

La concejalía municipal de deportes ha elaborado este programa de actividades físico-deportivas dirigido a toda la población de Frigiliana, con el fin de completar la educación de los más pequeños y ocupar el tiempo libre de una forma sana y agradable de los no tan pequeños.

Este programa de actividades se va a desarrollar de forma permanente desde el 2 octubre de 2.017 hasta junio de 2018.

### ABONOS

Los abonos son los tickets que se entregan a los monitores para poder realizar las distintas actividades. Habrá de varios precios dependiendo de la actividad o actividades a practicar.

-Se deberán llevar la 1ª semana de cada mes y es imprescindible entregarlos al monitor en el momento de realizar la actividad para poder realizarla.

-Tienen carácter mensual, desde el 1 de cada mes hasta el 30/31, y podrán ser adquiridos de lunes a viernes de 9:00 h. a 14:00h. en las oficinas de Frigiliana de Unicaja, La caixa y Cajamar, además de en la oficina del pabellon.

### DESCUENTOS FAMILIARES (Solo aplicable a empadronados en Frigiliana)

Se aplica cuando más de un miembro de una misma familia practica alguna actividad, con los siguientes descuentos:

- 2 miembros - 25%
- 3 miembros - 30%
- 4 miembros - 35%.

### ALQUILER CAMPO DE FÚTBOL 7

- 40€ por hora.
- 55€ por dos horas.

### ALQUILER PISTA DE PÁDEL

-Alquiler por días sueltos: 

	<u>CON LUZ</u>	<u>SIN LUZ</u>
	7€/1h - 12€/2h	6€/1h - 10€/2h

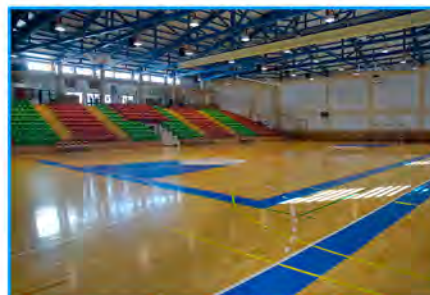
-Alquiler mensual: El día 1 de cada mes con descuento del 20% del precio final del alquiler.

# PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Ayuntamiento  
de Frigiliana

## ADULTOS



Temporada 2017-2018

### MUSCULACIÓN (GIMNASIO)\*



- Mayores de 16 años
- De lunes a viernes de 9:00h a 14:00h y de 16:00h a 22:00h
- Sábados de 10:00h a 14:00h
- 25€/mes

### SPINNING\*



- Mayores de 16 años
- Martes y jueves de 09:00h a 10:00h y de 19:00h a 20:00h
- Viernes de 09:00h a 10:00h
- 25€/mes

### BODYFITNESS\*



- Mayores de 16 años
- Lunes y miércoles de 9:00h a 10:15h y de 20:00h a 21:15h
- 25€/mes

### TAICHÍ



- Lunes y miércoles de 17:00h a 18:00h
- 25€/mes

### AEROBIC



- Lunes, miércoles, viernes: 13:00h a 14:00h y 19:00h a 20:00h
- 20€/mes

### MMA



- Lunes, miércoles de 19:00h a 20:00h



### GIMNASIA PARA MAYORES, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

- Sin límite de edad
- Lunes y miércoles de 18:00h a 19:00h
- 10€/mes



### ESCUELA DE ESPALDA, REHABILITACIÓN Y EJERCICIOS

- Todas las edades.
- Martes y jueves de 16:00h a 17:00h
- 25€/mes mayores de 16 años
- 10€/mes menores de 16 años



### PÁDEL

- |                  |                                 |                |
|------------------|---------------------------------|----------------|
| -Clases adultos: | Nivel iniciación                | Nivel avanzado |
| -Martes y jueves |                                 | 18:30h-19:30h  |
| -Viernes         | 16:00h-19:00h (en tramos de 1h) |                |
| -25€/mes         |                                 |                |



### ZUMBA (Nuevo)

- Martes y jueves 20:45h a 21:45h
- 25€/mes



### YOGA

- Martes y jueves de 9:15h a 10:30h y 19:30h a 20:45h
- 25€/mes



### PILATES

- Martes y jueves de 10:30h a 11:30h
- 25€/mes



BONO ACTIVIDADES: 25€/MES