

PROGRAMA DEPORTIVO

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE ALBACETE

2016-2017



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
CONCEJALÍA DE DEPORTES

Albacete, ciudad saludable

ÍNDICE



Normas Inscripción.....	03	Gimnasia de Mantenimiento.....	11
Calendario, turnos, clases.....	04	GAP.....	12
Natación Terapéutica.....	05	Escuela de Espalda.....	12
Natación Embarazadas.....	05	Pilates.....	13
Pilates Embarazadas.....	05	Aerobic.....	14
Natación Adultos.....	06	Yoga.....	14
Natación Adultos Fin de semana.....	07	Tenis.....	15
Aquagym.....	07	Tenis Fin de Semana.....	15
Natación Infantil.....	08	Pádel.....	16
Natación Infantil Fin de Semana.....	09	Escuelas Deportivas.....	16
Deporte en familia.....	09	Descuentos y Tarifas.....	17
Natación Bebés.....	10	Directorio de Instalaciones.....	20
Natación Bebés Fin de Semana.....	10		



Los cursos podrán ser adquiridos a través de la página web del IMD www.imd-albacete.es o en la sede del Instituto Municipal de Deportes, (Avda. de España, 65).

Horario:

Lunes a sábado: de 08:00 a 21:00 h.

Domingo: de 08:00 a 20:00 h.

Domingos a partir del 1 de septiembre:
de 08:00 a 14:00 h.



NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- 1.** Todas las plazas de cursos I.M.D. estarán disponibles por internet.
- 2.** Las inscripciones se realizarán en la Plataforma Virtual www.imd-albacete.es a través de la Oficina Electrónica o las Oficinas del I.M.D.
- 3.** Se podrá realizar la inscripción para los cuatro turnos al mismo tiempo y para todos los deportes, abonando el importe de todos en el momento de realizar la matrícula.
- 4.** Los cursos que no alcancen un mínimo de alumnos podrán ser suspendidos.
- 5.** Las matrículas de los cursos son personales e intransferibles. El pago de la matrícula se efectuará al realizar la reserva, en efectivo, tarjeta de crédito y monedero.
- 6.** El I.M.D. queda eximido de la devolución de los importes o la recuperación de las sesiones que hubieran de suspenderse por causas de fuerza mayor.
El importe de los cursos no realizados quedará acumulado para futuras inscripciones, comunicando la baja antes del comienzo del turno.
- 7.** Los precios de este programa podrán sufrir modificaciones a partir de 2017.

8. Previamente a la Inscripción en cualquier Cursillo, se deberá estar REGISTRADO Y DADO DE ALTA COMO USUARIO, y solicitar las claves de acceso.

9. Para los niños/as que vayan a ser registrados por primera vez es imprescindible presentar Libro de Familia, D.N.I. original del padre o la madre y una fotografía del niño. Para los adultos el D.N.I. y una fotografía.

10. El día de comienzo de cada inscripción de cursos será a partir de las 08:30 h. tanto en internet como en la oficina del I.M.D. (en las oficinas del IMD se entregará un número por persona a partir de las 8'00 h.). Con un número sólo se podrá realizar la inscripción de la unidad familiar.



CALENDARIO

TURNOS

El Programa Deportivo 2016/2017 se distribuye en cuatro turnos de duración bimestral:

Turno 1 del 24/09/16 al 18/11/2016

Turno 2 del 19/11/16 al 05/02/2017

Turno 3 del 06/02/17 al 09/04/2017

Turno 4 del 18/04/17 al 16/06/2017

Turno duración especial natación infantil y gimnasia

del 18/04/17 al 30/05/2017

Cursos sólo viernes

Turno 1 del 24/09/16 al 5/02/2017

Turno 2 del 6/02/17 al 26/05/2017

Días sin actividad

Navidad, Semana Santa, Puentes escolares y festividad por Santa Rita (22 de mayo).

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

Natación Bebés:

A partir del 2 de agosto de 2016.

Natación infantil:

A partir del 4 de agosto de 2016.

Resto de actividades:

A partir del 10 de agosto de 2016.

El día de comienzo de inscripciones, tanto on-line como presencial, el horario será a partir de las 08:30 h.



NATACIÓN ADULTOS

TERAPÉUTICA

Natación terapéutica es una actividad acuática donde se realizan ejercicios de tonificación y movilidad articular con el objetivo de tratar y prevenir patologías del aparato locomotor. **BENEFICIOS:** Ayuda a tratar y/o prevenir patologías y molestias en diferentes procesos traumáticos en el aparato locomotor.

	HORA	DÍAS	ACTIVIDAD		HORA	DÍAS	ACTIVIDAD
CENTRO	08'00	M-Jterapéutica	PISCINA	11,30	L-X-Vterapéutica
TERMAL	08'50	L-Xterapéutica	FERIA	11,30	M-Jterapéutica

EMBARAZADAS

Es una actividad acuática basada en ejercicios adaptados a mujeres embarazadas, para obtener tono muscular y aumento de la condición física.

	HORA	DÍAS	ACTIVIDAD		HORA	DÍAS	ACTIVIDAD
CENTRO	08,50	M-Jembarazadas	PISCINA	11,30	M-Jembarazadas
TERMAL				FERIA			

PILATES EMBARAZADAS

	HORA	DÍAS
PABELLÓN	18,45	M-J
PARQUE		



NATACIÓN ADULTOS

FIN DE SEMANA

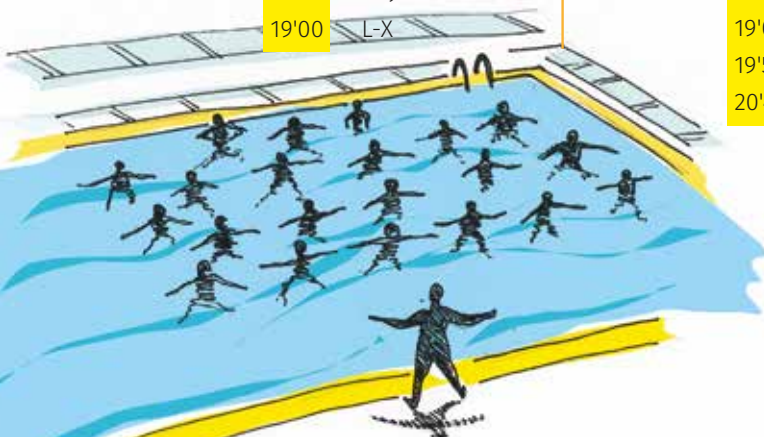
Cursos de 45 min., impartidos **sábados y domingos. Niveles iniciación y aprendizaje.** Excepcionalmente y con motivo de eventos deportivos, la actividad de la Piscina Juan de Toledo en fines de semana, se podría trasladar a la Piscina Feria, lo que se comunicará lo antes posible.

	HORA	DÍAS	NIVEL		HORA	DÍAS	NIVEL
ESTADIO MUNICIPAL	08'50	S-D.....	in+ap	JUAN DE TOLEDO	09'40	S-D.....	pf

AQUAGYM

Curso de dos o tres sesiones a la semana, de 50 m. de duración dirigidos a mayores de 16 años.

	HORA	DÍAS		HORA	DÍAS
ESTADIO MUNICIPAL	09'30	M-J	JUAN DE TOLEDO	08'30	L-X-V ■ M-J
	10'30	M-J		09'30	L-X-V ■ M-J
	11'30	L-X-V		10'30	L-X-V ■ M-J
	15'30	M-J		11'30	M-J
	18'10	M-J		15'30	L-X-V
	19'00	L-X		19'00	L-X-V ■ L-X ■ M-J
				19'50	L-X-V ■ M-J ■ L-X
			20'40	M-J	



NATACIÓN INFANTIL

A PARTIR DE 3 AÑOS



Cursos de una o dos sesiones a la semana, de 45 minutos de duración.

	HORA	DÍAS	EDAD	HORA	DÍAS	EDAD	
ESTADIO MUNICIPAL	16'20	L-X.....	3 a 12	18'10	L-X.....	4 a 12	
		M-J.....	3 a 8		M-J.....	6 a 12	
		V.....	3 a 6		V.....	6 a 9	
	17'15	L-X.....	3 a 8	19'00	L-X.....	8 a 14	
		M-J.....	3 a 8		M-J.....	8 a 14	
		V.....	3 a 6		V.....	8 a 14	
PISCINA FERIA	16'20	L-X.....	3 a 8	18'10	L-X.....	6 a 12	
		M-J.....	4 a 9		M-J.....	6 a 12	
		V.....	3 a 6		V.....	4 a 9	
	17'15	L-X.....	6 a 12	19'00	L-X.....	6 a 12	
		M-J.....	4 a 9		M-J.....	4 a 12	
		V.....	3 a 6		V.....	5 a 14	
JUAN DE TOLEDO	16'20	L-X.....	3 a 12	18'10	L-X.....	4 a 12	
		M-J.....	3 a 8		M-J.....	6 a 12	
		V.....	3 a 6		V.....	6 a 9	
	17'15	L-X.....	3 a 8	19'00	L-X*	6 a 12	
		M-J.....	3 a 8		M-J*	6 a 12	
		V.....	3 a 6		V.....	6 a 12	
SANTA TERESA	16'20	L-X.....	3 a 6	18'10	L-X.....	6 a 12*	
		M-J.....	4 a 9		M-J.....	3 a 6	
		V.....	3 a 6		V.....	6 a 9	
	17'15	L-X.....	4 a 9				
		M-J.....	6 a 12				
		V.....	3 a 6				

* Nivel perfeccionamiento, nada mínimo 25 metros.

NATACIÓN INFANTIL

FIN DE SEMANA

Cursos de 45 minutos, impartidos sábados y domingos, dirigidos a niños a partir de 3 años. **Niveles iniciación y aprendizaje.** *Excepcionalmente y con motivo de eventos deportivos, la actividad de la Piscina Juan de Toledo en fines de semana, se podría trasladar a la Piscina Feria, lo que se comunicará lo antes posible.*

	HORA	EDAD		HORA	EDAD		HORA	EDAD
ESTADIO MUNICIPAL	09,40	...4 a 12	JUAN DE TOLEDO	09,40	...4 a 12	SANTA TERESA	10,30	...4 a 12
	10,30	...3 a 12		10,30	...4 a 9		11,20	...3 a 9
	11,20	...3 a 12		11,20	...3 a 9		12,10	...3 a 9
	12,10	...4 a 9		12,10	...3 a 9		13'00	...4 a 12
	13'00	...4 a 9		13'00	...4 a 12			



DEPORTE EN FAMILIA

INSCRÍBETE EN UN CURSO DE NATACIÓN, AQUAGYM, PILATES, TENIS, PÁDEL, GAP, YOGA (consultar instalaciones y horarios compatibles), MIENTRAS TUS HIJOS/AS ASISTEN A UN CURSO DE NATACIÓN.

Te ofrecemos un 20% de descuento en el curso de adultos, si asistes en la misma franja horaria, día e instalación que cualquiera de tus hijos/as (menor de 14 años); y no te preocupes si tu curso comienza y/o finaliza diez o quince minutos antes o después, comunícaselo al monitor y los cuidamos hasta que vuelvas.

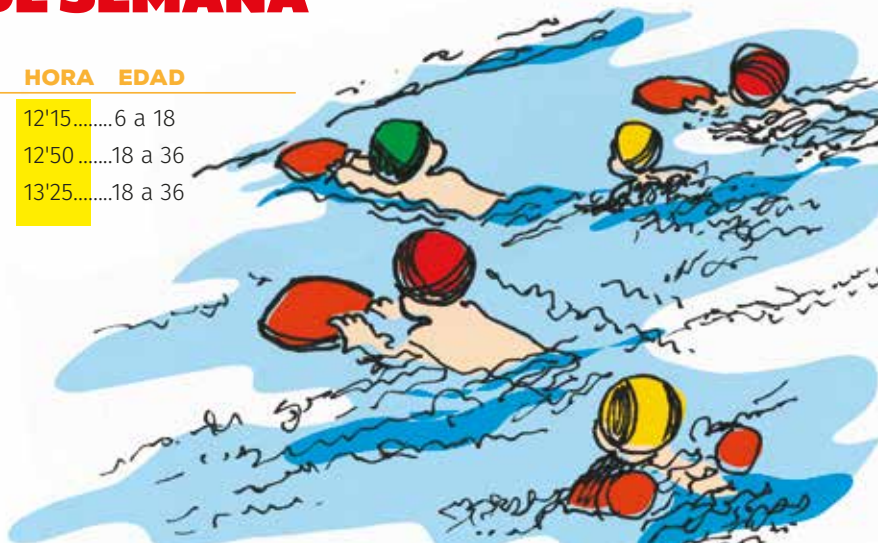
NATACIÓN BEBÉS

Cursos de natación, en sesiones de 35 min. para bebés de 6 a 36 meses, con el padre o la madre dentro del agua. Consultar con el pediatra.

	HORA	DÍAS	EDAD	HORA	DÍAS	EDAD
CENTRO TERMAL	09'45	L-X.....	6 a 18	16'15	L-X.....	18 a 36
		M-J.....	18 a 26		M-J.....	6 a 18
		V.....	6 a 18		V.....	6 a 18
	10'20	L-X.....	18 a 36	16'50	L-X.....	18 a 36
		M-J.....	6 a 18		M-J.....	18 a 36
		V.....	18 a 36		V.....	18 a 36
	10'55	L-X.....	6 a 18	17'25	L-X.....	6 a 18
		M-J.....	6 a 18		M-J.....	18 a 36
		V.....	6 a 18		V.....	6 a 18
	11'30	M-J.....	6 a 18	18'10	L-X.....	6 a 18
		V.....	18 a 36		M-J.....	18 a 36
					V.....	18 a 36
			18'45	L-X.....	18 a 36	
				M-J.....	6 a 18	
				V.....	18 a 36	

FIN DE SEMANA

	HORA	EDAD
CENTRO TERMAL	12'15.....	6 a 18
	12'50.....	18 a 36
	13'25.....	18 a 36



GIMNASIA MANTENIMIENTO

Cursos de dos o tres sesiones a la semana, de 45 minutos de duración.

	HORA	DÍAS	HORA	DÍAS
PABELLÓN FERIA	09'10L-X-V	16'15L-X
	10'50L-X-V	19'15M-J
	11'40L-X-V (g. suave)		

	HORA	DÍAS
PABELLÓN PARQUE	09'15L-X-V
	10'00L-X-V ■ M-J
	10'00L-X-V (gim. suave)

	HORA	DÍAS
PARQUE SUR	19'20L-X



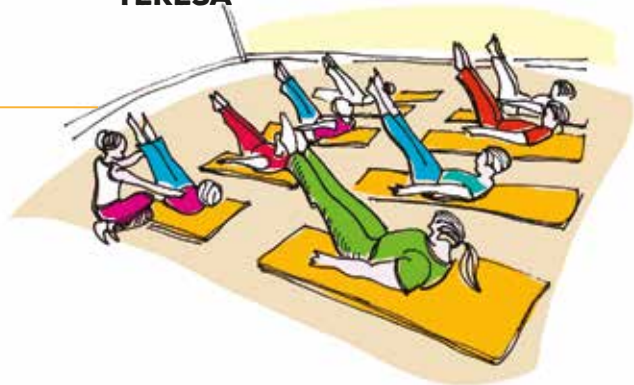
GAP CLÚTEOS ~ABDOMEN ~PIERNAS

Cursos bimestrales, de dos días a la semana, dirigidos a mayores de 14 años. Actividad realizada en grupo, en sesiones de 45 / 50 min. de duración, donde el trabajo de tonificación muscular se centra en la zona media del cuerpo, para dar firmeza y fortalecer glúteos, abdominales, abductores y piernas.

	HORA	DÍAS
PISCINA FERIA	09'30L-X ■ M-J ■ V
	19'00L-X
	21'00M-J

	HORA	DÍAS
SALA P. SANTA TERESA	18'10M-J

	HORA	DÍAS
JUAN DE TOLEDO	16'20M-J
	20'00M-J



ESCUELA DE ESPALDA

Programa de educación sanitaria y corporal, destinado a la población en general y especialmente a alumnos con dolencias de espalda (desviación de columna, hernias discales, contracturas...) o colectivos predispuestos a padecerlas.

	HORA	DÍAS
PISCINA FERIA	10'30L-X
	18'00L-X



PILATES

Cursos bimestrales, de dos días a la semana dirigidos a mayores de 14 años. Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, refuerza y tonifica desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo, mejora la postura y aporta flexibilidad y equilibrio.

	HORA	DÍAS	HORA	DÍAS
JUAN DE TOLEDO	09'30L-X ■ M-J	18'10L-X ■ M-J
	10'30L-X ■ M-J	19'00L-X ■ M-J
	17'15M-J	20'00L-X

	HORA	DÍAS	HORA	DÍAS
PABELLÓN PARQUE	09'15L-X ■ V M-J (avanzado)	17'45L-X ■ M-J
	11'00L-X ■ M-J ■ V	18'45L-X ■ M-J (embarazadas + suave)
			19'45M-J (avanzado)

	HORA	DÍAS
SALA PISCINA SANTA TERESA	09'30L-X
	10'30L-X
	16'20L-X
	17'15L-X ■ M-J



AEROBIC

Cursos de dos o tres sesiones a la semana, dirigido a mayores de 14 años. Es conveniente que previamente a la iniciación, todas las personas se sometan a un reconocimiento médico. **Niveles:** (antes de inscribirse consultar)

Nivel I: alumnos nuevos o con dificultad en asimilar coreografías medias o altas.

Nivel II: alumnos iniciados, capaces de asimilar clases de dificultad media o alta.

	HORA	DÍAS	NIVEL
PABELLÓN FERIA	10'00L-X-V....	Nivel II

	HORA	DÍAS
PISCINA FERIA	19'10M-J



YOGA

Cursos de dos días a la semana
L/X o M/J de una hora de duración.

	HORA	DÍAS
SALA	10'30L-X
PISCINA	17'15L-X
FERIA	18'00M-J



TENIS



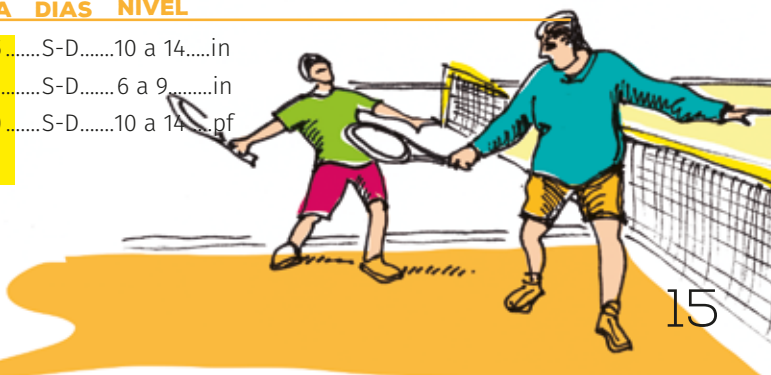
Cursos de una, dos o tres sesiones a la semana, de 55 min. de duración e adultos, 50 min. en infantil, dirigidos a niños y adultos en las instalaciones del Estadio Municipal Carlos Belmonte. Se realizará un test para adecuar cada alumno a su nivel. El nivel de entrenamiento será determinado por los monitores.

	HORA	DÍAS	NIVEL	HORA	DÍAS	NIVEL
ADULTOS	10'00L-X-V	... pf	20'00L-X-V	... pf
		M-J ap		M-J in + ap
	11'00M-J pf	21'00L-X pf
	19'00L-X in + ap		M-J pf
		M-J entrenamiento			

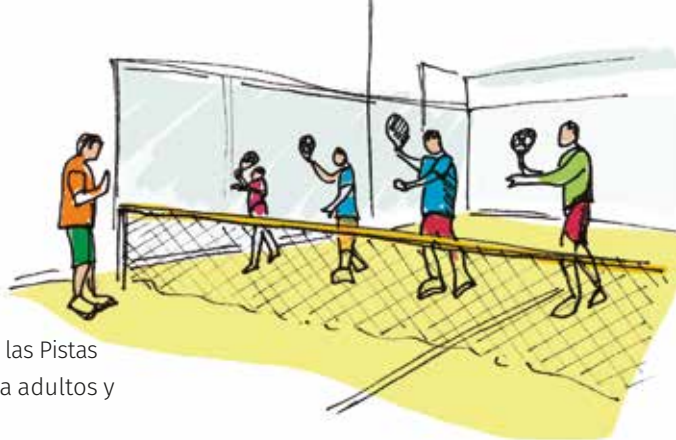
	HORA	DÍAS	NIVEL
ADULTOS FIN DE SEMANA	09'40S-D ap + pf

	HORA	DÍAS	NIVEL	HORA	DÍAS	NIVEL
INFANTIL	16'20L-X 6 a 9	18'00L-X 6 a 9
		V 6 a 9		M-J10 a 14
	17'10L-X 6 a 12		V 6 a 9
		M-J 6 a 14			
		V 6 a 14			

	HORA	DÍAS	NIVEL
INFANTIL FIN DE SEMANA	10'45S-D10 a 14.....in
	11'30S-D 6 a 9.....in
	12'20S-D10 a 14..... pf



PÁDEL



Cursos bimestrales, impartidos en las Pistas del Estadio Municipal, dirigidas a adultos y niños a partir de 8 años.

	HORA	DÍAS
ADULTOS	09'00V
	18'00M-J
	19,00L-X ■ M-J ■ V

	HORA	DÍAS
INFANTIL	16'20V
	18'00L-X

ESCUELAS DEPORTIVAS

Cursos para niños de 5 a 16 años, de octubre a mayo, de dos días a la semana y en los horarios de 16:00, 17:00, 18:00 y 19:00 h., en las siguientes especialidades deportivas:

AJEDREZ, ATLETISMO, BÁDMINTON, BALONCESTO, BMX, CICLISMO, ESGRIMA, FÚTBOL - SALA, GIMNASIA RÍTMICA, HOCKEY SOBRE PATINES, JUDO, KÁRATE, NATACIÓN SINCRONIZADA, PATINAJE, RUGBY, TENIS DE MESA, TRAMPOLÍN, TRIATLÓN, VOLEIBOL, WATERPOLO, que serán impartidas por los clubes colaboradores.

Precio: Cuota establecida por los clubes colaboradores (consultar).

Más información en los centros escolares (AMPAS) o Instituto Municipal de Deportes, a partir de la primera quincena de octubre.

TARIFAS

PRECIOS DE USO



AERÓBIC

2 días/semana Tarde.....45,20 €

3 días/semana Mañana.....53,40 €



AQUAGYM

2 días/semana 55,00 €

3 días/semana 65,00 €



ESCUELA DE ESPALDA

2 días/semana 48,00 €



GIMNASIA MANTENIMIENTO

3 días/semana Mañana.....46,00 €

2 días/semana Mañana.....37,00 €...Tarde.....41,00 €



NATACIÓN

Adulto 2 días/semana 50,00 €

3 días/semana 62,00 €

fin de semana..... 66,00 €

Abono 5 días/semana 80,10 €

Infantil 2 días/semana 41,10 €

fin de semana..... 56,50 €

Curso cuatrimestral, sólo viernes 41,10 €

Bebés 2 días/semana 51,35 €

curso cuatrimestral, sólo viernes 51,35 €



GAP / PILATES / YOGA

2 días/semana .. Mañana.....43,15 €....Tarde 45,20 €



PÁDEL

Adulto 2 días/semana .. 90,00 €

1 día/semana 50,00 €

Infantil 2 días/semana ... 55 €

1 día/semana 30 €



TENIS

Adulto 3 días/semana ... 75,00 €

2 días/semana ... 58,00 €

fin de semana..... 75,00 €

entrenamiento, 2 días/semana.....80,00 €



Infantil 2 días/semana ... 41,10 €

viernes..... 41,10 €

fin de semana..... 58,55 €



TASAS IV TURNO. DURACIÓN ESPECIAL

NATACIÓN INFANTIL 33,90 €

GIMNASIA MANTENIMIENTO

2 días/semana ... 35,95 €

3 días/semana ... 44,15 €

AEROBIC 44,15 €



TASAS PARA UNIVERSITARIOS. NATACIÓN

Curso 3 días/semana 35,95 €

Curso 2 días/semana 30,80 €



Los no empadronados pagarán un suplemento del 10%.

Estas tarifas podrán sufrir modificaciones a partir de 2017.

PISCINAS

Complejo Deportivo Carlos Belmonte.

Centro Termal. Piscina Cubierta

Avda. España, 65.- C.P. 02006

Tel.: 967 222 134

Piscina Feria

C/. Velarde, 5.- C.P. 02005

Tel.: 967 511 337

Complejo Deportivo Juan de Toledo

C/. Juan de Toledo.- C.P. 02005

Tel.: 967 210 628

Complejo Deportivo Jorge Juan

C/. Jorge Juan, s/n.- C.P. 02006

Tel.: 967 522 422

Piscina Santa Teresa

C/. La Paz, 6.- C.P. 02006

Tel.: 967 504 173

PABELLONES

Pabellón Polideportivo Parque.

Manuel Collado

C/. Periodista del Campo Aguilar, s/n.

C.P. 02002. Tel.: 967 222 190

Pabellón Polideportivo Feria

C/. Feria, s/n.- C.P. 02004

Tel.: 967 237 977

Pabellón Polideportivo Parque Sur

C/. Ejército.- C.P. 02002

Pabellón Polideportivo Juan de Toledo

C/. Juan de Toledo.- C.P. 02005

Tel.: 967 210 628

Sala de Aerobic, Piscina Feria

C/. Velarde, 5.- C.P. 02005

Tel.: 967 511 317

WWW.IMD-ALBACETE.COM

967 596 139/32