natación deberán hacer la preinscripción en las mismas fechas.

Para formalizar la matrícula es necesario aportar:

Nº del DNI del alumno, y en caso de no tenerlo éste, el del padre o la madre.

Los alumnos que reservaron plaza en el mes de abril, deberán abonar la cuota de matrícula (34,50 €) del **1 al 31 de agosto**, vía online en www.deportes.manzanares.es (para aquellos alumnos que tengan clave de acceso) Los que no tengan clave de acceso, tendrán que pasar por el Área de Deportes, para realizar el pago. **Si no se abonara la cuota en este período, el alumno se considerará NO INSCRITO.**

Los precios de todas las Escuelas Deportivas son de **30 €** la temporada. Los niños/as que sus familias tengan BONODEPORTE, tendrán un descuento del 50% en la cuota.

El seguro deportivo, **4,50 €** será obligatorio para todos los alumnos de las Escuelas Deportivas Municipales. Este seguro podrá verse incrementado en su cuantía (mínimamente) dependiendo del precio ofertado por la compañía aseguradora a principio de temporada (agosto/septiembre)

El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c 3190 2026 7620 1474 4524) el importe del curso y aportando el justificante de ingreso.

Las plazas ofertadas se adjudicarán por riguroso orden de llegada, excepto el FÚTBOL y PREDEPORTIVA que se realizarán por sorteo.

Para participar en las competiciones del **Campeonato Regional de Deporte Base**, es imprescindible que los alumnos tengan DNI. Una vez iniciados los cursos, no se devolverá la cuota de inscripción ni la del seguro.

DECÁLOGO DEL DEPORTISTA



JUGADORES

- 1.- Trabaja para formarte como persona por medio del deporte
- 2.- Esfuérzate en el entrenamiento, y no sólo en el partido
- 3.- Cumple las reglas, ya que te darán sentido y claridad en el juego
- 4.- Respeta al contrario, no es un enemigo, es un compañero de juego
- 5.- Lucha por el equipo, no por ti
- 6.- Apuesta por el Juego Limpio
- 7.- Compórtate correctamente en la victoria y en la derrota
- 8.- Saluda a los contrarios y árbitros al finalizar el partido
- 9.- Piensa antes de actuar, para no tener que arrepentirte después
- 10.- Disfruta con el deporte y no pienses sólo en el resultado



PADRES

- 1.- Anima a todo el equipo, no sólo a tu hijo
- 2.- Respeta a los seguidores del equipo adversario
- 3.- No insultes ni regañes a nadie, ni a los tuyos ni a los contrarios
- 4.- Permite a los jugadores disfrutar libremente, no los presiones
- 5.- Fomenta el deporte como diversión y no como competición
- 6.- Quita importancia al resultado, lo principal es divertirse
- 7.- Sé un ejemplo para tu hijo, también en las instalaciones deportivas
- 8.- Respeta al árbitro y acepta sus decisiones
- 9.- Rechaza cualquier tipo de violencia de deportistas, técnicos o seguidores
- 10.- Esfuérzate por fomentar el Juego Limpio



ENTRENADORES

- 1.- Sirve de ejemplo para tus deportistas, transmite valores positivos
- 2.- Fórmate y planifica tus sesiones de entrenamiento
- 3.- Conoce, respeta y enseña las reglas del juego
- 4.- Trata a todos tus deportistas por igual
- 5.- Premia el esfuerzo, erradica la humillación, corrige con educación y apoya al desanimado; tú eres el ejemplo a seguir
- 6.- Relativiza el valor de la victoria y el de la derrota
- 7.- Asume tu error y no se lo traslades a otros: padres, árbitros, jugadores, organización
- 8.- Marca las normas de conducta para niños y padres al principio del curso
- 9.- Respeta al árbitro y al equipo contrario
- 10.- Conciénciate de que estás entrenando a escolares y no a deportistas profesionales



AFICIONADOS

- 1.- Los niños juegan para divertirse, no para entretener al público
- 2.- Aplauda los esfuerzos y las buenas actuaciones de todos los participantes
- 3.- Haz comentarios positivos, regañar e insultar no soluciona nada
- 4.- Muestra repeto por todos los participantes de la actividad
- 5.- Da la libertad a los deportistas para que tomen sus propias decisiones
- 6.- Promueve el respeto hacia las decisiones arbitrales y el Juego Limpio
- 7.- Evita cualquier comportamiento incorrecto e incívico
- 8.- Al terminar la actividad, valora lo realmente importante, la mejora personal y colectiva, y no el resultado obtenido
- 9.- Rechaza cualquier tipo de violencia, física o verbal
- 10.- Fomenta en todo momento el uso de estas normas entre el resto



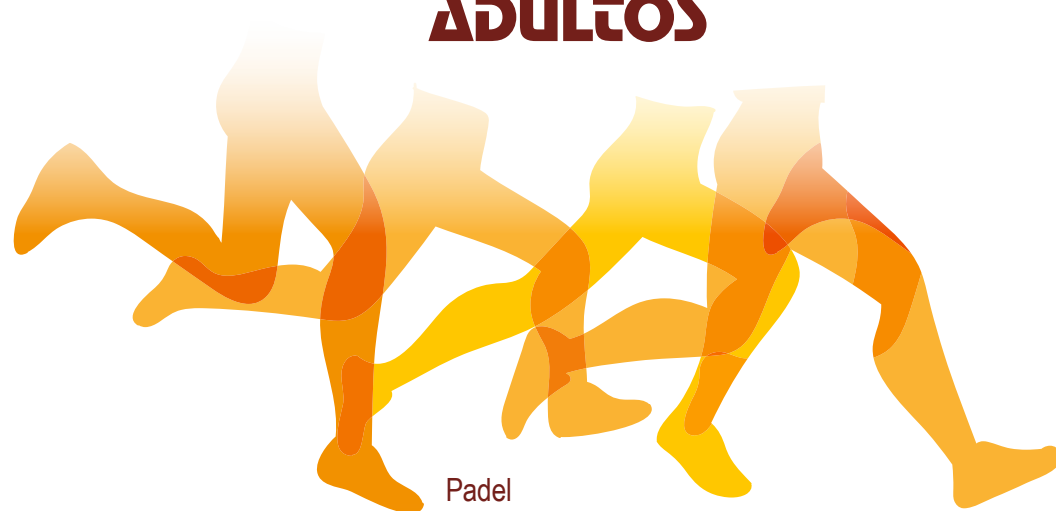
LÁCTEOS CUQUERELLA, S.L

FÁBRICA Y OFICINAS.: Autovía de Andalucía (A-4) km 172,5 - Tfno: 926 61 05 53

TIENDA: c/. Empedrada, 23 - Tfno: 926 61 22 05 - 13200 MANZANARES (C. Real)

e-mail: cuquerella@quesoselhidalgo.com - www.quesoselhidalgo.com

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS



Padel

Tenis

Aerobic

Mantenimiento

Autodefensa

Running

Pilates

Zumba

Ciclo Indoor

Iniciación al Triatlón

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS y 3ª EDAD



ESCUELA DE PADEL ADULTOS (de Octubre a Mayo)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
INICIO I MUJERES	TEAM PADEL	L - X	09:00 a 10:00	4
MEDIO II MUJERES	TEAM PADEL	L - X	10:00 a 11:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	11:00 a 12:00	4
MEDIO II HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	12:00 a 13:00	4
INICIO II MUJERES	TEAM PADEL	M - J	09:00 a 10:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	TEAM PADEL	M - J	10:00 a 11:00	4
MEDIO II MUJERES	TEAM PADEL	M - J	11:00 a 12:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	TEAM PADEL	M - J	12:00 a 13:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	LA SEDE	L - X	16:00 a 17:00	4
MEDIO I MUJERES	LA SEDE	L - X	17:00 a 18:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	LA SEDE	L - X	18:00 a 19:00	4
MEDIO II MUJERES	LA SEDE	L - X	19:00 a 20:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	LA SEDE	M - J	16:00 a 17:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	LA SEDE	M - J	17:00 a 18:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	LA SEDE	M - J	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	LA SEDE	M - J	19:00 a 20:00	4
MEDIO II MUJERES	SAGA	L - X	16:00 a 17:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	SAGA	L - X	17:00 a 18:00	4
INICIO II HOMBRES	SAGA	L - X	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	SAGA	L - X	19:00 a 20:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	SAGA	M - J	16:00 a 17:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	SAGA	M - J	17:00 a 18:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	SAGA	M - J	18:00 a 19:00	4
INICIO I HOMBRES	SAGA	M - J	19:00 a 20:00	4
MEDIO II MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	16:00 a 17:00	4
MEDIO II HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	17:00 a 18:00	4
MEDIO I MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	19:00 a 20:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	16:00 a 17:00	4
MEDIO II MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	17:00 a 18:00	4
MEDIO I HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	19:00 a 20:00	4

NOTA 1.- Los alumnos del curso anterior deben **matricularse** en el nivel recomendado por su monitor.

NOTA 2.- Sólo se podrá coger número para un nivel.

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS y 3ª EDAD



ESCUELA DE TENIS ADULTOS (de Octubre a Mayo)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	10:00 a 11:00	1
INICIACIÓN AVANZADO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	11:00 a 12:00	5
INICIACIÓN AVANZADO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	18:00 a 19:00	3
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	19:00 a 20:00	2
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	X - V	19:00 a 20:00	6
INICIO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	19:00 a 20:00	5
INICIACIÓN AVANZADO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	20:00 a 21:00	0
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	20:00 a 21:00	0
JUNIOR (Alumnos de Cursos Anteriores)	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	X - V	17:30 a 19:00	6
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	L - X	20:00 a 21:00	6

AEROBIC y MANTENIMIENTO FÍSICO ADULTOS (de Octubre a Mayo)



GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
AEROBIC	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - X - V	10:30 a 11:30	50
AEROBIC	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - X - V	11:30 a 12:30	50
AEROBIC	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	L - X - V	18:30 a 19:30	30
AEROBIC	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	L - X - V	19:30 a 20:30	30
AEROBIC	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	L - X - V	20:30 a 21:30	30
MANTENIMIENTO FÍSICO	PABELLÓN C/ Maestro Villatoro	L - X - V	09:30 a 10:30	50
ZUMBA	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	M - J	19:30 a 20:30	30
ZUMBA	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	M - J	20:30 a 21:30	30



MANTENIMIENTO FÍSICO 3ª EDAD (de Octubre a Mayo)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	M - J	09:00 a 10:00	25
MANTENIMIENTO FÍSICO	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	M - J	10:00 a 11:00	25
MANTENIMIENTO FÍSICO	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	M - J	11:00 a 12:00	25
MANTENIMIENTO FÍSICO	CENTRO SOCIAL C/ Empedrada	M - J	12:00 a 13:00	25

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS y 3ª EDAD

AUTODEFENSA (de Octubre a Mayo)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
AUTODEFENSA	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	Sábados	17:30 a 19:00	10

CICLO INDOOR (de Octubre a Mayo)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
SPINNING	FRONTÓN MUNICIPAL	M - J	11:00 a 12:00	10
SPINNING	FRONTÓN MUNICIPAL	M - J	12:00 a 13:00	10
SPINNING	FRONTÓN MUNICIPAL	M - J	19:30 a 20:30	10
SPINNING	FRONTÓN MUNICIPAL	M - J	20:30 a 21:30	10
SPINNING	FRONTÓN MUNICIPAL	L - X	17:00 a 18:00	10
SPINNING	FRONTÓN MUNICIPAL	L - X	18:00 a 19:00	10

INICIACIÓN AL RUNNING (de Octubre a Mayo)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
INICIACIÓN AL RUNNING	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	40

INICIACIÓN AL TRIATLON (de Octubre a Mayo)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
INICIACIÓN AL TRIATLON	PISTA DE ATLETISMO y PISCINA CUBIERTA	L - V - S	L y V de 19:30 a 20:30 S de 11:15 a 12:15	15

PILATES (de Octubre a Mayo)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
PILATES BÁSICO	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - J	10:00 a 11:00	12
PILATES AVANZADO	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - J	11:00 a 12:00	12
PILATES BÁSICO	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - J	16:30 a 17:30	12
PILATES AVANZADO	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	L - X	18:00 a 19:00	12
PILATES BÁSICO	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	L - X	17:00 a 18:00	12
PILATES AVANZADO	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	L - X	20:00 a 21:00	12
PILATES BÁSICO	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	L - X	19:00 a 20:00	12

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS y 3ª EDAD

PRECIO ACTIVIDADES ADULTOS	
ACTIVIDAD	PRECIO
TENIS	15 € / Mes
PADEL	15 € / Mes
AEROBIC	40 € / Curso
MANTENIMIENTO ADULTOS	40 € / Curso
MANTENIMIENTO 3ª EDAD (MAYORES 65 AÑOS)	20 € / Curso
AUTODEFENSA	40 € / Curso
INICIACIÓN AL RUNNING	40 € / Curso
PILATES	40 € / Curso
ZUMBA	40 € / Curso
CICLO INDOOR	40 € / Curso
INICIACIÓN AL TRIATLON	40 € / Curso

NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

Para matricularse en las Escuelas Deportivas Municipales de Adultos será imprescindible estar empadronado en Manzanares. En caso de no cubrirse las plazas, se admitirán adultos no empadronados.

Para **obtener plaza** para las Escuelas de Padel, Aerobic, Mantenimiento, Zumba, Mantenimiento Físico 3ª Edad, Pilates, Ciclo Indoor e Iniciación al Triatlón, se darán números del **1 al 10 de septiembre**, pudiéndose coger los números por internet en la página web del Ayuntamiento de Manzanares. El sorteo de plazas será el **11 de septiembre a las 10:00 horas en el Área de Deportes**. Las listas de admitidos se publicarán del 13 al 16 de septiembre.

Las inscripciones se harán en el Área de Deportes

(Casa de la Juventud en C/ Pérez Galdós) los siguientes días:

ACTIVIDAD	DÍA DE MATRÍCULA	HORA DE MATRÍCULA
CICLO INDOOR, INICIACIÓN AL TRIATLON, PADEL y PILATES	CONSULTAR LISTADO SORTEO	CONSULTAR LISTADO SORTEO
AEROBIC, MANTENIMIENTO ADULTOS, ZUMBA y 3ª EDAD	CONSULTAR LISTADO SORTEO	CONSULTAR LISTADO SORTEO
TENIS ADULTOS	21 y 22 de SEPTIEMBRE	De 09:00 a 14:00 HORAS
AUTODEFENSA	21 y 22 de SEPTIEMBRE	De 09:00 a 14:00 HORAS
INICIO AL RUNNING	21 y 22 de SEPTIEMBRE	De 09:00 a 14:00 HORAS

El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c 3190 2026 7620 1474 4524) el importe del curso y aportando el justificante de ingreso. A la cuota del curso, se le sumará el **importe del seguro, que es obligatorio**.

Para formalizar la matrícula tanto en tenis como en padel, es necesario aportar el número de cuenta corriente para domiciliar los pagos mensuales.



mon sport

tu tienda
de deportes

Presenta este anuncio
tendrás un

10%

de descuento en zapatillas

c/. Padres Capuchinos, 5
Tfno.: 926 61 48 76
MANZANARES

HIJOS DE FRANCISCO SERRANO, S. L.
C/. Goya. 7-9
Tfno. y Fax: 926 611 857
13200 MANZANARES
tallereshijoserrano@hotmail.com

DOSEMES
DOSM
servicios gráficos y publicitarios

CATÁLOGOS / REVISTAS / LIBROS / TARJETAS / IMPRESIÓN DIGITAL
CARTELERÍA / ETIQUETAS ADHESIVAS / DISEÑO GRÁFICO

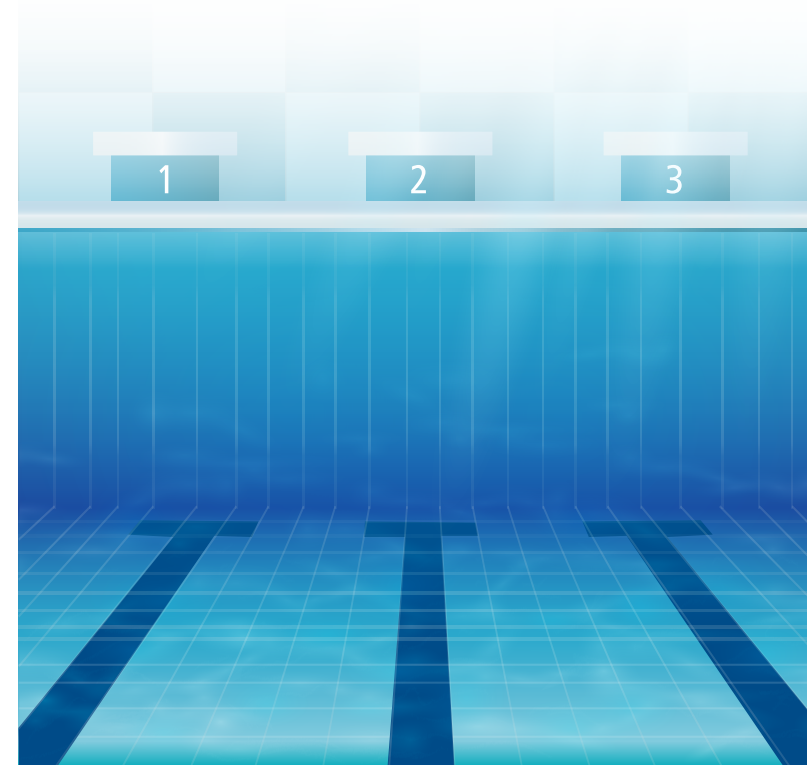
Telfs.: 695 91 91 64 / 609 25 98 12 • dosemes12@gmail.com • www.dosemes.es

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PROGRAMA



PISCINA CLIMATIZADA

OTOÑO - INVIERNO - PRIMAVERA
BEBÉS - NIÑOS - ADULTOS



MANZANARES 2017/18



PISCINA CLIMATIZADA

CURSOS DE NATACIÓN PISCINA CLIMATIZADA PROGRAMACIÓN DE CURSOS TEMPORADA 2017/18

CURSO DE OTOÑO

FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 2 de OCTUBRE al 13 de DICIEMBRE	Del 7 al 24 de AGOSTO	25 de AGOSTO	A partir del 1 de SEPTIEMBRE y según ORDEN del SORTEO

CURSO DE INVIERNO

FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 8 de ENERO al 22 de MARZO	Del 2 al 23 de NOVIEMBRE	24 de NOVIEMBRE	A partir del 1 de DICIEMBRE y según ORDEN del SORTEO

CURSO DE PRIMAVERA

FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 2 de ABRIL al 14 de JUNIO	Del 1 al 22 de FEBRERO	23 de FEBRERO	A partir del 1 de MARZO y según ORDEN del SORTEO

HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS

BEBÉS

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
9 a 24 MESES	M - J	11:15 a 11:45	8	40 €
9 a 24 MESES	M - J	17:00 a 17:30	8	40 €
9 a 24 MESES	M - J	17:30 a 18:00	8	40 €

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	17:00 a 17:30	8	40 €
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	17:30 a 18:00	8	40 €
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	18:00 a 18:30	8	40 €
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	18:30 a 19:00	8	40 €
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	19:00 a 19:30	8	40 €

PISCINA CLIMATIZADA

HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS

NIÑOS

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
INICIO	L - X	16:15 a 17:00	16	40 €
INICIO	M - J	16:15 a 17:00	16	40 €
INICIO	M - J	18:00 a 18:45	16	40 €
INICIO	M - J	18:45 a 19:30	16	40 €
INICIO	M - J	19:45 a 20:30	16	40 €

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
INICIO II	L - X	17:15 a 18:00	24	40 €
INICIO II	L - X	18:00 a 18:45	24	40 €
INICIO II	L - X	18:45 a 19:30	24	40 €

NIÑOS

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
MEDIO	L - X	16:15 a 17:00	16	40 €
MEDIO	M - J	16:15 a 17:00	16	40 €
MEDIO	M - J	17:15 a 18:00	8	40 €
MEDIO	M - J	18:00 a 18:45	8	40 €
MEDIO	M - J	18:45 a 19:30	8	40 €

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
PERFECCIONAMIENTO	L - X	19:45 a 20:30	8	40 €
PERFECCIONAMIENTO	M - J	17:15 a 18:00	8	40 €
PERFECCIONAMIENTO	M - J	18:00 a 18:45	8	40 €
PERFECCIONAMIENTO	M - J	18:45 a 19:30	8	40 €
PERFECCIONAMIENTO	M - J	19:45 a 20:30	8	40 €

* NOTA: El seguro deportivo es obligatorio y tiene un coste de 4,50 €uros, aunque podría variar mínimamente, dependiendo de la oferta de la Entidad Aseguradora a principio de temporada

PISCINA CLIMATIZADA

HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS

ADULTOS				
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
INICIO	L - X	10:15 a 11:00	8	54 ⁵⁰ €
INICIO	L - X	20:30 a 21:15	8	54 ⁵⁰ €
INICIO	M - J	20:30 a 21:15	8	54 ⁵⁰ €
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
INICIO II	L - X	09:15 a 10:00	6	54 ⁵⁰ €
INICIO II	L - X	10:15 a 11:00	6	54 ⁵⁰ €
INICIO II	M - J	09:15 a 10:00	6	54 ⁵⁰ €
INICIO II	L - X	20:30 a 21:15	6	54 ⁵⁰ €
INICIO II	M - J	19:45 a 20:30	6	54 ⁵⁰ €
INICIO II	M - J	21:15 a 22:00	6	54 ⁵⁰ €
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
MEDIO	L - X	19:45 a 20:30	8	54 ⁵⁰ €
MEDIO	L - X	21:15 a 22:00	8	54 ⁵⁰ €
MEDIO	M - J	09:15 a 10:00	8	54 ⁵⁰ €
MEDIO	M - J	10:15 a 11:00	8	54 ⁵⁰ €
MEDIO	L - X	09:15 a 10:00	8	54 ⁵⁰ €
MEDIO	M - J	21:15 a 22:00	8	54 ⁵⁰ €
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
PERFECCIONAMIENTO	L - X	19:45 a 20:30	8	54 ⁵⁰ €
PERFECCIONAMIENTO	M - J	10:15 a 11:00	8	54 ⁵⁰ €
MASTER NATACIÓN	L - X	21:15 a 22:00	8	54 ⁵⁰ €
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
ACUAERÓBIC	L - X	11:15 a 12:00	12	54 ⁵⁰ €
AQUAGYM y AQUAZUMBA	L - X	19:45 a 20:30	12	54 ⁵⁰ €
GINNASIA MANTENIMIENTO ACUÁTICA PERSONAS MAYORES	L - X	12:00 a 12:45	12	24 ⁵⁰ €
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
TERAPÉUTICA 1	L - X	20:30 a 21:15	6	54 ⁵⁰ €
TERAPÉUTICA 2	M - J	20:30 a 21:15	6	54 ⁵⁰ €
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS	PRECIO *
EMBARAZADAS	L - X	12:00 a 12:45	6	54 ⁵⁰ €

* NOTA: El seguro deportivo es obligatorio y tiene un coste de 4,50 Euros, aunque podría variar mínimamente, dependiendo de la oferta de la Entidad Aseguradora a principio de temporada

NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN PARA TODOS LOS CURSOS

A) FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULA

Para realizar la matrícula será necesario:

- Estar empadronado en Manzanares, con la excepción de que no se cubran las plazas ofertadas
- DNI del alumno y si no lo tiene, el del padre o madre
- En los cursos de niños que hayan asistido al curso anterior, será obligatorio la presentación de la hoja de nivel entregada por su monitor en los últimos días

- Fotografía de carnet, en caso de no estar abonado a la piscina o ser la primera vez que realiza un curso
- El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c 3190 2026 7620 1474 4524) el importe del curso y aportando el justificante de ingreso

B) UNA VEZ COMENZADO EL CURSO NO SE DEVOLVERÁ LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN

ACTIVIDADES y NIVELES OFERTADOS

Los niños de 4 a 5 años y los adultos a partir de 16 años, tienen a su disposición los cursos de natación en CINCO NIVELES DIFERENTES según su habilidad en el agua, a partir del nivel de iniciación, como se explica a continuación:

• **Natación para EMBARAZADAS:** En el embarazo, la actividad física es fundamental y muy beneficiosa. La natación ayuda a tolerar el embarazo, a estar mejor acondicionada para el momento del parto. Se recomienda iniciar el ejercicio después de los 3 meses de embarazo, hasta los 8 meses.

• **Natación para BEBÉS:** El agua es un instrumento de enriquecimiento básico para el niño desde los primeros meses de vida extrauterina. La natación para bebés es para ellos una experiencia afectiva, recreativa, placentera y estimulante.

• **Nivel Iniciación:** Niños y adultos que no saben nadar. Aprendizaje en la piscina pequeña.

• **Nivel Iniciación II:** Especialmente indicado para niños o adultos que han realizado un curso de iniciación, cumpliendo las siguientes condiciones: saber flotar y nadar, desplazarse una cierta distancia (entre 15 y 25 m) a estilo libre de forma más o menos coordinada, y saber mantenerse en la piscina profunda. Aprendizaje en la piscina profunda.

• **Nivel Medio:** Para personas que ya saben nadar, que son capaces de recorrer 25 metros en la piscina profunda, con una coordinación correcta de dos de los cuatro estilos de natación.

• **Nivel Perfeccionamiento:** Para personas que dominan tres estilos, con una técnica aceptable y son capaces de nadar 50 metros o más de forma continuada y coordinada.

• **Nivel Master:** Para nadadores consumados, o con al menos dos cursos de perfeccionamiento. A partir de 16 años.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS como MEDIO PREVENTIVO y TERAPÉUTICO

• **GINNASIA DE MANTENIMIENTO ACUÁTICA PARA PERSONAS MAYORES:** Indicado para todas aquellas personas que quieran practicar gimnasia de una manera fiable y sin impactos. Esto significa que el agua disminuye considerablemente la presión sobre las articulaciones en general, columna vertebral, cadera, etc.

• **NATACIÓN TERAPÉUTICA:** Si tienes molestias en la espalda, problemas cervicales...

Mejora tu calidad de vida (Requisito imprescindible: saber nadar en la piscina grande)

GRUPOS: TERAPÉUTICA 1 (para personas que se apuntan por primera vez) y TERAPÉUTICA 2 (para personas que hayan realizado al menos dos cursos de Terapéutica 1)

FITNESS ACUÁTICO

Para seguir fomentando la actividad física acuática, disponemos de actividades enfocadas al fitness acuático, como son:

AQUAZUMBA, AQUAGYM, AQUAERÓBIC: Si te gusta el ritmo, pasarlo bien y ponerte en forma, no lo dudes y animate a probar estas disciplinas acuáticas. Actividad en la piscina pequeña. Intensidad MEDIA. A partir de los 16 años.

AQUATRaining: Trabajarás de manera alterna los diferentes músculos de tu cuerpo, sin impactos. Actividad en la piscina profunda y pequeña. Imprescindible saber nadar. Intensidad MEDIA-ALTA. A partir de los 16 años.

AQUARUNNING: Entrenarás la carrera sin impactos para las articulaciones dentro del agua, con elementos de flotación y sin ellos. Actividad en la piscina profunda. Imprescindible saber nadar. Intensidad MEDIA-ALTA. A partir de los 16 años.

PISCINA CLIMATIZADA

PERÍODO DE APERTURA:

Del 1 de Septiembre de 2017 al 18 de Junio de 2018

MODALIDADES DE ABONO

TIPO DE ABONO	PISCINA	GIMNASIO	PISCINA Y GIMNASIO
TEMPORADA FAMILIAR	175 €		190 €
TEMPORADA INDIVIDUAL	90 €	60 €	100 €
TEMPORADA FAMILIAR ESPECIAL	90 €		95 €
TEMPORADA INDIVIDUAL ESPECIAL	45 €	35 €	50 €
TEMPORADA MENOR DE 15 AÑOS	60 €		
TRIMESTRAL FAMILIAR	70 €		90 €
TRIMESTRAL INDIVIDUAL	35 €	20 €	50 €
TRIMESTRAL FAMILIAR ESPECIAL	35 €		50 €
TRIMESTRAL INDIVIDUAL ESPECIAL	18 €	15 €	30 €
TRIMESTRAL MENOR DE 15 AÑOS	25 €		

Los abonos especiales van dirigidos a personas mayores de 65 años y minusválidos que tengan reconocida esa condición en un porcentaje igual o superior al 60%.

Los abonos de temporada se podrán fraccionar en dos pagos, el 50% en el momento de realizar el abono y el resto al mes siguiente previa domiciliación del recibo.

FORMALIZACIÓN DE ABONOS:

- Se podrán abonar a la piscina y/o gimnasio todas las personas que lo soliciten.
- Rellenar en el Área de Deportes el impreso de solicitud de abonado.
- Abonar la cuota correspondiente haciendo el ingreso en el siguiente número de cuenta c/c 3190/3954/46/2014744524 (GLOBALCAJA) y adjuntando el resguardo del ingreso con la hoja de solicitud. También se puede hacer el pago de la cuota en el Área de Deportes con tarjeta bancaria.
- Si es la primera vez que se abona, se deberán aportar fotografías carnet. En el caso de abonos familiares se deberán presentar fotografías de todos los miembros beneficiarios del abono.

ABONOS POR INTERNET:

Los abonos trimestrales de la piscina y/o gimnasio se podrán tramitar por internet, accediendo a la web del Área de Deportes (www.deportes.manzanares.es), y pinchando en "Cronosweb Tramites on line" para lo cual será necesario:

- a) Haber estado alguna vez abonado a la piscina o gimnasio y tener el carnet de abonado
- b) Estar registrado para poder operar por internet

Para registrarse y poder operar por internet hay que pasar a la Web del Área de Deportes, pinchar en "Alta de Usuarios Internet", rellenar el formulario y en el plazo de 48 horas podrá operar por internet con su contraseña.

OTRAS ACTIVIDADES

LIGAS LOCALES DE AFICIONADOS: FÚTBOL

- De Septiembre de 2017 a Febrero de 2018
- Cuota de Inscripción: 5 €/Jugador
- Fianza de 60 €uros
- Máximo de 20 equipos
- Inscripciones durante el mes de Septiembre en el Área de Deportes
(Ver cartelería específica)
- Seguro Obligatorio

FÚTBOL SALA y FÚTBOL 7

- De Marzo a Junio de 2018
- Cuota de Inscripción: 6 €/Jugador
- Fianza de 60 €uros
- Inscripciones durante el mes de Febrero en el Área de Deportes
(Ver cartelería específica)
- Seguro Obligatorio

BALONCESTO

- De Junio a Agosto de 2018
- Cuota de Inscripción: 6 €/Jugador
- Fianza de 60 €uros
- Inscripciones durante el mes de Mayo en el Área de Deportes
(Ver cartelería específica)
- Seguro Obligatorio

FIESTA DE LA BICICLETA

- Día 6 de Diciembre de 2017
- Inscripción GRATUITA
- Regalos para todos los participantes



XXXV CARRERA POPULAR REGIONAL

- Día 5 de Mayo de 2018 a las 19:00 horas
 - Recorrido de 10 Kms. por diversas calles de Manzanares
 - Carrera Mini el día 4 de Mayo a las 19:00 horas
- Lugar: Pista de Atletismo



Te recibimos
con nuestra
mejor sonrisa



Avanzamos cada día pensando en ti

c/. Pérez Galdós, 53 Tel. 926 622 945 MANZANARES
c/. Arenas, 3 Tel. 926 852 753 DAIMIEL
E-mail: clínica@lourdesverbo.es

www.lourdesverbo.es

* FINANCIACIÓN SIN INTERESES
* SEGUROS PRIVADOS

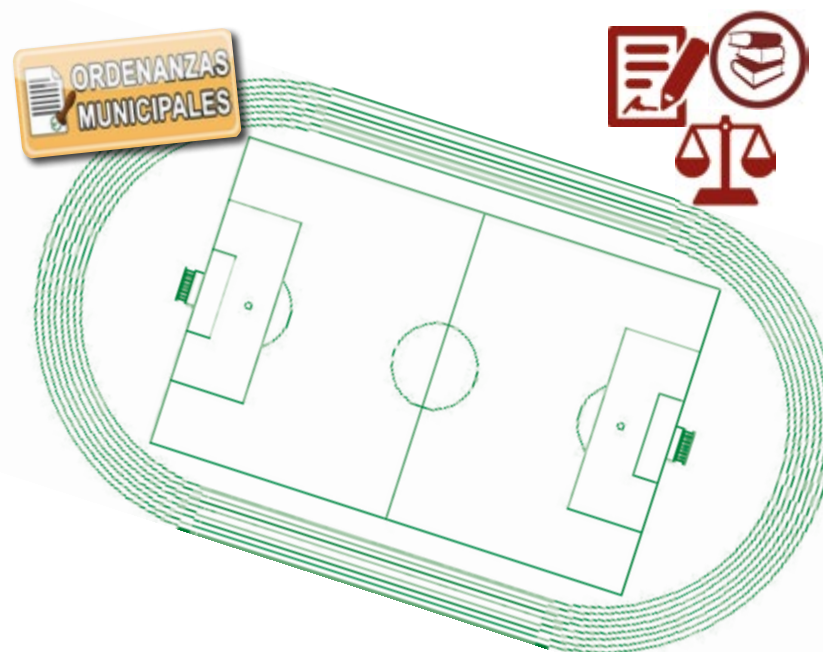
¡CONSULTANOS!

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PROGRAMA



ORDENANZAS y PRECIO PUBLICO*

POR UTILIZACIÓN DE
INSTALACIONES DEPORTIVAS



MANZANARES 2017/18



PRECIO PÚBLICO POR UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Epígrafe 1. Utilización de la PISCINA AL AIRE LIBRE

ENTRADAS INDIVIDUALES

Adultos	2 €
Niños (entre 4 y 12 años)	1 €
Carnet Joven	1,80 €

ABONOS

30 Baños Adulto	48 €
30 Baños Niños (entre 4 y 12 años)	24 €
30 Baños Carnet Joven	43 €
75 Baños Adulto	110 €
75 Baños Niños (entre 4 y 12 años)	55 €
75 Baños Carnet Joven	100 €

Epígrafe 2. Utilización de PISTAS DE TENIS Y FRONTÓN

	SIN LUZ	CON LUZ
Mayores de 18 años por hora o fracción	2 €	4 €
Menores de 18 años por hora o fracción	1 €	3 €

Epígrafe 3. Utilización de PISTAS DE PÁDEL

	SIN LUZ	CON LUZ
Mayores de 18 años por hora o fracción	4 €	6 €
Menores de 18 años por hora o fracción	2 €	4 €

Epígrafe 4. Utilización de PISTAS POLIDEPORTIVAS

	SIN LUZ	CON LUZ
Mayores de 18 años por hora o fracción	4 €	6 €
Menores de 18 años por hora o fracción	2 €	4 €

Epígrafe 5. Utilización de PABELLONES CUBIERTOS

	SIN LUZ	CON LUZ
Por hora o fracción	10 €	15 €

Epígrafe 6. Utilización de CAMPOS DE FÚTBOL DE TIERRA

	SIN LUZ	CON LUZ
	Gratis	
Por hora o fracción toda la iluminación		5 €
Por hora o fracción 50% de iluminación		3 €

Epígrafe 7. Utilización de CAMPOS DE FÚTBOL DE CÉSPED ARTIFICIAL

	SIN LUZ	CON LUZ
Campo de fútbol una hora o fracción	10 €	15 €
Campo de fútbol 7 una hora o fracción mayores de 18 años	8 €	11 €
Campo de fútbol 7 una hora o fracción menores de 18 años	4 €	17 €

PRECIO PÚBLICO POR UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Epígrafe 8. Utilización de la PISTA DE ATLETISMO

	SIN LUZ	CON LUZ
	Gratis	
Por hora o fracción toda la iluminación		15 €
Por hora o fracción 50% de iluminación		8 €
Por hora o fracción 25% de iluminación		4 €

Epígrafe 9. Utilización de la PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL

ENTRADAS INDIVIDUALES

Adultos	3 €
Niños (menores de 15 años)	1,50 €
Mayores de 65 años y Minusválidos	1,50 €
Grupos organizados de centros escolares (por persona)	0,50 €

ABONOS

Temporada Familiar	175 €
Temporada Individual	90 €
Temporada Menores de 15 años	60 €
Temporada Familiar Especial (mayores de 65 años y minusválidos)	90 €
Temporada Individual Especial (mayores de 65 años y minusválidos)	45 €
Trimestral Familiar	70 €
Trimestral Individual	35 €
Trimestral Menores de 15 años	25 €
Trimestral Familiar Especial (mayores de 65 años y minusválidos)	35 €
Trimestral Individual Especial	18 €

Epígrafe 10. Utilización de la SALA CARDIOVASCULAR

ABONOS

Temporada Individual	60 €
Temporada Individual especial (mayores de 65 años y minusválidos)	35 €
Trimestral Individual	20 €
Trimestral Individual Especial (Mayores de 65 años y Minusválidos)	15 €

Epígrafe 11. Utilización conjunta de la PISCINA CUBIERTA y la SALA CARDIOVASCULAR

ABONOS

Temporada Familiar	190 €
Temporada Individual	100 €
Temporada Familiar Especial (mayores de 65 años y minusválidos)	95 €
Temporada Individual Especial (mayores de 65 años y minusválidos)	50 €
Trimestral Familiar	90 €
Trimestral Individual	50 €
Trimestral Familiar Especial (mayores de 65 años y minusválidos)	50 €
Trimestral Individual Especial (mayores de 65 años y minusválidos)	30 €

PRECIO PÚBLICO POR UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

- BONO DEPORTE -

Incluye los siguientes servicios:

- Acceso gratuito a las piscinas cubierta y de verano
- Acceso gratuito a la sala cardiovascular
- Descuento del 50% en Escuelas Deportivas y Cursos y Actividades que se organicen desde el Área de Deportes del Ayuntamiento
- Descuento del 50% en el precio por inscripción de Ligas Deportivas de Aficionado

Temporada Familiar: 270 €	Temporada Familiar Especial (Mayores de 65 años y minusválidos): 140 €
Temporada Individual: 140 €	Temporada Individual Especial (Mayores de 65 años y minusválidos): 70 €

Notas:

- Los abonos de temporada de la piscina cubierta y sala cardiovascular se podrán fraccionar en dos pagos, el 50% en el momento de la matrícula y el resto al mes siguiente previa domiciliación del recibo.
- Los Bonos Deporte se podrán fraccionar en tres pagos, el 50% en el momento de la matrícula, el 25% al mes siguiente previa domiciliación del recibo y el 25% restante al segundo mes siguiente previa domiciliación del recibo.
- Para beneficiarse de los precios de menores todos los usuarios de la instalación deberán tener la edad determinada en la ordenanza.
- Tendrá la condición de minusválido el que tenga reconocida esta condición en un porcentaje igual o superior al 60%.
- A efectos del abono familiar, se entiende por unidad familiar la compuesta por los padres y los demás miembros de la familia que convivan en el mismo domicilio y dependan de ellos, no percibiendo rentas propias.
- Para utilizar la sala cardiovascular es preciso ser mayor de 15 años.

PRECIO PÚBLICO POR ACTIVIDADES DEPORTIVAS

• Escuelas Deportivas Municipales para menores de 18 años (por temporada y persona)	30 €
* 2ª Escuela y niños con el cabeza de familia en paro 30% descuento	
• Cursos de Tenis y Pádel para Adultos (por mes y persona)	15 €
• Cursos de Autodefensa (por temporada y persona)	40 €
• Aeróbic y Mantenimiento Físico para Adultos (por temporada)	40 €
• Mantenimiento Físico 3ª Edad (por temporada)	20 €
• Cursos y Escuelas de Verano (por persona y mes)	15 €
• Cursos Natación Piscina Cubierta (por sesión y persona)	
Bebés y Niños 0-15 años: 2 €	Adultos: 2,50 €
Tercera Edad a partir de 65 años: 1 €	Minusválidos: 1 €
• Cursos Natación Piscina de Verano (por mes y persona)	
Niños (hasta 15 años): 30 €	Adultos: 40 €
Minusválidos: 30 €	
• Participación en Ligas Locales de Aficionados (por persona y competición)	
Fútbol	5 €
Baloncesto, Fútbol 7 y Fútbol Sala	6 €
• Participación en Torneos de Feria y Fiestas Patronales (por equipo y competición)	25 €

Notas:

- En los cursos, las inscripciones que se hagan a partir del tercer mes de iniciación del curso, se prorratearán al tiempo efectivo de curso.
- Los titulares de Bono Deporte tendrán los siguientes descuentos:
 - Descuento del 50% en Escuelas deportivas y cursos y actividades que se organicen desde el Área de Deportes del Ayuntamiento.
 - Descuento del 50% en el precio por inscripción en Ligas Deportivas de Aficionado.



¡Usted decide el trato que quiere!

Contratar por teléfono u ordenador, que le pondrán **todo de color de rosa** aunque luego...

Bla, bla, bla,
Bla, bla, bla,

la realidad sea otra...

¿o prefiere un trato personalizado

a su medida, mirando los ojos a todo un equipo de profesionales que le asesorarán en cada momento?



Fiscal - Contabilidad - Seguros - Laboral - Inmobiliaria

ALM

EMPRESAS

¡¡Como se ha
hecho siempre!!



c/. Pérez Galdós, 40 - Tfnos: 926 61 25 25 - Fax: 926 62 04 34 - 13200 MANZANARES
E-mail: asesoria@almempresas.com - www.almempresas.com

DISFRUTA DEL DEPORTE CON LA **MEJOR PROTECCIÓN PARA TUS OJOS**

DESCUBRE NUESTRA COLECCIÓN DE GAFAS DEPORTIVAS



GAFAS DE SOL

69^{*}€

POLARIZADAS

Gafas de sol (consultar marcas asociadas a la promoción)
con lentes polarizadas. Promoción válida hasta el 31/08/17.
No acumulable a otras ofertas.

Toledo, 9 · Manzanares
Tel. 926 61 03 49

Encomienda, 2 · La Solana
Tel. 926 64 85 12



federópticos
Selu