



PROGRAMA MUNICIPAL DE **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

2026 / 2027

Del 1 de octubre de 2026 al 30 de junio de 2027

Muévete · Cúidate · Disfruta



AYUNTAMIENTO DE
ROQUETAS DE MAR

Delegación de Deportes, Cultura y Tiempo Libre

· CONOCE EL PROGRAMA

Encuentra la actividad que buscas

PILATES

Fortalece tono muscular y fuerza; moviliza columna, trabaja abdomen y mejora flexibilidad.

BAJA

55 min

YOGA

Conecta cuerpo, respiración y mente mediante posturas, respiración y meditación.

BAJA

55 min

GINNASIA DE MAYORES

Acondicionamiento general, coordinación, movilidad articular y ejercicios de bajo impacto o moderados.

BAJA

55 min

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

Tonificación y definición muscular mediante trabajo específico y materiales como gomas y mancuernas.

MEDIA

55 min

GINNASIA AERÓBICA

Entrenamiento intensivo de grupos musculares para fortalecer y tonificar utilizando diferentes materiales.

MEDIA-ALTA

55 min

AERODANCE

Baile y rutinas aeróbicas con ritmos latinoamericanos como salsa, merengue, cumbia, reguetón y samba.

ALTA

55 min

AEROFYT

Ejercicios funcionales variados de alta intensidad para fuerza y acondicionamiento físico general.

ALTA

55 min

Actividades de intensidad baja

BAJA

ACTIVIDAD / GRUPO	DÍAS	HORA	INSTALACIÓN	MES	TRIM.	ANUAL
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 1	L-X-V	8:30	PAB. INF. CRISTINA		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 2	L-X-V	9:30	PAB. INF. CRISTINA		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 3	L-X-V	10:30	PAB. INF. CRISTINA		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 4	M-J	9:30	PAB. INF. CRISTINA		13,60€	38,40€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 5	M-J	10:30	PAB. INF. CRISTINA		13,60€	38,40€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 6	L-X-V	8:30	PAB. MÁXIMO CUERVO		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 7	L-X-V	9:30	PAB. MÁXIMO CUERVO		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 8	L-X-V	10:30	PAB. MÁXIMO CUERVO		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 9	L-X-V	10:30	IDM LAS MARINAS		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 10	L-X-V	9:30	IDM EVA LARA		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 11	L-X-V	10:30	IDM EVA LARA		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 12	M-J	9:00	CORTIJOS DE MARÍN		13,60€	38,40€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 13	L-X-V	9:30	LA GLORIA		19,20€	48€
GIMNASIA MAYORES * 3EDAD 14	M-J-V	10:30	LA GLORIA		19,20€	48€
YOGA YOGA 1	L-X-V	10:30	PAB. INF. CRISTINA	30€	84€	240€
YOGA YOGA 2	L-X	18:00	PAB. INF. CRISTINA	22€	60€	174€
YOGA YOGA 3	M-J	21:00	PAB. INF. CRISTINA	22€	60€	174€
YOGA YOGA 4	L-X-V	10:30	PAB. MÁXIMO CUERVO	30€	84€	240€
YOGA YOGA 5	M-J	9:30	PAB. MÁXIMO CUERVO	22€	60€	174€
YOGA YOGA 6	M-J	21:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	22€	60€	174€
YOGA YOGA 7	L-X	20:30	IDM LAS MARINAS	22€	60€	174€
YOGA YOGA 8	M-J	10:30	IDM EVA LARA	22€	60€	174€

* GIMNASIA DE MAYORES: ACTIVIDAD PARA PENSIONITASAS CON REDUCCION DE PRECIOS YA APLICADO.

Actividades de intensidad media

MEDIA

ACTIVIDAD / GRUPO	DÍAS	HORA	INSTALACIÓN	MES	TRIM.	ANUAL
GIMNASIA MANTENIMIENTO GM MAN 1	L-X-V	9:30	PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
GIMNASIA MANTENIMIENTO GM MAN 2	L-X-V	10:30	PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
GIMNASIA MANTENIMIENTO GM MAN 3	L-X-V	19:00	PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
GIMNASIA MANTENIMIENTO GM MAN 4	L-X-V	20:00	PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
GIMNASIA MANTENIMIENTO GM MAN 5	L-X-V	19:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	18€	48€	120€
GIMNASIA MANTENIMIENTO GM MAN 6	L-X-V	20:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	18€	48€	120€
GIMNASIA MANTENIMIENTO GMMAN 7	M-J	9:30	PAB. INF. CRISTINA	12€	34€	96€
GIMNASIA MANTENIMIENTO GM MAN 8	M-J	10:30	PAB. INF. CRISTINA	12€	34€	96€
PILATES SUELO PILATES 1	L-X-V	9:30	PAB. INF. CRISTINA	24€	66€	180€
PILATES SUELO PILATES 2	M-J	10:30	PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 3	L-X	19:00	PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 4	L-X-V	20:00	PAB. INF. CRISTINA	24€	66€	180€
PILATES SUELO PILATES 5	M-J	19:00	PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 6	M-J	20:00	PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 7	L-X-V	9:30	PAB. MÁXIMO CUERVO	24€	66€	180€
PILATES SUELO PILATES 8	L-X	19:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 9	L-X	20:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 10	M-J	19:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 11	M-J	20:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 12	L-X-V	18:00	IDM LAS MARINAS	24€	66€	180€
PILATES SUELO PILATES 13	M-J	19:00	IDM LAS MARINAS	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 14	M-J	20:00	IDM LAS MARINAS	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 15	L-X	18:00	IDM EVA LARA	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 16	L-X-V	9:30	IDM EVA LARA	24€	66€	180€
PILATES SUELO PILATES 17	M-J	18:00	IDM EVA LARA	18€	48€	120€
PILATES SUELO PILATES 18	M-J	19:00	IDM EVA LARA	18€	48€	120€

· HORARIOS Y PRECIOS · INTENSIDAD ALTA

Actividades de intensidad alta

ALTA

ACTIVIDAD / GRUPO	DÍAS	HORA	INSTALACIÓN	MES	TRIM.	ANUAL
AEROFYT AEROFYT1	L-X-V	21:00	PAB. INF. CRISTINA	24,00€	66,00€	180€
AEROFYT AEROFYT2	L-X-V	21:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	24,00€	66,00€	180€
AEROFYT SYNERGY AEROFYT3	L-X-V	19:00	IDM LAS MARINAS	24,00€	66,00€	180€
GIMNASIA AERÓBICA GM AER 1	L-X-V	9:30	PAB. MÁXIMO CUERVO	24,00€	66,00€	180€
GIMNASIA AERÓBICA GM AER 2	M-J	9:30	PAB. MÁXIMO CUERVO	18,00€	48,00€	120€
GIMNASIA AERÓBICA GM AER 3	L-X-V	9:30	IDM LAS MARINAS	24,00€	66,00€	180€
GIMNASIA AERÓBICA GM AER 4	M-J	9:30	IDM EVA LARA	18,00€	48,00€	120€
AERODANCE AERODANCE 1	L-X	19:00	PAB. INF. CRISTINA	18,00€	48,00€	120€
AERODANCE AERODANCE 2	M-J	18:30	PAB. INF. CRISTINA	18,00€	48,00€	120€
AERODANCE AERODANCE 3	L-X	19:00	PAB. MÁXIMO CUERVO	18,00€	48,00€	120€
AERODANCE AERODANCE 4	M-J	18:00	IDM LAS MARINAS	18,00€	48,00€	120€

· INSCRIPCIONES y DESCUENTOS

14-15 SEPT.

Gimnasia de mayores

16 SEPT.

Resto de actividades

DEL 22 AL 31 DEL
MES CORRIENTE

Nuevas Inscripciones

Deben informarse sobre las plazas libres antes de realizar el pago.

01

INSCRIPCIÓN

- Curso 2026/27: solo y exclusivamente **presencial**.
- Una persona puede inscribir como **máximo a dos usuarios**.

02

DOCUMENTACIÓN

- Nuevos usuarios: hoja de inscripcion, DNI, foto carnet y recibo.
- Usuarios pasada campaña: hoja de inscripcion y recibo.
- Nuevos pensionistas: presentar una fotocopia del carnet de pensionista de la Junta de Andalucía, o certificado de la Tesorería de la Seguridad Social que lo acredite.

03

JUSTIFICANTE

- Debe indicar DNI, nombre y apellidos, actividad y periodo para evitar errores en la asignacion de plaza.

04

CONDICIONES

- Las inscripciones entre 14 a 17 años: firma del padre, madre o tutor.
- Pago e inscripción antes de acceder.

Descuentos

PENSIONISTAS

60 %

Acreditar condición y acogerse a horarios y actividades específicos.

DISCAPACIDAD

40 %

Grado del 33 % al 54 %.

DISCAPACIDAD

50 %

Grado del 55 % al 64 %.

DISCAPACIDAD

60 %

Grado igual o superior al 64 %.

FAMILIA NUMEROSA

50 %

Según condiciones del programa; no más de una reducción.

***descuentos no acumulables, solo se aplicara el de mayor importe.**

PUNTOS DE INSCRIPCIÓN

IDM Pabellón Infanta Cristina: L a V 9:00 a 13:30 h | Tel: 664 616 414 - 664 651 768

IDM Pabellón Máximo Cuervo (Aguadulce): L a V 9:00 a 13:30 h | Tel: 671 670 153

IDM Las Marinas: L, X y V: 9:00 a 12:00 h | Tel: 663 995 207

IDM Eva Lara (Roquetas-Puerto): L a V 9:00 a 12:00 h | Tel: 678 302 490

· PAGO, RENOVACIONES Y DEVOLUCIONES



PAGO CON TARJETA

Disponible en todas las instalaciones deportivas municipales.



PAGO BANCARIO

CAJAMAR

ES 86 3058/0040/32/2732000138

RENOVACIÓN · DEL 1 AL 20 DEL MES CORRIENTE

Si comienza el nuevo periodo sin notificar la renovación, se pierde los derecho sobre la plaza.

¿CÓMO ACREDITO LA RENOVACIÓN?

PRESENCIAL

Presentando antes del 21 del mes corriente el recibo de pago en Delegación de Deportes, Pabellón Máximo Cuervo, IDM Las Marinas o IDM Eva Lara, en sus horarios de atención.

POR EMAIL

Enviar el recibo escaneado en PDF antes del día 21 del mes presente a:

actividadfisicaysalud@roquetasdemar.es
pab.maximocuervo@roquetasdemar.es

El recibo debe mostrar claramente nombre del usuario, actividad y mes.

DEVOLUCIONES

De conformidad con lo establecido en el artículo 6.4 de la Ordenanza General Reguladora de los Precios Públicos, cuya aprobación definitiva fue publicada en el BOP n.º 231, de 30 de noviembre de 2020, "Cuando por causas no imputables al obligado al pago del precio, el servicio público, la actividad administrativa no se preste o desarrolle, procederá la devolución del importe correspondiente."

Asimismo, de acuerdo con lo establecido en la "ORDENANZA REGULADORA DEL PRECIO PÚBLICO POR ESPECTÁCULOS, ACTIVIDADES FORMATIVAS, DE OCIO Y TIEMPO LIBRE, COMPETICIONES MUNICIPALES Y OTROS SERVICIOS O ACTIVIDADES EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS", publicada en el B.O.P. de Almería n.º 161, de viernes 22 de agosto de 2008, y en su posterior modificación, establecida en la "ORDENANZA REGULADORA DEL PRECIO PÚBLICO POR ESPECTÁCULOS, ACTIVIDADES FORMATIVAS, DE OCIO Y TIEMPO LIBRE, DE COMPETICIONES MUNICIPALES Y OTROS SERVICIOS O ACTIVIDADES EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS", publicada en el B.O.P. de Almería n.º 139, de jueves 22 de julio de 2010, se establece en su ARTÍCULO 6, ANULACIÓN DE MATRÍCULA, lo siguiente:

"La anulación de la matrícula en cualquiera de las actividades con derecho a devolución podrá efectuarse hasta una semana antes del comienzo del curso. En caso de que el Servicio Municipal de Deportes modificase o suspendiese alguna de las actividades, o el usuario no hubiese conseguido plaza en el curso solicitado podrán solicitar la devolución de las tasas en un máximo de un mes natural después de la realización del ingreso, acompañando dicha solicitud de la copia de la inscripción y documento acreditativo del ingreso. No se realizará ninguna devolución que no se realice dentro de los períodos indicados."

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR REGISTRO MUNICIPAL DEL AYUNTAMIENTO.

- Instancia generica.
- Fotocopia de la inscripción.
- Certificado bancario con número de cuenta.
- Copia del resguardo de pago.

- NORMAS Y CALENDARIO

Acceso solo a usuarios al corriente de pago y en listados mensuales.

No entrar sin profesor ni permanecer sin estar inscrito/a. No acompañantes ni familiares.

Seguir indicaciones. Toalla obligatoria y vestimenta deportiva cómoda.

Calzado deportivo diferente al de calle. Máxima puntualidad; no pasar después de 10 minutos.

No hay sitios reservados. Comunicar al monitor lesiones, enfermedades o medicación especial.

No fumar, comer ni introducir vidrio. No manipular mobiliario, ventanas, equipos de música o TV.

Cumplir la normativa general y la específica de cada instalación.

Todos los módulos desde 14 años con autorización paterna; se imparten del 1 de octubre al 30 de junio.

DÍAS SIN ACTIVIDAD 2026

7 OCT. Virgen del Rosario

12 OCT. Fiesta Nacional

2 NOV. Todos los Santos

7 DIC. Constitución

8 DIC. Inmaculada

24-25 DIC. Navidad

31 DIC-1 ENE. Navidad

2027

5-6 ENE. Reyes

1 MAR. Día de Andalucía

25 MAR. Jueves Santo

26 MAR. Viernes Santo

NOTA: Cualquier otra circunstancia no recogida en esta normativa se regirá por decisión de la Delegación de Deportes, Cultura y Tiempo Libre la Normativa de uso de Instalaciones Deportivas Municipales y/o la Ordenanza Reguladora del precio público de Actividades Deportivas publicada en BOP Almería n° 139 del 22/07/10.

ACTIVIDAD FÍSICA

PARA TODAS LAS PERSONAS



DELEGACIÓN DE DEPORTES Y TIEMPO LIBRE

Oficina Central · P.D.M. Infanta Cristina
Carretera de Alicún, S/N
04740 Roquetas de Mar · Almería

950 338 518 / 519
www.roquetasdemar.es

actividadfisicaysalud@roquetasdemar.es
pab.maximocuervo@roquetasdemar.es

2026 / 2027

Muévete · Cuídate · Disfruta