

ÁREA DE DEPORTES - CENTRO ACUÁTICO MUNICIPAL
PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	LUGAR	SOCIOS
BEBES I <i>Actividad específica para bebés de entre 6 meses a 18 meses realizada en el Spa Municipal</i>	MARTES Y JUEVES	13'00, 16'45	SPA MUNICIPAL	S: 25€ M/J: 30€
	SÁBADOS	10'00, 12'00, 12'30		
BEBÉS II <i>Actividad específica para bebés de entre 18 meses a 3 años realizada en el Spa Municipal</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16'00, 16'30, 17'00	SPA MUNICIPAL	S: 25€ L/X/V: 35€ M/J: 30€
	MARTES Y JUEVES	16'00		
	SÁBADOS	10'30, 11'00, 11'30		
PEZQUEÑINES <i>Familiarización a la natación para niños/as de edades comprendidas entre los 3-5 años.</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16'00, 16'45, 17'30, 18'15, 19'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	S: 15€ L/X/V: 30€ M/J: 20€
	MARTES Y JUEVES			
	SÁBADO	9'00, 10'00, 10'45, 11'30, 12'15, 13'00		
APRENDIZAJE INFANTIL I <i>Iniciación a la natación para niños/as de edades comprendidas entre los 6 y 7 años</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16'30, 17'15, 18'00, 18'45	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€
	MARTES Y JUEVES			
	SÁBADO	9'00, 10'00, 11'00, 12'00, 13'00		
APRENDIZAJE INFANTIL II <i>Iniciación a la natación para niños/as de edades comprendidas entre los 7 y 10 años.</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16'30, 17'15, 18'00, 18'45	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€
	MARTES Y JUEVES			
	SÁBADO	9'00, 10'00, 11'00, 12'00, 13'00		
ESCUELA DE NATACIÓN III <i>Aprendizaje para niños/as de edades comprendidas entre 10 y los 11 años.</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16'30, 17'30, 18'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€ S: 15€
	MARTES Y JUEVES			
	SÁBADO	10'00, 13'00		
ESCUELA DE NATACIÓN IV <i>Aprendizaje y perfeccionamiento para menores de edades comprendidas entre 12 y 13 años</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16'30, 17'30, 18'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€ S: 15€
	MARTES Y JUEVES			
	SÁBADO	13'00		
ESCUELA DE NATACIÓN V <i>Aprendizaje y perfeccionamiento para menores de edades comprendidas entre 13 y 15 años</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	18'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€
	MARTES Y JUEVES	17'30, 18'30		
ESCUELA DE NATACIÓN VI <i>Aprendizaje y perfeccionamiento para menores de edades comprendidas entre 16 y 17 años</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	19'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€
ESCUELA DE NATACIÓN JUNIOR <i>Perfeccionamiento para edades de entre 18 y 21 años</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	19'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€
APRENDIZAJE INTENSIVO <i>Actividad dirigida en las que el menor necesita un aprendizaje específico</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	18'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ S: 15€
	SÁBADO	12,00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	
NADO LIBRE <i>Sin presencia de monitor/a. Actividad individual y CON HORARIO FIJO. A partir de 16 años</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	8'00, 11'00, 12'00, 15'00, 20'30, 21'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€ S: 15€
	MARTES Y JUEVES	8'00, 11'00, 13'00, 15'00, 19'30, 21'30		
	SÁBADOS	10'00, 11'00, 12'00		
BONO DE NADO LIBRE <i>Sin presencia de monitor/a. Actividad individual de la que puede disfrutar en horarios variados. +16 años</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	8'00, 9'00, 10'00, 12'00, 15'00, 20'30, 21'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	20 Sesiones 50,00 €
	MARTES Y JUEVES	8'00, 9'00, 10'00, 13'00, 15'00, 19'30, 21'30		
	SÁBADOS	9,00, 10'00, 11'00, 12'00		
NATACIÓN ADAPTADA I <i>Clases de natación dirigida usuarios/as menores con algún tipo de necesidad especial con autonomía.</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	17'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	M/J: 35€

ÁREA DE DEPORTES - CENTRO ACUÁTICO MUNICIPAL
PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	DÍAS	HORAS	LUGAR	SOCIOS
APRENDIZAJE DE MAYORES <i>Clases de iniciación dirigidas a usuarios/as que no saben nadar mayores de 60 años.</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	9'00, 10'00, 11'00	PISCINA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€
PERFECCIONAMIENTO DE ADULTOS <i>Clases avanzadas dirigidas a usuarios/as que saben nadar con edades entre los 18 y los 60 años.</i>	MARTES Y JUEVES	11'00, 12'00, 19'30	PISCINA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€ S: 15€
PERFECCIONAMIENTO DE MAYORES <i>Clases avanzadas dirigidas a usuarios/as mayores de 60 años y que saben nadar.</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	8'00, 9'00, 10'00, 20'30, 21'30	PISCINA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€ S: 15€
PERFECCIONAMIENTO DE MAYORES <i>Clases avanzadas dirigidas a usuarios/as mayores de 60 años y que saben nadar.</i>	MARTES Y JUEVES	8'00, 9'00, 10'00, 19'30, 20'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€
APRENDIZAJE DE ADULTOS <i>Clases de iniciación dirigidas a usuarios que no saben nadar con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años.</i>	SÁBADO	9'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€
APRENDIZAJE DE ADULTOS <i>Clases de iniciación dirigidas a usuarios que no saben nadar con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años.</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	9'00, 11'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€
APRENDIZAJE DE ADULTOS <i>Clases de iniciación dirigidas a usuarios que no saben nadar con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años.</i>	MARTES Y JUEVES	9'00, 10'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€ S: 15€
NATACIÓN DIRIGIDA <i>Clase guiada para usuarios/as mayores de edad con algún tipo de dolencia (no terapéutica)</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	8'00, 9'00, 10'00, 11'00, 19'30, 20'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€ S: 15€
NATACIÓN DE MAYORES <i>Clase guiada para usuarios/as mayores de edad con algún tipo de dolencia (no terapéutica).</i>	MARTES Y JUEVES	8'00, 9'00, 10'00, 11'00, 12'00, 19'30, 20'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€ S: 15€
AQUAGYM <i>Fitness acuático para la tonificación muscular. Dirigida a mayores de 16 años.</i>	SÁBADO	9'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€
AQUAPILATES - STRETCHING <i>Pilates adaptado al agua.</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	12'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS <i>Actividad dirigida a mujeres embarazadas.</i>	MARTES Y JUEVES	12'15	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	M/J: 20€
NATACIÓN ADAPTADA II <i>Para mayores de edad con algún tipo de discapacidad y autónomos en el agua</i>	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	9'30, 10'30, 11,30, 13'00 20'00, 21'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€ M/J: 20€
NATACIÓN DEPORTIVA <i>Clases dirigidas a usuarios/as mayores de edad, para perfeccionar los estilos.</i>	MARTES Y JUEVES	8'30, 9'30, 10'30, 11,30, 13'00 20'00, 21'00	PISCINA MUNICIPAL	M/J: 20€
AQUAWALK <i>Fitness acuático para la tonificación muscular focalizada en glúteos, abdominales y piernas. Dirigida a mayores de 16 años.</i>	MARTES Y JUEVES	13'00	PISCINA MUNICIPAL	M/J: 20€
AQUAGAP <i>Actividad dirigida a usuarios/as mayores de edad que necesitan andar o realizar una serie de ejercicios en el agua.</i>	MARTES Y JUEVES	13'00	PISCINA MUNICIPAL	M/J: 20€
ESCUELA DE ESPALDA INFANTIL <i>Serie de ejercicios destinados a menores para corregir problemas de espalda</i>	MIÉRCOLES Y VIERNES	12'15	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	Dos días 26€
TONIFICACIÓN ESPALDA	MARTES Y JUEVES	12'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	M/J: 26€
ESCUELA DE ESPALDA <i>Destinada a corregir problemas de espalda. Para mayores de edad.</i>	MARTES Y JUEVES	8'00, 21'30	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	M/J: 20€
ESCUELA ESPALDA 25 M	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	8'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€
	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	8'30, 13'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€
	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	12'00	PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL	L/X/V: 30€
	MARTES Y JUEVES	17'00	SPA MUNICIPAL	M/J: 30€
	SÁBADO	9'00	SPA MUNICIPAL	S: 20€
	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	9'00, 10'00, 11'00, 12'00, 13'00, 17'30, 18'00,18'30, 19'30, 20'30	SPA MUNICIPAL	L/X/V: 40€ M/J: 30€ V: 20€
	MARTES Y JUEVES	9'00, 10'00, 11'00, 12'00, 17'45, 18'30, 19'30, 20'30	SPA MUNICIPAL	M/J: 25€
	MARTES Y JUEVES	13'00	SPA MUNICIPAL	M/J: 25€

SPA MUNICIPAL

ACTIVIDAD	SOCIO	NO SOCIO
CIRCUITO UNA PERSONA Y DIA	18,00 €	23,00 €
PROMOCION CIRCUITO DOS PERSONAS	25,00 €	30,00 €
DOS DIAS FIJOS EN SEMANA	30,00 €	35,00 €
UN DIA EN SEMANA FIJO	20,00 €	25,00 €
BONO 6 SESIONES SPA	90,00 €	95,00 €
BONO 12 SESIONES SPA	135,00 €	140,00 €
MASAJE VICHY	35,00 €	40,00 €
BONO VICHY 6 SESIONES	160,00 €	165,00 €
MASAJE DEPORTIVO	25,00 €	30,00 €
MASAJE DEPORTIVO 6 SESIONES	105,00 €	110,00 €
MASAJE COMPLETO	40,00 €	45,00 €
MASAJE COMPLETO 6 SESIONES	160,00 €	165,00 €
MASAJE LOCAL	20,00 €	25,00 €
BONO 6 MASAJES LOCALES	90,00 €	95,00 €
PEELING	15,00 €	20,00 €
MASAJE FACIAL	15,00 €	20,00 €
CHOCOLATERAPIA	20,00 €	25,00 €
CIRCUITO SPA 2X1 + MASAJE	30,00 €	35,00 €
CIRCUITO SPA + ENVOLTURA	25,00 €	30,00 €

ACTIVIDAD	SOCIOS	NO SOCIOS
NATACIÓN BEBES 2 DÍAS	30 €	35 €
NATACIÓN BEBES 3 DÍAS	35 €	40 €
NATACIÓN BEBES 1 DÍA	25 €	30 €
NATACIÓN 2 DÍAS	20 €	25 €
NATACIÓN 3 DÍAS	30 €	35 €
NATACIÓN 1 DÍA	15 €	20 €
ESPALDA 1 DÍA	20 €	25 €
ESPALDA 2 DÍA	30 €	35 €
ESPALDA 3 DÍA	40 €	45 €

CARNET DE SOCIO/A	SOCIOS/AS
ALTA	20 €
RENOVACIÓN	15 €
PÉRDIDA DEL CARNET	4 €
TARJETA NO SOCIOS	4 €
TARJETA CLUBS	5 €

Actividades Deportivas

Programación

Centro Acuático Municipal



**Alhaurín
de la Torre**
Deportes