

INFORMACIÓN DE ACTIVIDADES MUNICIPALES Y DE CLUBES DEPORTIVOS

***Gimnasio:** Sala Wellness y Sala Fitness.

Mensualidad: 30 €/mes.

BONOS: 50€/ 25 entradas o 24€/12 entradas.

Entrada 1 día: 3 €

HORARIOS DE RESERVA: 9:15, 10:30, 12:00, 13:30, 15:00, 16:30, 18:00 Y 19:30 h.

***Actividades dirigidas:** Zumba, Ciclo indoor, Pilates, GAP, Body-pump, Yoga, Gimnasia

Embarazadas, suelo pélvico y Posparto.

SOLO CON BONOS: 50€/ 20 entradas o 25€/10 entradas.

***Piscina cubierta y climatizada:**

Cursos de Natación Infantil (menores de 14 años), 3 días 25€ / mes – 2 días 20€/ mes

Cursos Natación Adultos o Terapéuticos (mayores de 14 años). Mismos precios.

Cursos especializados:

Aquagym: 3 días 30€/ mes – 2 días 25€/ mes o BONO 50€/ 20 entradas.

Natación para Bebés: 1 hora/ semana: 25€/ mes

Natación para mayores: 3 días 20€ / mes – 2 días 15€/ mes (en horario de 13:00 a 14:00 h.)

Nado Libre CON BONOS: BONO 50 € 25 entradas o 24€/ 12 entradas. - ENTRADA uso 1 hora: 3,5 €

***MULTIFUNCIONAL:**

40 €/mes (incluye gimnasio, actividades dirigidas y nado libre) Consulte descuentos familiares.

***Escuela municipal de Gimnasia Rítmica:** entre 4 y 17 años.

De octubre a junio. Martes y jueves de 15:45h a 20:00h, según turno.

Cuotas no federadas: 15€/ mes – 40€/ trimestre – Curso completo: 100€.

Cuotas federadas: 20€/ mes – 55€/ trimestre – Curso completo: 150€.

***Escuela Municipal del Voleibol:** entre 10 y 17 años. De octubre a abril.

Lunes y miércoles: 15:30h o 18:30h, según turno. Gratuita para socios/as de las instalaciones.

***Actividades para mayores:**

Gimnasia de mantenimiento, de octubre a mayo, en horario matinal. 9:30h y 10:30h según turno en Pabellón Cubierto (Polideportivo Municipal). Cuota gratuita para socios/as de las instalaciones.

- ***Estos precios son para personas abonadas a las instalaciones deportivas. Precio del abono trimestral mayores de 14 años: 7´50€ - menores de 14 años y pensionistas: 3´75€ (consulte descuentos familiares y para pensiones inferiores al S.M.I.)**

Clubes deportivos:

Club Kuroi La Palma, Taekwondo. 649139767 RICCHAR

Club Deportivo Siempre Alegres. 657781054 GARFIA

La Palma Fútbol Sala. 676144078 CHEMI

Club Baloncesto La Palma '95. 646104125 JUSTO

Club de Ajedrez. cdalpalma@gmail.com

Club Kickboxing Muay Thai La Palma. 622287125 JESUS.