

Programa de Actividad Física y Salud

2024 / 2025
de octubre a junio



AYUNTAMIENTO DE
ROQUETAS DE MAR

Delegación de Deportes, Cultura y Tiempo Libre



MÁS INFORMACIÓN: www.deportesroquetas.org

INSCRIPCIONES

a. LAS NUEVAS INSCRIPCIONES SE REALIZARÁN A PARTIR DEL 16 Y 17 DE SEPTIEMBRE PARA LA GIMNASIA DE MAYORES Y EL DIA 18 DE SEPTIEMBRE PARA EL RESTO DE ACTIVIDADES y cada nuevo mes del 22 al 31. Las inscripciones permanecerán abiertas hasta completar las plazas.

Lugares y fechas:

- Delegación de Deportes y Tiempo Libre del Ayuntamiento de Roquetas (IDM Pabellón Infanta Cristina) de 9.00 a 14.00 h de L a V. Teléfonos 664 616 414 - 664 651 768
- IDM Pabellón Máximo Cuervo Aguadulce de 9.00 a 14.00 h de L a V. Teléfono 671 670 153.
- IDM Las Marinas L-X-V de 9.00 a 12.00 h. Teléfono 663 995 207
- IDM Eva Lara L a V de 9.00 a 12.00 h. Teléfono 678 302 490
- Por correo electrónico:

Pabellón Infanta Cristina y Centros Usos Múltiples: actividadfisicaysalud@aytoroquetas.org

Pabellón Máximo Cuervo: pab.maximocuervo@aytoroquetas.org

- La Delegación de Deportes no admitirá aquellas inscripciones que no se tramiten en los lugares, horarios y formas indicados, y al personal destinado a tal efecto.

b. DOCUMENTACION A PRESENTAR.

- **NUEVOS USUARIOS:** Hoja de inscripción, fotocopia del DNI, fotografía actualizada tamaño carnet (para la emisión del carnet de usuario) y recibo del pago. Una vez presentada la documentación para el presente curso, no tendrá que volverla a presentar en las siguientes renovaciones.
- **LOS USUARIOS DE LA PASADA CAMPAÑA:** solo deberán presentar, hoja de inscripción y recibo del pago.
- **NUEVOS PENSIONISTAS:** Deberán presentar una fotocopia del carnet de pensionista de la Junta de Andalucía, o certificado de la Tesorería de la Seguridad Social que lo acredite.
- No se admitirán inscripciones incompletas.

c. JUSTIFICANTES DE PAGO: Deberán especificar el DNI, nombre y apellidos, actividad y periodo en que se inscribe para evitar errores en la adjudicación de horarios.

d. Las inscripciones y los pagos se realizarán antes de acceder a la actividad. En caso contrario se denegará el acceso a la instalación.

e. UNA INSCRIPCIÓN POR GRUPO. Cada inscripción le permite elegir un grupo en concreto con una actividad y horarios determinados, no pudiendo alternar con otros grupos.

f. Las inscripciones de usuarios entre 14 y 17 años deberán ir firmadas por el padre o madre, o tutor legal.

FORMAS DE PAGO Y RENOVACIONES:

LA FORMA DE PAGO: DEBEN INFORMARSE SOBRE LAS PLAZAS LIBRES ANTES DE REALIZAR EL PAGO.

SE PUEDE REALIZAR EN: CAJAMAR: CUENTA N°: ES 86 3058/0040/32/2732000138.

FORMAS DE RENOVACION DE PLAZA: La RENOVACION se tendrá que realizar del 01 al 20 del mes corriente y antes de que caduque su inscripción, en caso de comenzar el nuevo periodo y no haber notificado su renovación, pierde los derechos sobre la plaza, ofertándose ésta al resto de usuarios.

Para que conste que renueva su plaza nos tiene que hacer llegar el recibo por las siguientes vías:

PRESENCIAL: realizando el pago y presentándolo en las oficinas de la Delegación de Deportes (De L a V 9.00 a 14.00 horas), en el Pabellón Máximo Cuervo (De L a V 9.00 a 14.00 horas), en la IDM Las Marinas (L-X-V de 09.00 a 12.00 h.) o IDM Eva Lara (L a V de 09.00 a 12.00 h.).

POR CORREO ELECTRÓNICO (Antes del 21 del mes presente):

actividadfisicaysalud@aytoroquetas.org; pab.maximocuervo@aytoroquetas.org

escaneando el recibo y enviándolo, especificando claramente el nombre del usuario, actividad y el mes.

DESCUENTOS PENSIONISTAS:

1. La cuota a satisfacer por los pensionistas será la que resulte de aplicar una bonificación del 60% a la que resulte de aplicación conforme a los epígrafes anteriores, debiendo acreditarse dicha condición.

2. Los pensionistas con dicha bonificación **habrán de acogerse a los horarios y actividades específicos para los mismos**, de lo contrario no se le aplicará el mencionado descuento.

DESCUENTOS DISCAPACITADOS:

Los usuarios domiciliados en el Municipio de Roquetas de Mar con grado de discapacidad igual o superior al 33% tendrán derecho a la reducción en sus cuotas de los siguientes porcentajes:

Grado de discapacidad	Porcentaje de reducción
a) Del 33% al 54%	40%
b) Del 55% al 64%	50%
c) Igual o superior al 64%	60%

DESCUENTOS FAMILIA NUMEROSA:

Obtendrán una bonificación del 50 % a la que resulte de aplicación conforme a los epígrafes anteriores, sin que pueda aplicarse más de una reducción por simultanear más de una actividad.

*Solamente se podrá aplicar un descuento.

NOTA: Cualquier otra circunstancia no recogida en esta normativa se regirá por decisión de la Delegación de Deportes 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 nº 139 del 22/07/10.**

ACTIVIDADES:

PILATES: Busca fortalecer el tono muscular y la fuerza, los ejercicios son mucho más intensos y rápidos y se realizan con el cuerpo en movimiento. Principalmente moviliza la columna, trabaja el abdomen y mejora la flexibilidad general, por tanto, está especialmente indicado para prevenir o mejorar dolores de espalda, cervicales o lumbares.

- Intensidad: Baja
- Duración: 55 minutos

YOGA: Es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas que aumentan la flexibilidad, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

- Intensidad: Baja
- Duración: 55 minutos



AERODANCE: Es un movimiento o disciplina fitness enfocado a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Se utilizan dentro de sus rutinas los principales ritmos latino-americanos, como son la salsa, el merengue, la cumbia, el reguetón y la samba. En cada sesión se pueden llegar a quemar 750 calorías

- Intensidad: Alta
- Duración: 55 minutos



AEROFYT: Es un tipo de entrenamiento compuesto por ejercicios funcionales, constantemente variados, ejecutados a alta intensidad. Es un programa de fuerza y acondicionamiento físico general, cuyo objetivo es incrementar el fitness.

- Intensidad: Alta
- Duración: 55 minutos

GIM AERÓBICA: Es una actividad enfocada al entrenamiento intensivo donde se trabajan los principales grupos musculares. Para fortalecer y tonificar todo el cuerpo utilizando todo tipo de materiales y en las sesiones se trabaja utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness como, por ejemplo, squats, presses, elevaciones y curls.

- Intensidad: Media - alta
- Duración: 55 minutos

GIM MANTENIMIENTO: Principalmente está enfocado a clases de tonificación y definición muscular localizadas, combinando un trabajo efectivo y específico a través del uso de diferentes materiales (gomas, mancuernas, etc)

- Intensidad: Media
- Duración: 55 minutos

GIM MAYORES: La gimnasia de mantenimiento es una actividad encaminada a la coordinación y en la que se trabajarán ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico normalmente de bajo impacto (sin saltos) o de nivel moderado y ejercicios en los que se combinarán movimientos de piernas y brazos con desplazamiento

- Intensidad: Baja
- Duración: 55 minutos



PRECIOS:

ACTIVIDADES DE INTENSIDAD BAJA			MES	TRIMES	ANUAL
GIMNASIA MAYORES	3EDAD 1	L-X-V 8.30 h PAB. INF.CRISTINA		19.20€	48€
	3EDAD 2	L-X-V 9.30 h PAB. INF.CRISTINA		19.20€	48€
*ACTIVIDAD PARA PENSIONISTAS CON REDUCCION APLICADA	3EDAD 3	L-X-V 10.30 h PAB. INF.CRISTINA		19.20€	48€
	3EDAD 4	L-X-V 9.30 h PAB. MAXIMO CUERVO		19.20€	48€
	3EDAD 5	L-X-V 10.30 h PAB. MAXIMO CUERVO		19.20€	48€
	3EDAD 6	L-X-V 10.30 h IDM LAS MARINAS		19.20€	48€
	3EDAD 7	L-X-V 09.30 h IDM EVA LARA		19.20€	48€
	3EDAD 8	L-X-V 10.30 h IDM EVA LARA		19.20€	48€
	3EDAD 9	M-J 9.00 h CORTIJOS MARIN		13.60€	38.40€
	3EDAD 10	L-X-V 9.30 h LA GLORIA		19.20€	48€
	3EDAD 11	M-J-V 10.30 h LA GLORIA		19.20€	48€
			MES	TRIMES	ANUAL
YOGA	YOGA 1	L-X 10.30 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	YOGA 2	L-X 18.00 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	YOGA 3	M-J 21.00 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	YOGA 4	L-X-V 10.30 h PAB. MAXIMO CUERVO	24€	66€	180€
	YOGA 4	M-J 9.30 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	YOGA 5	M-J 21.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	YOGA 6	L-X 20.00 h IDM LAS MARINAS	18€	48€	120€
	YOGA 7	M-J 10.30 h IDM EVA LARA	18€	48€	120€
			MES	TRIMES	ANUAL
ACTIVIDADES DE INTENSIDAD MEDIA			MES	TRIMES	ANUAL
GIMNASIA MANTENIMIENTO	GM MAN 1	L-X-V 9.30 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	GM MAN 2	L-X-V 10.30 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	GM MAN 3	L-X-V 19.00 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	GM MAN 4	L-X-V 20.00 h PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
	GM MAN 5	L-X-V 19.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	GM MAN 6	L-X-V 20.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
			MES	TRIMES	ANUAL
PILATES SUELO	PILATES 1	L-X-V 9.30 h PAB. INF.CRISTINA	24€	66€	180€
	PILATES 2	M-J 10.30 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	PILATES 3	L-X 19.00 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	PILATES 4	L-X-V 20.00 h PAB. INF.CRISTINA	24€	66€	180€
	PILATES 5	M-J 19.00 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	PILATES 6	M-J 20.00 h PAB. INF.CRISTINA	18€	48€	120€
	PILATES 7	L-X-V 9.30 h PAB. MAXIMO CUERVO	24€	66€	180€

PRECIOS:

	PILATES 8	L-X 19.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	PILATES 9	L-X 20.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	PILATES 10	M-J 19.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	PILATES 11	M-J 20.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	PILATES 12	L-X-V 19.00h IDM LAS MARINAS	24€	66€	180€
	PILATES 13	M-J 19.00 h IDM LAS MARINAS	18€	48€	120€
	PILATES 14	M-J 20.00 h IDM LAS MARINAS	18€	48€	120€
	PILATES 15	L-X 18.00 h IDM EVA LARA	18€	48€	120€
	PILATES 16	L-X-V 9:30 h IDM EVA LARA	24€	66€	180€
	PILATES 17	M-J 18.00 h IDM EVA LARA	18€	48€	120€
	PILATES 18	M-J 19.00 h IDM EVA LARA	18€	48€	120€
ACTIVIDADES DE INTENSIDAD ALTA			MES	TRIMES	ANUAL
AEROFYT	AEROFYT1	L-X-V 21.00 h PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
AEROFYT	AEROFYT2	L-X-V 21.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
AEROFYT SYNERGY	AEROFYT3	L-X-V 19.00 h IDM LAS MARINAS	18€	48€	120€
GIMNASIA AEROBICA	GM AER 1	L-X-V 9.30 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	GM AER 2	M-J 9.30 h PAB. MAXIMO CUERVO	12€	34€	96€
	GM AER 3	L-X-V 9.30 h IDM LAS MARINAS	18€	48€	120€
			MES	TRIMES	ANUAL
AERODANCE	AERODANCE 1	L-X 19.00 h PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
	AERODANCE 2	M-J 09.30 h PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
	AERODANCE 3	M-J 19.00 h PAB. INF. CRISTINA	18€	48€	120€
	AERODANCE 4	L-X 19.00 h PAB. MAXIMO CUERVO	18€	48€	120€
	AERODANCE 5	M-J 18.00 h LAS MARINAS	18€	48€	120€
	AERODANCE 6	M-J 9:30 h IDM EVA LARA	18€	48€	120€
	AERODANCE 7	L-X 19:00 h IDM EVA LARA	18€	48€	120€

NORMAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO:

- Sólo podrán acceder a las clases los usuarios que se encuentren al corriente del pago con anterioridad al comienzo de la actividad, no permitiendo los monitores el acceso a las mismas a los que no aparezcan en los listados mensuales de cada actividad.
- No está permitido entrar a la sala sin la presencia del profesor
- No se podrá permanecer en el lugar en que se realiza la actividad si no se está inscrito/a en ella, ni la presencia de acompañantes ni familiares.
- Es obligatorio seguir las indicaciones del personal de la instalación.
- Es obligatorio el uso de toalla.
- Es obligatorio el uso de vestimenta adecuada (deportiva y cómoda) y calzado deportivo diferente al de calle, por razones de higiene.
- Se ruega máxima puntualidad en el inicio de la clase.
- No pasar una vez transcurridos los primeros 10 minutos.
- No existen sitios reservados en la sala.
- Si sufre algún tipo de lesión, enfermedad o toma medicación especial que pueda afectarle en la práctica del ejercicio físico, le rogamos se lo comunique al monitor responsable de la clase.
- No se permite fumar, comer e introducir objetos de vidrio.
- Está prohibido la manipulación del mobiliario, ventanas, equipos de músicas o TV.
- Todos los usuarios deben cumplir la normativa general de las instalaciones y la específica de cada espacio deportivo.
- Todos los módulos se ofertarán a partir de 14 años con autorización paterna.
- Todos los módulos incluidos los de mayores se impartirán desde 1 de octubre a 30 de junio ambos inclusive.

PERIODO DEL CURSO:

Del 1 de octubre del 2024 hasta el 30 de junio del 2025

PERIODO DE DÍAS FESTIVOS:

DIA	FESTIVIDAD
7 DE OCTUBRE 2024	VIRGEN DEL ROSARIO
1 DE NOVIEMBRE DE 2024	TODOS LOS SANTOS
6 DE DICIEMBRE DE 2024	DIA DE LA CONSTITUCION ESPAÑOLA
9 DE DICIEMBRE DE 2024	INMACULADA CONCEPCION (8/12)
26 DE DICIEMBRE DE 2024 A 1 DE ENERO 2025	PERIODO DE NAVIDAD
6 DE ENERO 2025	REYES
28 DE FEBRERO 2025	DIA DE ANDALUCIA
17 DE ABRIL 2025	JUEVES SANTO
18 DE ABRIL 2025	VIERNES SANTO
1 DE MAYO 2025	FIESTA DEL TRABAJO



AYUNTAMIENTO DE
ROQUETAS DE MAR

Delegación de Deportes, Cultura y Tiempo Libre

Oficina Central de la DDTL
P.D.M. Infanta Cristina
Carretera de Alicún, S/N
04740 Roquetas de Mar. Almería
Tels.: 664 616 414 / 664 651 768
www.deportesroquetas.org