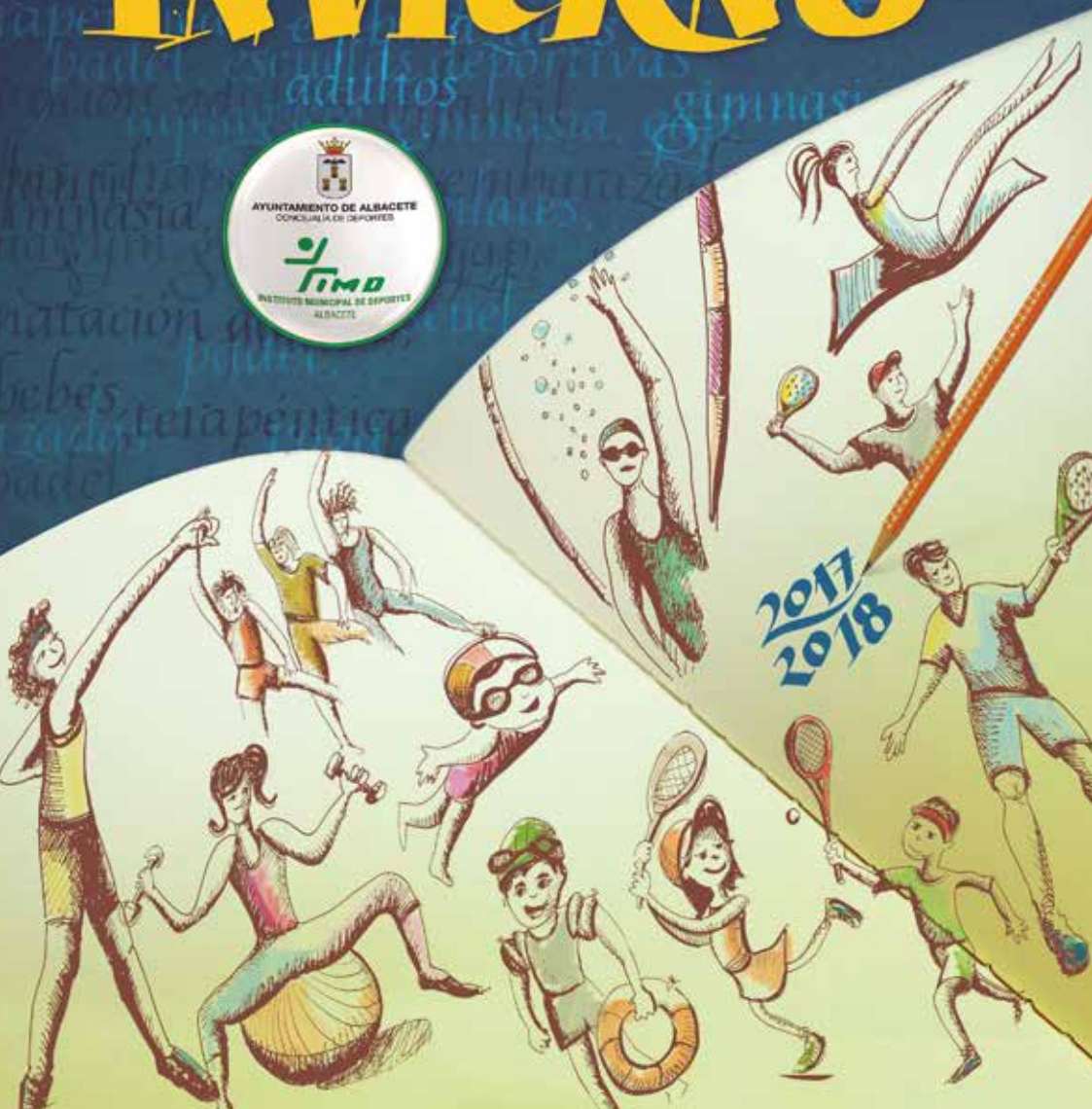


# PROGRAMA DEPORTIVO INVIERNO



# ÍNDICE

Normas Inscripción.....	03	GAP.....	12
Calendario, turnos, clases .....	04	Escuela de Espalda .....	12
Natación Terapéutica .....	05	Pilates .....	13
Natación 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		
Gimnasia de Mantenimiento.....	11		

Los cursos podrán ser adquiridos a través de la página web del IMD [www.imd-albacete.es](http://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 20:30 h.

Domingo: 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](http://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 2018.

**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 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.

**11.** El Instituto Municipal de Deportes podrá modificar o suspender la actividad deportiva descrita en este programa ante el acaecimiento de circunstancias imprevistas o la aparición de nuevas necesidades que deban acometerse de forma prioritaria.

En ambos casos, la suspensión o modificación de la programación se harán públicos a través de la web del IMD [www.imd-albacete.es](http://www.imd-albacete.es) y en la página de Facebook de este Organismo Autónomo [www.facebook.com/ImdAlbacete](http://www.facebook.com/ImdAlbacete)

# CALENDARIO

## TURNOS

El Programa Deportivo 2017/2018 se distribuye en cuatro turnos de duración bimestral:

- Turno 1** del 22/09/17 al 24/11/2017
- Turno 2** del 25/11/17 al 11/02/2018
- Turno 3** del 12/02/18 al 15/04/2018
- Turno 4** del 16/04/18 al 15/06/2018

### Turno duración especial natación infantil y gimnasia

del 16/04/18 al 30/05/2018

### Cursos sólo viernes

Turno 1 del 22/09/17 al 09/02/2018  
Turno 2 del 16/02/18 al 25/05/2018

### Días sin actividad

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

## FECHAS DE INSCRIPCIÓN

### Natación Bebés:

A partir del 1 de agosto de 2017.

### Natación infantil:

A partir del 3 de agosto de 2017.

### Resto de actividades:

A partir del 09 de agosto de 2017.

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

<b>CENTRO</b>	08'00	M-J.....terapéutica
<b>TERMAL</b>	08'50	L-X.....terapéutica

### HORA DÍAS ACTIVIDAD

<b>PISCINA</b>	11,30	L-X-V....terapéutica
<b>FERIA</b>	11,30	M-J.....terapéutica

## 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

<b>CENTRO</b>	08,50	M-J.....embarazadas
<b>TERMAL</b>		

### HORA DÍAS ACTIVIDAD

<b>PISCINA</b>	11,30	M-J.....embarazadas
<b>FERIA</b>		

# natación adultos

Cursos de dos o tres sesiones a la semana, de 50 m. de duración, dirigidos a mayores de 14 años. **NIVELES: INICIACIÓN (in)** miedo al agua, no sabe nadar. **APRENDIZAJE (ap)** nado elemental unos metros sin coordinación, con dominio de flotación. **PERFECCIONAMIENTO (pf)**: nado coordinado 25 m., con respiración. **MANTENIMIENTO (mto)**: coordina varios estilos, mínimo 100 m.

	HORA	DÍAS	NIVEL	HORA	DÍAS	NIVEL
<b>PISCINA FERIA</b>	09'30	L-X-V.....	in+ap		M-J.....	ap+pf
		M-J.....	ap+pf	20'40	L-X-V*.....	todos
	10'30	L-X-V.....	in+ap+pf		L-X ■ M-J.....	ap+pf
		M-J.....	ap	21'30	L-X-V*.....	todos
	11'30	L-X-V.....	ap		L-X ■ M-J.....	ap+pf
	19'50	L-X-V.....	ap+pf			
		L-X.....	ap+pf			
<b>ESTADIO MUNICIPAL</b>	09'30	L-X-V.....	mto+pf	19'00	M-J.....	pf
	10'30	L-X-V.....	todos	19'50	L-X-V ■ L-X....	pf+mto
	12'20	L-X-V.....	> 60		M-J.....	todos
	16'20	L-X.....	ap+pf	20'40	L-X-V*.....	pf+mto
		M-J.....	pf		L-X.....	pf+mto
	17'15	M-J.....	ap+pf		M-J.....	mto
	18'10	L-X.....	mto+pf			
<b>JUAN DE TOLEDO</b>	07'30	L-X-V.....	ap+pf	15'30	M-J.....	in+ap
		M-J.....	ap+pf	19'00	M-J.....	pf+mto
	08'30	L-X-V.....	ap	19'50	M-J.....	ap+pf
	09'30	L-X-V.....	pf	20'40	M-J.....	pf
	11'30	L-X-V.....	> 60			

\* El curso del viernes se impartirá a las 19:50 h.

# natación adultos

## FIN DE SEMANA

Cursos de 45 min., impartidos **sábados y domingos**, dirigidos a mayores de 14 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	DÍAS	NIVEL		HORA	DÍAS	NIVEL
<b>ESTADIO MUNICIPAL</b>	08'50	S-D.....in+ap		<b>JUAN DE TOLEDO</b>	09'40	S-D.....pf	

# aquagym

Curso de dos o tres sesiones a la semana, de 50 m. de duración dirigidos a mayores de 14 años.

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



# 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
<b>ESTADIO MUNICIPAL</b>	16'20	L-X.....	3 a 8	18'10	L-X.....	6 a 9
		M-J.....	3 a 8		M-J.....	6 a 12
		V.....	3 a 6		V.....	6 a 9
	17'15	L-X.....	3 a 12	19'00	L-X.....	10 a 16
		M-J.....	3 a 8		M-J.....	12 a 16
		V.....	3 a 6		V.....	8 a 14

<b>PISCINA FERIA</b>	16'20	L-X.....	3 a 8	18'10	L-X.....	6 a 12
		M-J.....	3 a 9		M-J.....	6 a 12
		V.....	3 a 6		V.....	5 a 9
	17'15	L-X.....	6 a 12	19'00	L-X.....	6 a 12
		M-J.....	3 a 6		M-J.....	6 a 12
		V.....	3 a 6		V.....	6 a 14

<b>JUAN DE TOLEDO</b>	16'20	L-X.....	3 a 12	18'10	L-X.....	4 a 8
		M-J.....	3 a 12		M-J.....	6 a 12
		V.....	3 a 6		V.....	6 a 9
	17'15	L-X.....	3 a 8	19'00	L-X*	9 a 14
		M-J.....	3 a 8		M-J*	9 a 14
		V.....	3 a 6		V.....	6 a 12

<b>SANTA TERESA</b>	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, nado 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.*

	<b>HORA</b>	<b>EDAD</b>		<b>HORA</b>	<b>EDAD</b>		<b>HORA</b>	<b>EDAD</b>
<b>ESTADIO MUNICIPAL</b>	09,40	...6 a 14	<b>JUAN DE TOLEDO</b>	09,40	...6 a 14	<b>SANTA TERESA</b>	10,30	...6 a 14
	10,30	...3 a 12		10,30	...3 a 9		11,20	...3 a 9
	11,20	...3 a 12		11,20	...3 a 9		12,10	...3 a 9
	12,10	...3 a 9		12,10	...3 a 9		13'00	...3 a 12
	13'00	...3 a 9		13'00	...3 a 12			



# 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
<b>CENTRO TERMAL</b>	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
<b>CENTRO TERMAL</b>	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, dirigidos a mayores de 16 años.

## HORA DÍAS

<b>PABELLÓN FERIA</b>	09'10.....L-X-V
	10'00.....L-X-V
	10'50.....L-X-V
	11'40.....L-X-V (g. suave)
	16'15.....L-X
	19'15.....M-J

## HORA DÍAS

<b>PABELLÓN PARQUE</b>	09'15.....L-X-V
	10'00.....L-X-V ■ M-J
	10'00.....L-X-V (gim. suave)
	19'00.....L-X





GLÚTEOS~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.

# 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 predisuestos a padecerlas.

### HORA DÍAS

**PISCINA  
FERIA**

09'30 .....L-X ■ M-J ■ V  
19'00 .....L-X  
21'00 .....M-J

### HORA DÍAS

**SALA P.  
S. TERESA**

18'10 .....M-J

### HORA DÍAS

**JUAN DE  
TOLEDO**

16'20 .....M-J  
20'00 .....M-J

### HORA DÍAS

**PISCINA  
FERIA**

10'30 .....L-X  
18'00 .....L-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.

	<b>HORA</b>	<b>DÍAS</b>
<b>JUAN DE TOLEDO</b>	09'30	.....L-X ■ M-J
	10'30	.....L-X ■ M-J
	17'15	.....M-J

<b>HORA</b>	<b>DÍAS</b>
18'10	.....L-X ■ M-J
19'00	.....L-X ■ M-J
20'00	.....L-X

	<b>HORA</b>	<b>DÍAS</b>
<b>PABELLÓN PARQUE</b>	09'15	.....L-X ■ V
		M-J
	11'00	.....L-X ■ M-J ■ V
	16:45	.....L-X

<b>HORA</b>	<b>DÍAS</b>
17'45	.....L-X ■ M-J
18'45	.....L-X ■ M-J
19'45	.....L-X ■ M-J

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



# aerobic yoga

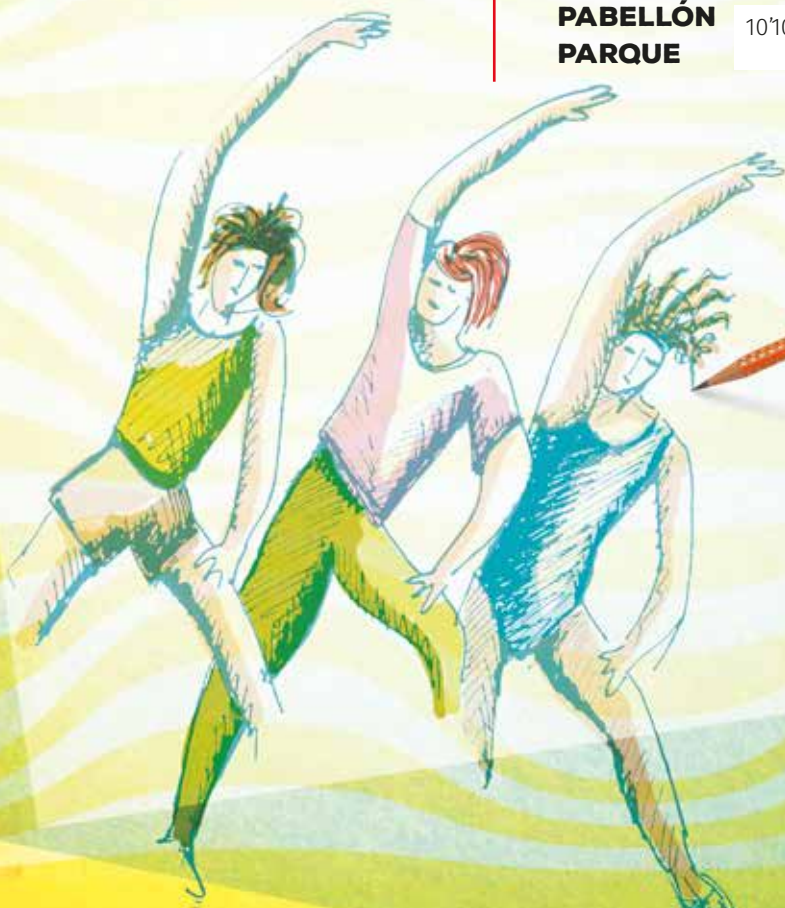
Cursos de dos o tres sesiones a la semana, dirigido a mayores de 14 años. Es conveniente que previamente a la iniciación, todas las personas se sometan a un reconocimiento médico.

	<u>HORA</u>	<u>DÍAS</u>
<b>PISCINA</b>	19'10	.....M-J
<b>FERIA</b>		

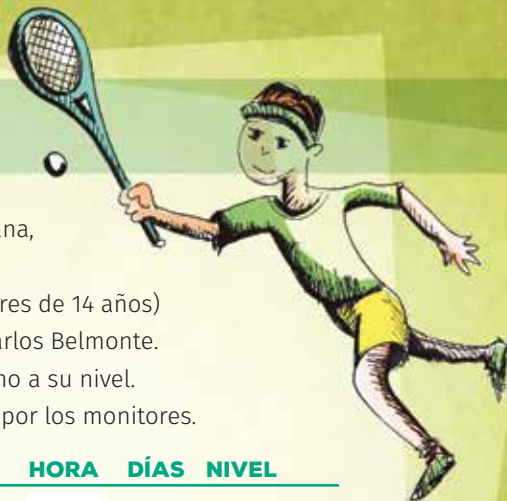
Cursos de dos días a la semana L/X o M/J de una hora de duración.

	<u>HORA</u>	<u>DÍAS</u>
<b>SALA</b>	17'00	.....L-X
<b>PISCINA</b>	18'00	.....M-J
<b>FERIA</b>		

	<u>HORA</u>	<u>DÍAS</u>
<b>PABELLÓN</b>	10'10	.....L-X
<b>PARQUE</b>		



# tenis



Cursos de una, dos o tres sesiones a la semana, de 55 min. de duración en adultos, 50 min. en infantil, dirigidos a niños y adultos (mayores de 14 años) 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
<b>ADULTOS</b>	10'00	.....L-X-V	pf	20'00	.....L-X-V	pf
		M-J	.....ap		M-J	.....ap
	11'00	.....M-J	.....pf	21'00	.....L-X	.....pf
	19'00	.....L-X	.....in + ap		M-J	.....pf
		M-J	.....entrenamiento			

	HORA	DÍAS	NIVEL
<b>ADULTOS FIN DE SEMANA</b>	09'40	.....S-D	.....pf

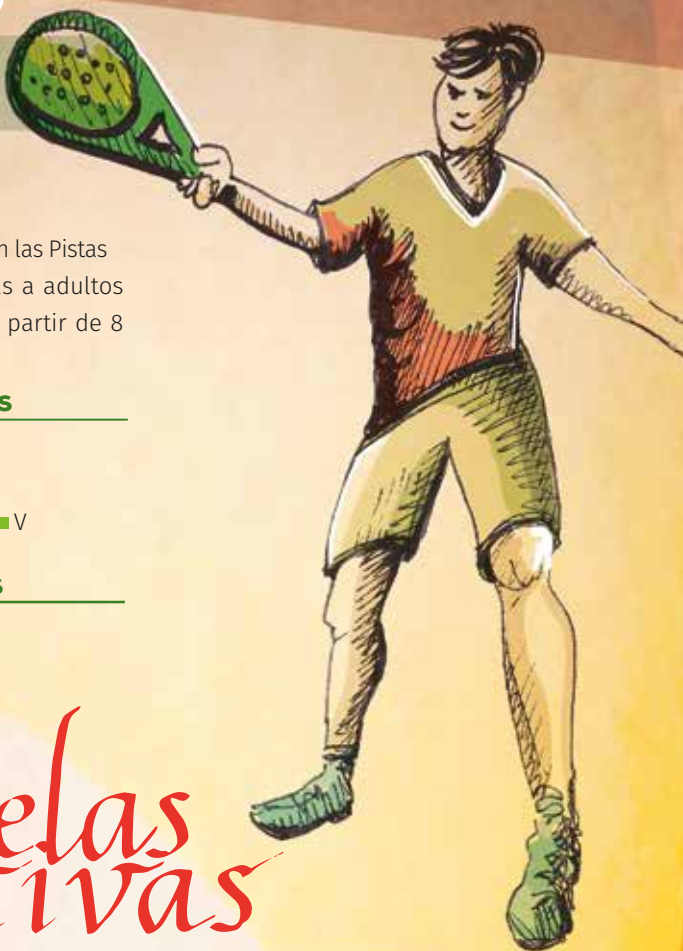
	HORA	DÍAS	NIVEL
<b>INFANTIL</b>	16'20	.....L-X	.....6 a 9
		V	.....6 a 9
	17'10	.....L-X	.....6 a 12
		M-J	.....6 a 14
		V	.....6 a 14
	18'00	.....L-X	.....6 a 9
	M-J	.....10 a 14	
	V	.....6 a 9	

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





# pádel



Cursos bimestrales, impartidos en las Pistas del Estadio Municipal, dirigidas a adultos mayores de 14 años y niños a partir de 8 años.

## HORA DÍAS

### ADULTOS

09'00	.....V
18'00	.....M-J
19,00	.....M-J ■ V

## HORA DÍAS

### INFANTIL

16'20	.....V
18'00	.....L-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 €

---

### 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 €

---

**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 €

# TARIFAS

## PRECIOS DE USO

### PÁDEL

**Adulto** 2 días/semana .. 90,00 €  
1 día/semana .... 50,00 €

**Infantil** 2 días/semana ... 55,00 €  
1 día/semana .... 30,00 €

---



### 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 €

---

### TASAS PARA UNIVERSITARIOS. NATACIÓN

Curso 3 días/semana ..... 35,95 €  
Curso 2 días/semana ..... 30,80 €

*(En cursos de lunes a viernes)*

Estas tarifas podrán sufrir modificaciones a partir de 2018.

2017  
2018



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE  
CONCEJALÍA DE DEPORTES



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES  
ALBACETE

## 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 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**



IMD ALBACETE

[www.imd-albacete.com](http://www.imd-albacete.com)

**967 596 139/32**