



Ayuntamiento La Muela

# **CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL**

*El mejor lugar para ponerte en forma...*

## **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

**2012-2013**



## HORARIOS CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL

De lunes a sábado de 9:30 a 22:00 horas

Domingos y festivos de 10:00 a 14:00 horas

Servicio de Bar-Restaurante con horario propio, eventos y bodas.

Gimnasio: Asesoramiento deportivo, rutinas, dietas, entrenos personalizados, pérdida de peso, espalda sana, ...

**La piscina climatizada se cerrará a las 21:30 horas de lunes a sábado y los domingos y festivos a las 13:30 horas**

Durante los meses de Julio, Agosto y Septiembre la piscina climatizada permanecerá cerrada.

**Cerrado:** 12 de octubre; 1 y 23 de noviembre; 25 de diciembre; 1 y 6 de enero; 1 de mayo y 13 de junio.

### CALENDARIO PARA LOS PROGRAMAS ADULTO E INFANTIL DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Actividades para adultos: **De Octubre a Junio**, coincidirá aproximadamente con el calendario laboral de La Muela.

Actividades infantiles: **De Octubre a Junio**, coincidirá aproximadamente con el calendario escolar de La Muela

**+ INFO Actividades 685 90 98 90**

INFO CENTRO DEPORTIVO

**638 70 50 40**

CENTRO DEPORTIVO LA MUELA

Avda. Ntra. Sra. La Sagrada s/n.

50196 LA MUELA (Zaragoza)



# TARIFAS SOCIOS CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL LA MUELA

**ALTA DE SOCIO EN OFICINAS DEL AYUNTAMIENTO**  
(RECEPCIÓN PLANTA BAJA)

DESDE EL LUNES 03 DE SEPTIEMBRE DE 2012, DE 8:00 A 15:00

<b>SOCIOS CENTRO DEPORTIVO</b>	<b>Mayores de 12 años</b>	<b>Infantil (De 3 a 12 años) Pensionistas</b>
<b>MODALIDAD A</b> Con derecho a <b>gimnasio</b> , barbacoa, frontones y descuentos en actividades dirigidas	110 €	85 €
<b>MODALIDAD B</b> Con derecho a <b>piscina cubierta</b> , barbacoa, frontones y descuentos en actividades dirigidas y en alquiler de pistas	150 €	115 €
<b>MODALIDAD C</b> Con derecho a <b>gimnasio</b> , <b>piscina cubierta</b> , barbacoa, frontones y descuentos en actividades dirigidas y en alquiler de pistas	200 €	150 €

## INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES

Las fichas de inscripción de las actividades dirigidas estarán disponibles en el Centro Deportivo y en la página web del Ayuntamiento de La Muela.

**Para formalizar la preinscripción** deberán rellenar la ficha correspondiente y entregarla en recepción del Centro Deportivo. **SE RECOGERÁN POR RIGUROSO ORDEN DE ENTRADA** en los siguientes días y horarios:

- 1.- **Socios** del Centro Deportivo, lunes 10 y miércoles 12 de Septiembre, de 10:00 a 12:00 horas, martes 11 y jueves 13 de Septiembre de 16:00 a 18:00 horas.
- 2.- **No Socios** del Centro Deportivo, lunes 17 y miércoles 19 de Septiembre, de 10:00 a 12:00 horas, martes 18 y jueves 20 de Septiembre de 16:00 a 18:00 horas.

Cada persona podrá presentar un máximo de 2 solicitudes de inscripción, salvo que pertenezcan todas las inscripciones a la misma unidad familiar, en cuyo caso no existe límite.

Una vez realizada la preinscripción, deberán comprobar a partir del día 21 de Septiembre en el Centro Deportivo, los grupos definitivos, teniendo de plazo hasta el 25 de Septiembre para realizar el pago.

Se entregará el justificante de pago en el Centro Deportivo La Muela. Si pasada esta fecha no está abonado el importe de la actividad, la **PREINSCRIPCIÓN INICIAL QUEDARA ANULADA.**

### Forma de pago:

Transferencia bancaria al siguiente nº de cuenta corriente:

**Bantierra: 3191-0041-61-4466164722 (beneficiario S.D.C. ESMAS)**

#### **IMPORTANTE:**

Indicar nombre y apellidos del inscrito así como la actividad elegida

# NORMAS DE INSCRIPCIÓN A LAS ACTIVIDADES

Las actividades dirigidas son TRIMESTRALES.

Es imprescindible **acreditar la categoría de socio** mediante **la hoja de inscripción sellada por el Ayuntamiento (Modalidad A, B, ó C)**

Aquellos usuarios que se inscriban para actividades dirigidas, una vez comenzado el periodo para el que lo hagan, deberán **abonar mediante transferencia bancaria la parte proporcional** que quede hasta el próximo pago domiciliado, incluyendo el mes completo de inscripción.

LOS USUARIOS QUE DESEEN CONTINUAR EN UNA ACTIVIDAD DEBERÁN ENTREGAR AL MONITOR/A QUE IMPARTA DICHA ACTIVIDAD EL JUSTIFICANTE DE PAGO, CON UN MÍNIMO DE 10 DÍAS DE ANTELACIÓN AL COMIENZO DEL SIGUIENTE TRIMESTRE, DE LO CONTRARIO SERÁN DADOS DE BAJA AUTOMÁTICAMENTE EN LA ACTIVIDAD.



## OTRAS ACTIVIDADES

Información escuela de fútbol: **638 392 056**

Información equipo de baloncesto masculino 5º y 6º de prim.: **675 725 227**

# PROGRAMA ACTIVIDADES INFANTILES DE AGUA

Coincidiendo aproximadamente con el calendario escolar de La Muela

ACTIVIDADES INFANTILES	EDAD - AÑO	DÍAS	SESIÓN	HORARIO	PLAZAS GRUPO	PRECIO TRIMESTRAL SOCIO	PRECIO TRIMESTRAL NO SOCIO
NATACIÓN I (desplazamiento ventral, crol y espalda, flotación)	09-08	L y X	25'	17-17,30	14 (4)*	90 €	105 €
NATACIÓN I	09-08	M y J	25'	17-17,30	14 (4)*	90 €	105 €
NATACIÓN I	09	M y J	25'	18-18,45	7 (4)	90 €	105 €
NATACIÓN I	08	M y J	25'	18,30-19	7 (4)	90 €	105 €
NATACIÓN I	09-08	V	25'	17,15	14 (4)*	48 €	63 €
NATACIÓN I	09	V	25'	17,45	7 (4)	48 €	63 €
NATACIÓN I	08	V	25'	18,15-18:30	7 (4)	48 €	63 €
NATACIÓN I	09-08	S	25'	16-16,30	14 (4)*	48 €	63 €
NATACIÓN I	09	S	25'	17	7 (4)	48 €	63 €
NATACIÓN I	08	S	25'	17,30	7 (4)	48 €	63 €
NATACIÓN II (desplazamiento ventral y dorsal, zambullida de pie,...)	07-06	L y X	40'	18	18 (6)*	87 €	102 €
NATACIÓN II	07-06	M y J	40'	18	18 (6)*	87 €	102 €
NATACIÓN II	06	M y J	40'	17,15	9 (6)	87 €	102 €
NATACIÓN II	07-06	V	40'	17,45	18 (6)*	45 €	60 €
NATACIÓN II	06	V	40'	17	9 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN II	07	V	40'	19	9 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN II	07-06	S	40'	17	18 (6)*	45 €	60 €
NATACIÓN II	06	S	40'	16,15	9 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN II	07	S	40'	18	9 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN III (coordinación crol, zambullida de cabeza,...)	05-04	L y X	40'	18,45	11 (6)	87 €	102 €
NATACIÓN III	05-04	M y J	40'	18,45	11 (6)	87 €	102 €
NATACIÓN III	05-04	V	40'	18,30	11 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN III	05-04	V	40'	18,45	11 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN III	05-04	S	40'	17,45	22 (6)*	45 €	60 €
NATACIÓN IV (p. muerto crol, iniciación braza y mariposa....)	03-02	L y X	40'	18,45	11 (6)	87 €	102 €
NATACIÓN IV	03-02	V	40'	19,15	11 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN IV	03-02	S	40'	18,30	11 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN V (dominio de los 4 estilos)	01 a 97	L y X	40'	19,30	11 (6)	87 €	102 €
NATACIÓN V	01 a 97	V	40'	19,30	11 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN V (	01 a 97	S	40'	18,30	11 (6)	45 €	60 €
ACTIVIDAD A. BEBES	24-36 mes	S	25'	9,30-10-10,30	14 (6)	48 €	63 €
ACTIVIDAD A. BEBES	12-24 mes	S	25'	11-11,30-13	14 (6)	48 €	63 €
ACTIVIDAD A. BEBES	6-12 mes	S	25'	12-12,30	14 (6)	48 €	63 €

\* Dos grupos

EDAD-AÑO: año de nacimiento L: lunes M: martes X: miércoles J: jueves V: viernes S: sábado PLAZAS GRUPO: máximo (mínimo)

# PROGRAMA ACTIVIDADES ADULTOS

Coincidiendo aproximadamente con el calendario laboral de La Muela

ACTIVIDADES ADULTOS	EDAD - AÑO	DÍAS	SESIÓN	HORARIO	PLAZAS GRUPO	PRECIO TRIMESTRAL SOCIO	PRECIO TRIMESTRAL NO SOCIO
ACUAEROBIC	00 y ant.	L y X	60'	10	20 (8)	75 €	90 €
ACUAEROBIC	00 y ant.	L y X	60'	19,30	20 (8)	75 €	90 €
ACUAFITNESS	00 y ant.	M y J	60'	10	20 (8)	75 €	90 €
ACUAFITNESS	00 y ant.	M y J	60'	19,30	20 (8)	75 €	90 €
AERODANCE	00 y ant.	L y X	60'	15	30 (10)	76 €	90 €
AERODANCE	00 y ant.	M y J	60'	19	30 (10)	76 €	90 €
CICLO-INDOOR	96 y ant.	L y X	60'	11	25 (10)	76 €	90 €
CICLO-INDOOR	96 y ant.	M y J	60'	11	25 (10)	76 €	90 €
CICLO-INDOOR	96 y ant.	L y X	60'	19	25 (10)	76 €	90 €
CICLO-INDOOR	96 y ant.	L y X	60'	20	25 (10)	76 €	90 €
CICLO-INDOOR	96 y ant.	L y X	60'	21	25 (10)	76 €	90 €
CICLO-INDOOR	96 y ant.	M y J	60'	19	25 (10)	76 €	90 €
CICLO-INDOOR	96 y ant.	M y J	60'	20	25 (10)	76 €	90 €
CICLO-INDOOR	96 y ant.	M y J	60'	21	25 (10)	76 €	90 €
GAP	96 y ant.	L y X	60'	15	25 (10)	76 €	90 €
GAP	96 y ant.	L y X	60'	19	25 (10)	76 €	90 €
GAP	96 y ant.	M y J	60'	10	25 (10)	76 €	90 €
GAP	96 y ant.	M y J	60'	15	25 (10)	76 €	90 €
GAP	96 y ant.	V	60'	19	25 (10)	40 €	52,50 €
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO INTEGRAL	96 y ant.	L y X	60'	10	25 (10)	76 €	90 €
ESMASZUMBA	96 y ant.	L y X	60'	20	25 (10)	76 €	90 €
GIMNASIA 3ª EDAD	52 y ant.	M y J	50'	11	20 (15)	45 €	60 €
NATACIÓN INICIACIÓN	96 y ant.	L y X	40'	11	10 (6)	87 €	97,50 €
NATACIÓN INICIACIÓN	96 y ant.	V	40'	19,45	11 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN INICIACIÓN	96 y ant.	L y X	40'	20,30	10 (6)	87 €	97,50 €
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO	96 y ant.	L y X	40'	11	11 (6)	87 €	97,50 €
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO	96 y ant.	L y X	40'	20,30	11 (6)	87 €	97,50 €
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO	96 y ant.	V	40'	20	11 (6)	45 €	60 €
NATACIÓN TERAPEUTICA (mejora patologías leves)	96 y ant.	V	40'	10	11 (6)	52,50 €	67,50 €
NATACIÓN MAYORES (adaptación y autonomía en agua)	52 y ant.	V	40'	11	11 (6)	45 €	60 €
PILATES	96 y ant.	L y X	60'	11	20 (10)	95 €	112,50 €
PILATES	96 y ant.	M y J	60'	11	20 (10)	95 €	112,50 €
PILATES	96 y ant.	M y J	60'	15	20 (10)	95 €	112,50 €
CARDIOBOX	96 y ant.	M y J	60'	15	25 (10)	76 €	90 €
TENIS (ADULTOS)	94 y ant.	L y X	60'	19,30	8 (6)	110 €	125 €
TENIS (ADULTOS)	94 y ant.	L y X	60'	20,30	8 (6)	110 €	125 €
TENIS (ADULTOS)	94 y ant.	M y J	60'	19,30	8 (6)	110 €	125 €
TENIS (ADULTOS)	94 y ant.	M y J	60'	20,30	8 (6)	110 €	125 €
PADEL INICIACIÓN	96 y ant.	M y J	60'	18	5 (4)	124 €	141 €
PADEL MEDIO	96 y ant.	M y J	60'	19	5 (4)	124 €	141 €
PADEL AVANZADO	96 y ant.	M y J	60'	20	5 (4)	140 €	160 €

EDAD-AÑO: año de nacimiento L: lunes M: martes X: miércoles J: jueves V: viernes S: sábado PLAZAS GRUPO: máximo (mínimo)

## PROGRAMA TENIS Y MINI TENIS INFANTIL

Coincidiendo aproximadamente con el calendario escolar de La Muela

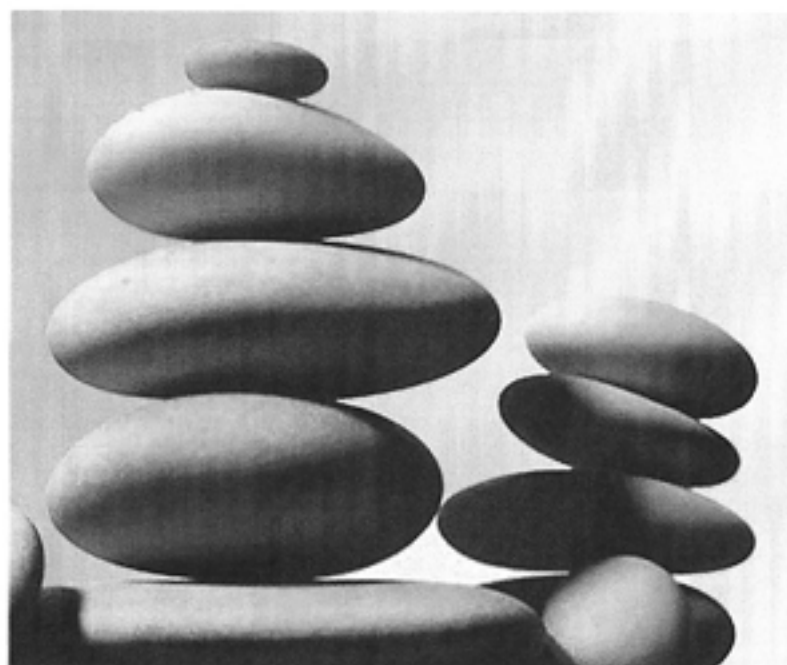
ACTIVIDADES INFANTILES	EDAD	DÍAS	SESIÓN	HORARIO	PLAZAS GRUPO	PRECIO TRIMESTRAL SOCIO	PRECIO TRIMESTRAL NO SOCIO
MINI TENIS	5-7 años	L y X	45'	16,45	8 (6)	99 €	110 €
MINI TENIS	5-7 años	M y J	45'	16,45	8 (6)	99 €	110 €
TENIS INICIACIÓN	8-11 años	L y X	60'	17,30	8 (6)	110 €	125 €
TENIS INICIACIÓN	8-11 años	M y J	60'	17,30	8 (6)	110 €	125 €
TENIS PERFECCIONAMIENTO	12-17 años	L y X	60'	18,30	8 (6)	110 €	125 €
TENIS PERFECCIONAMIENTO	12-17 años	M y J	60'	18,30	8 (6)	110 €	125 €

EDAD-AÑO: año de nacimiento L: lunes M: martes X: miércoles J: jueves V: viernes S: sábado PLAZAS GRUPO: máximo (mínimo)

## SERVICIO DE FISIOTERAPIA

**Próximamente se les informará del Servicio de Fisioterapia.**

Nuestros fisioterapeutas le ayudarán en la prevención, tratamiento, curación y recuperación de un gran número de patologías deportivas y degenerativas, así como tratamiento de columna vertebral: lumbalgias, cervicalgias, hernias discales...etc. Además masajes deportivos, relajantes y descontracturantes, rehabilitación de diversos traumatismos, tanto en la cabina de fisioterapia, como en el agua.



Para ello disponemos de fisioterapeutas formados y con experiencia de tratamiento en la últimas técnicas de fisioterapia.



<b>ENTRADAS Y BONOS PISCINA CUBIERTA</b>	<b>Mayores de 12 años</b>	<b>Infantil (De 3 a 12 años) Pensionistas</b>
<b>ENTRADA INDIVIDUAL DÍA</b>	5,80 €	4,00 €
<b>BONO DE 10 DIAS Piscina cubierta</b>	36 €	29 €
<b>ENTRADAS DE DIA PARA EVENTOS</b>  (Para los no abonados)  Cuando se organicen espectáculos deportivos, la concejalía encargada del Servicio, establecerá los precios en relación al tipo del evento.	2,40 €	1,00 €

<b>ALQUILER DE PISTAS</b>	<b>Socios</b>	<b>No Socios</b>	<b>Escuelas Municipales, Clubes, federaciones, ...</b>
<b>PISTAS DE TENIS</b>	3,00 €/hora	6,00 €/hora	24,00 €/mes/ 2 días semana
<b>PISTAS DE PADEL</b>	5,00 €/hora	8,00 €/hora	32,00 €/mes/ 2 días semana
<b>PISTAS DE SQUASH</b>	5,50 €/hora	9,00 €/hora	45,00 €/mes/ 2 días semana

<b>ALQUILER CAMPO DE FÚTBOL Y PISTA POLIDEPORTIVA</b>	<b>Equipos inscritos</b>	<b>Equipos no inscritos</b>	<b>Escuelas Municipales, Clubes, federaciones, ...</b>
<b>CAMPO FÚTBOL 7</b>	20,00 €/2 horas	50,00 €/2 horas	100,00 €/mes/2 días semana
<b>CAMPO FÚTBOL 11</b>	40,00 €/2 horas	80,00 €/2 horas	130,00 €/mes/2 días semana
<b>PISTA POLIDEPORTIVA</b>	30,00 €/2 horas	70,00 €/2 horas	100,00 €/mes/2 días semana

<b>ALQUILER DE SALAS</b> <b>Previa solicitud y disponibilidad</b>	<b>2 días al mes</b>
<b>SALA CICLO INDOOR AERÓBIC</b>	35,00 €
<b>SALA TATAMI</b>	35,00 €
<b>SALA ESPEJOS</b>	35,00 €

<b>SAUNA Y JACUZZI</b>	<b>Socios</b>	<b>No socios</b>
<b>Bono 10 sesiones</b>	25,00 €	45,00 €

<b>ALQUILER SALA DE FISIOTERAPIA</b>	€/ día
<b>Previa solicitud y disponibilidad</b>	15,00 €

<b>CAMPEONATOS INTERNOS Max. 3 días</b>	<b>Cuota de inscripción</b>
<b>Campeonato por equipos</b>	20,00 €
<b>Campeonato individual</b>	5,00 €

<b>BONIFICACIONES</b> Para todas las bonificaciones en los abonos se requerirá solicitud rogada y resolución del expediente por el órgano competente	<b>Descuento</b>
<b>Miembros de familias numerosas, acreditada mediante Carnet de Familia Numerosa actualizado</b>	30 %
<b>Discapacitados físicos con más del 75 % de discapacidad, según certificado del órgano competente</b>	GRATUITO

**CENTRO  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
AYUNTAMIENTO  
DE LA MUELA**



**[www.lamuela.org](http://www.lamuela.org)**

**Próxima apertura PARQUE EDUCATIVO AVIAPARK:  
entrada libre**