

Temporada 2024/2025

PROGRAMA ACTIVIDADES



Ciudad Europea del Deporte

www.patronatodeportivotoledo.es

A partir de
Enero 2025

Pabellón

ESCUELA DE GIMNASIA



Nuevo Programa

FORFAIT SPORT

24,99€
mensuales



HORARIO

De Octubre a Mayo

Lunes a sábado 8:00 a 22:30h
Domingos y festivos de 8:00 a 21:00

De Junio a Septiembre

Lunes a sábado 8:00 a 22:00h
Domingos y festivos de 8:00 a 21:00

UBICACIÓN

Accesos Pabellón Escuela de Gimnasia

Avenida General Villalba s/n
Avenida Europa s/n
Calle Rosa Parks s/n

Sala fitness

Instalaciones de más de 2.700 m²

Programa de actividades

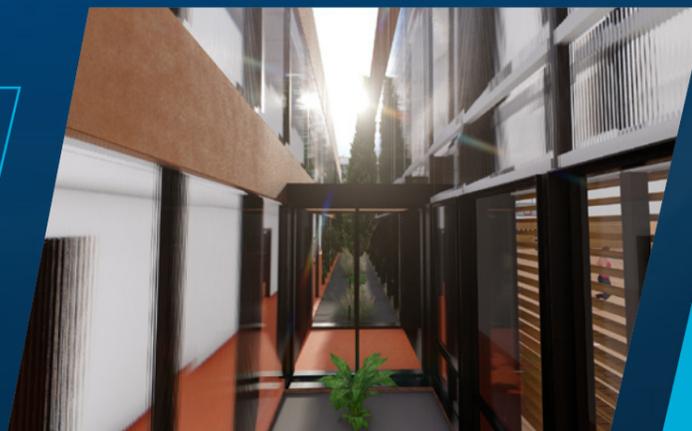
En cualquier horario de la semana, previa reserva

Complemento actividades virtuales

Asistentes virtuales combinados con monitores presenciales

INSTALACIONES

- 100% accesible
- Pista central (40m x 20m)
- Sala fitness
- 3 Salas de actividades
- Sala de Estudio
- Aula para formación
- 6 vestuarios
- Gradas para público
- Ascensor



FORFAIT SPORT

Incluye las siguientes actividades

Por solo 24,99 € al mes tendrás acceso ilimitado a las actividades de este innovador en el pabellón de la Escuela de Gimnasia. Disfruta de una amplia variedad de clases deportivas en grupo, todas dirigidas por técnicos cualificados y titulados. Nuestro moderno pabellón está equipado con pantallas LED de última generación y un sistema de sonido envolvente que proporcionan una experiencia inmersiva y motivadora. ¡Únete a nosotros y transforma tu rutina de ejercicios en un ambiente dinámico y profesional!



Sesiones de 30 min.

GAP XPRESS

Programa de entrenamiento que refortalece y tonifica de manera efectiva los glúteos, abdominales y piernas.



Sesiones de 30 min.

CORE XPRESS

Programa de entrenamiento específico para nuestra zona CORE, musculatura estabilizadora de nuestro cuerpo.



Sesiones de 30 min.

STRETCHING

Programa deportivo que estira zonas concretas del cuerpo para mejorar la flexibilidad.



Sesiones de 60 min.

BODY PUMP

Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.



Sesiones de 60 min.

BODY BALANCE

Programa físico de intensidad suave que combina movimientos de yoga, estiramientos, pilates y taichí, que busca la relajación y equilibrio de cuerpo y mente.



Sesiones de 60 min.

BODY COMBAT

Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales, con movimientos que provienen del karate, boxeo, taekwondo, taichi y muay thai.



Sesión Virtual

BODY PUMP

Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.



Sesión Virtual

BODY BALANCE

Programa físico de intensidad suave que combina movimientos de yoga, estiramientos, pilates y taichí que busca la relajación y equilibrio de cuerpo y mente.

COMPLEMENTO ACTIVIDADES VIRTUALES

Incluye además sesiones virtuales para que puedas participar en clases deportivas desde cualquier lugar, manteniendo la calidad y la motivación.



Sesiones de 60 min.

HIPOPRESIVOS

Programa que entrena la zona central del cuerpo mediante contracciones isométricas de la musculatura abdominal, sin movimientos, usando posturas similares a yoga y pilates.



Sesiones de 60 min.

FUNCIONAL

Programa de entrenamiento en circuito con movimientos libres o con resistencias, en superficies inestables, relacionados con gestos deportivos.



Sesiones de 60 min.

EMBARAZO ACTIVO

Programa de entrenamiento adaptado a cada mujer para que durante su embarazo siga practicando actividad física y mejore la experiencia del parto y postparto.



Sesión Virtual

BODY COMBAT

Programa cardiovascular inspirado en las artes marciales, con movimientos que provienen del karate, boxeo, taekwondo, taichi y muay thai.



Sesión Virtual

SPINNING

Programa de entrenamiento colectivo en bicicleta estática, al ritmo de la música, que ofrece un trabajo cardiovascular intenso y activa los grandes músculos del tren inferior.



Sesión Virtual

YOGA

Programa que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.



Sesiones de 60 min.

TRAINING KIDS

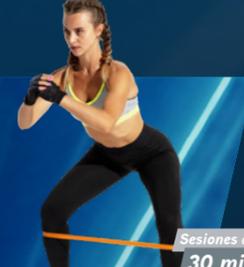
Programa de entrenamiento para niños, donde se trabajan las capacidades físicas básicas a través del juego.



Sesiones de 60 min.

SPINNING

Programa de entrenamiento colectivo en bicicleta estática, al ritmo de la música, que ofrece un trabajo cardiovascular intenso y activa los grandes músculos del tren inferior.



Sesiones de 30 min.

FULL BODY / HIIT XPRESS

Programa basado en el método HIIT, que alterna períodos cortos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad con breves períodos de recuperación.



Sesión Virtual

PILATES

Programa de acondicionamiento físico completo que mejora la flexibilidad, tonifica y coordina todos los grupos musculares, integrando respiración y relajación activa.



Sesión Virtual

TONIFICACIÓN

Programa de entrenamiento donde se trabaja el fortalecimiento general de todos los grupos musculares.



Sesión Virtual

HIIT

Programa que alterna períodos cortos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad con breves períodos de recuperación.



TOLEDO

CIUDAD EUROPEA
DEL DEPORTE
2025

SALUDA

Carlos Velázquez, alcalde de Toledo

Iniciamos la temporada deportiva 2024-2025 con un nuevo impulso y con gran energía para afrontar este ciclo deportivo que supondrá un salto en el modelo de gestión y en la práctica deportiva en nuestra ciudad.

Toledo ha sido designada CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE 2025. Este reconocimiento es una gran oportunidad para nuestra ciudad y una ocasión extraordinaria para incrementar las inversiones en materia deportiva mejorando considerablemente nuestras instalaciones que sufren un desgaste visible.

El pabellón de la Escuela de Gimnasia se convertirá en una nueva joya deportiva concentrando una actividad intensa y ofreciendo una amplia oferta deportiva y de ejercicio físico. En nuestro proyecto seguiremos avanzando en la mejora de instalaciones deportivas tan importantes para Toledo como el pabellón polideportivo de Santa María de Benquerencia, el gimnasio de San Lázaro o el embarcadero en el río Tajo que permita la navegación en sus aguas. Además, estamos interviniendo en todas las áreas deportivas de la ciudad para mejorar y ampliar los servicios.

La práctica deportiva es esencial en nuestra sociedad y entendemos que este nuevo programa de actividades debe abarcar todos los sectores de edad de la sociedad, atendiendo a los más pequeños, a nuestros mayores y, cómo no, a colectivos con capacidades diferentes. Asimismo, este año hemos incorporado nuevas actividades en el medio acuático destinadas a mujeres embarazadas.

Como alcalde, y deportista, te animo a marcar en tu agenda y en tus nuevos propósitos la participación en alguna de estas actividades que sin duda supondrá un perfeccionamiento deportivo, una gran mejora en tu salud, en tu calidad de vida y en tu bienestar.



SALUDA

Rubén Lozano, concejal de Deportes

La actividad deportiva en estos tiempos es considerada como una práctica habitual y con claros beneficios para la salud. Desde el ámbito educativo, social o médico es una práctica beneficiosa para todos, sea cual sea su edad.

En el Patronato Deportivo Municipal a lo largo de varios meses hemos diseñado un programa de actividades que pretende cambiar el modelo tradicional implementando nuevas actividades y nuevas propuestas que despierten el interés de todos para iniciarse o continuar con la práctica de alguna actividad física.

Es cierto que el Deporte en Toledo goza de muy buena salud, pero debemos buscar la excelencia y hacer un esfuerzo entre todos para llegar a un modelo de gestión que sea sostenible y además que nos permita tener más instalaciones que necesitamos y también renovar otras que necesitan un impulso.

En 2025 Toledo tendrá el honor de ser Ciudad Europea del Deporte y eso supone activar, mejorar y ampliar la oferta deportiva en la ciudad y como no, ayudar y colaborar con los deportistas, con una gran cantidad de eventos deportivos que trataremos de impulsar desde el ámbito educativo hasta los clubes de la ciudad e impulsando el turismo deportivo.

El Patronato Deportivo Municipal de Toledo es la mejor herramienta para consolidar un proyecto que pretende hacer de la práctica deportiva una marca de ciudad moderna y saludable.



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

DEL 1 DE OCTUBRE DE 2024 AL 31 DE MAYO DE 2025



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: Trabajo con diferentes tipos de entrenamiento para la mejora de todas las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PABELLÓN JAVIER LOZANO / COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA					
AF01*	Lunes, Miércoles y Viernes	09:30 a 10:30	Pabellón J. Lozano	50	24,60€/mes
AF02*	Lunes, Miércoles y Viernes	17:00 a 18:00	Pab. Garcilaso de la Vega	30	24,60€/mes
AF03*	Lunes, Miércoles y Viernes	18:00 a 19:00	Pab. Garcilaso de la Vega	30	24,60€/mes
COLEGIO VALPARAISO					
AF04	Lunes y Miércoles	20:30 a 21:30	Pabellón	35	16,40€/mes
COLEGIO LA CANDELARIA (AZUCAICA)					
AF05	Martes y Jueves	20:00 a 21:00	Pabellón	35	16,40€/mes



AERÓBIC

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: Aumento de capacidad cardiovascular, tonificación general, coordinación y memoria musical.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA					
AE01*	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Pabellón	25	18,50€/mes



AQUAGYM

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: Mejora de la capacidad cardiovascular y tonificación general a través de ejercicios en el agua de bajo impacto.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO					
AQ01	Lunes y miércoles	19:30 a 20:15	Una calle	15	18,53€/mes
AQ02	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00	Dos calles	30	18,53€/mes
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO					
AQ03	Martes y jueves	10:30 a 11:15	Dos calles	22	18,53€/mes
AQ04	Martes y jueves	19:00 a 19:45	Dos calles	22	18,53€/mes
AQ05	Martes y jueves	20:45 a 21:30	Dos calles	22	18,53€/mes
PISCINA CUBIERTA STA. M^a DE BENQUERENCIA					
AQ06	Lunes y miércoles	10:15 a 11:00	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ07	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ08	Martes y jueves	10:00 a 10:45	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ09	Martes y jueves	10:45 a 11:30	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ10	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Dos calles	30	18,53€/mes
AQ11	Viernes	10:00 a 10:45	Dos calles	30	9,27€/mes

Imprescindible saber nadar ya que se utilizan diferentes profundidades para realizar ejercicios sin impacto.



ATLETISMO

Objetivo: INICIACIÓN al atletismo mediante el juego y aprendizaje de las diferentes disciplinas deportivas así como de la normativa de las pruebas que se encuentran dentro del Deporte en Edad Escolar.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN					
EDAD: Nacidos en 2010 hasta 2019					
AT01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de atletismo	100	12,30€/mes
AT02	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pista de atletismo	100	12,30€/mes
PISTA DE ATLETISMO DE STA. M^a DE BENQUERENCIA					
EDAD: Nacidos en 2010 hasta 2019					
AT03	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Pista de atletismo	100	12,30€/mes
AT04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pista de atletismo	100	12,30€/mes

La participación en el programa de competición de "Deporte en Edad Escolar" es opcional. En caso de no querer participar deben comentárselo al monitor. Obligatorio presentar la autorización paterna al profesor para entrenar fuera del recinto de las pistas de atletismo.



BAILE EN LINEA

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: Baile que realiza un grupo de personas siguiendo una coreografía de forma individual pero coordinada con el resto. Ayuda a mejorar la coordinación, psicomotricidad y la memoria.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
BL01	Lunes	17:00 a 18:00	Iniciación	Sala Pista de Atletismo	16	12,35€/mes
BL02	Miércoles	16:00 a 17:00	Medio	Sala Pista de Atletismo	16	12,35€/mes
BL03	Lunes	18:00 a 19:00	Medio	Sala Pista de Atletismo	16	12,35€/mes



BAILE ESPAÑOL Y SEVILLANAS

Objetivo: mejorar coordinación y condición física a través del baile típico español.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
CENTRO DE MAYORES DE SAN ANTÓN						
EDAD: Nacidos en 2010 a 2019						
BE01*	Viernes	16:00 a 17:00	Iniciación	Centro de mayores San Antón	20	8,20€/mes
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores						
BE02*	Viernes	19:00 a 20:00	Medio	Centro de mayores San Antón	20	12,35€/mes
BE03*	Viernes	20:00 a 21:00	Iniciación	Centro de mayores San Antón	20	12,35€/mes

Obligatoria prueba de nivel. Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel. La profesora puede cambiarle de hora si no es su nivel.



BAILE MODERNO

Hip Hop / Funk / Street / Ragga / House

Objetivo: desarrollar la coordinación psicomotora, el equilibrio estático y dinámico. Aumentar el tono muscular y mejorar la capacidad cardiovascular a través del baile y coreografías. Aumentar la memoria y la concentración.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA / CENTRO DE MAYORES DE SAN ANTÓN					
EDAD: Nacidos 2015 a 2019					
BM1 I*	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	San Antón (lunes) Sala P. Atletismo (miércoles)	16	12,30€/mes
BM2 I	Viernes	17:00 a 18:00	Sala Pista de Atletismo	16	6,15€/mes

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
EDAD: Nacidos 2010 a 2014					
BM3 I*	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	San Antón (lunes) Sala P. Atletismo (miércoles)	16	12,30€/mes
BM4 I	Viernes	16:00 a 17:00	Sala Pista de Atletismo	16	6,15€/mes
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores					
BM5 A	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Pista de Atletismo	16	12,35€/mes
STA. MARÍA DE BENQUERENCIA					
EDAD: Nacidos 2013 a 2018					
BM6 I	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pab. Sala polivalente	16	12,30€/mes

i Montaje de coreografías. Opción de participación en el Festival anual de Grupos de Baile.
Adaptado a todas las edades y con los beneficios propios de las actividades físicas aeróbicas.

CALISTENIA

i Edad: Nacidos del 2015 y anteriores

i Objetivo: Preparación física general y aprendizaje de las técnicas básicas de calistenia

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISTA CALISTENIA STA. M^a DE BENQUERENCIA					
CA01	Martes y jueves	17:00 a 18:00 *	Barras pista atletismo.	15	12,30€/mes inf. 16,40€/mes adul.
PISTA CALISTENIA SANTA BÁRBARA					
CA02	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00 *	Barras exterior pabellón	15	12,30€/mes inf. 16,40€/mes adul.

i * Los horarios pueden ser modificados en función de las circunstancias de luz y ambiente (ej.: calor excesivo).

ESGRIMA

i Objetivo: iniciación a la esgrima, aprendiendo los fundamentos principales de la disciplina.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
EDAD: Nacidos en 2014 hasta 2019					
ES01	Lunes, miércoles	18:00 a 19:00	Gimnasio	16	12,30€/mes
EDAD: Nacidos en 2009 hasta 2013					
ES02	Lunes, miércoles	19:00 a 20:00	Gimnasio	16	12,30€/mes
EDAD: Nacidos en 2008 y anteriores					
ES03	Lunes, miércoles	20:00 a 21:00	Gimnasio	16	12,30€/mes
COLEGIO SAN LUCAS Y MARÍA					
EDAD: Nacidos en 2012 hasta 2019					
ES04	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Gimnasio	16	12,30€/mes

i Los grupos se podrán reorganizar según sea la ocupación y el nivel de los alumnos.

La práctica de esta actividad requiere del alquiler de ropa, material de seguridad, material de entrenamiento, aparatos de señalización, armas, y el arreglo de las mismas y de los aparatos por lo que los usuarios deben abonar 40 € al cuatrimestre en concepto de alquiler de material específico. Este dinero debe ser ingresado en la cuenta que le facilite el club de Esgrima Toledo al comienzo de la actividad. Cuando el usuario deje la actividad, la ropa se devolverá al club en las mismas condiciones de entrega.

Por razones higiénicas, los usuarios deben comprar guante, careta y pasante al inicio de la actividad. El Club de Esgrima Toledo se ofrece a informar y a facilitar la adquisición de este material.

La participación en competiciones es opcional.

FIT FLAMC

i EDAD: Nacidos en 2014 y anteriores

i Objetivo: realizar ejercicio físico aeróbico a través de la fusión del fitness y el flamenco.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
FF01 I-A	Lunes	19:00 a 20:00	Sala Pista de Atletismo	16	12,35€/mes
FF02 I-A	Miércoles	18:00 a 19:00	Sala Pista de Atletismo	16	12,35€/mes
FF03 I-A	Miércoles	19:00 a 20:00	Sala Pista de Atletismo	16	12,35€/mes

i Mezcla de fitness y flamenco. Actividad con músicas españolas y ejercicios para mejorar la aptitud. Con los beneficios propios de las actividades físicas aeróbicas.

FÚTBOL

i : mejora y perfeccionamiento de este deporte.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2017-2018)					
FU01	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	C. Fútbol y C.P atletismo	60	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2015-2016)					
FU02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	80	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2013-2014)					
FU03	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	½ Campo Fútbol	40	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2011-2012)					
FU04	Lunes y miércoles	18:15 a 19:30	½ Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2009-2010)					
FU05	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	80	15,38€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2009-2010)					
FU06	Martes y jueves	16:00 a 17:15	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
BENJAMÍN (Nacidos 2015-2016)					
FU07	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Campo Fútbol	40	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2013-2014)					
FU08	Martes y jueves	17:30 a 18:45	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2011-2012)					
FU09	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	40	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2011-2012)					
FU10	Lunes y Miércoles	16:00 a 17:15	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
ESCUELA DE GIMNASIA (FÚTBOL FEMENINO)					
EDAD: Nacidas del 10-14					
FU11	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	40	15,38€/mes
FU11B	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	40	15,38€/mes
SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2017-2018)					
FU12	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	40	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2015-2016)					
FU13	Lunes y miércoles	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	40	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2013-2014)					
FU14	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	40	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2011-2012)					
FU15	Martes y jueves	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2009-2010)					
FU16	Martes y jueves	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	20	15,38€/mes

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2015-2016)					
FU17	Martes y jueves	17:00 a 18:00	C. Fútbol P. de Atletismo	20	12,30€/mes
SANTA BÁRBARA					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2017-2018)					
FU18	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	½ Campo Fútbol	20	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2015-2016)					
FU19	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	½ Campo Fútbol	40	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2013-2014)					
FU20	Lunes y miércoles	16:30 a 17:45	½ Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2011-2012)					
FU21	Martes y jueves	16:30 a 17:45	Campo Fútbol	20	15,38€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2011-2012)					
FU21	Martes y jueves	16:30 a 17:45	Campo Fútbol	20	15,38€/mes

i Al realizar la inscripción se abonará la temporada completa para garantizar la continuidad de los equipos.

La competición es voluntaria. Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener DNI, equipación y estar registrado en el programa SOMOS DEPORTE del año en curso. Los profesores darán más información al inicio del curso de todo.

ATENCIÓN. El PDM podrá reagrupar usuarios de diferentes edades para no anular grupos.

FÚTBOL SALA

Objetivo: iniciación, mejora y perfeccionamiento al fútbol sala.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA / IES M.ª PACHECO / COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA					
EDAD: CHUPETIN (Nacidos 2019-2020)					
FS01*	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pab. Garcilaso de la Vega	12	12,30€/mes
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2017-2018)					
FS02 *	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón M.ª Pacheco	12	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2015-2016)					
FS03*	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pabellón M.ª Pacheco	12	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2013-2014)					
FS04 *	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pista césped artificial	12	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2011-2012)					
FS05*	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pista exterior M.ª Pacheco	12	12,30€/mes
SANTA Mª DE BENQUERENCIA					
EDAD: PREBENJAMÍN (Nacidos 2017-2018)					
FS06	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12	12,30€/mes
EDAD: BENJAMÍN (Nacidos 2015-2016)					
FS07	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pabellón 1/3	12	12,30€/mes
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2013-2014)					
FS08	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pabellón 2/3	12	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2011-2012)					
FS09	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	12	12,30€/mes

i Al realizar la inscripción se abonará la temporada completa para garantizar la continuidad de los equipos.

La competición es voluntaria. Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener DNI, equipación y estar registrado en el programa SOMOS DEPORTE del año en curso. Los profesores darán más información al inicio del curso de todo.

ATENCIÓN. El PDM podrá reagrupar usuarios de diferentes edades para no anular grupos.

G.A.P.

Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: tonificación de glúteos, abdominales y piernas.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
GAP1	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala pista de atletismo	18	18,50€/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
SANTA Mª DE BENQUERENCIA					
GAP2	Lunes y miércoles	11:30 a 12:30	Sala Polivalente	18	18,50€/mes
GAP3	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	18	18,50€/mes
GAP4	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Sala Polivalente	18	18,50€/mes

GIMNASIA RÍTMICA

Nacidos en 2010 hasta 2018

Objetivo: aprendizaje básico de la técnica de manos libres, aro, pelota y cuerda. Montaje de coreografías sencillas y participación en exhibición de fin de curso.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PABELLÓN COLEGIO ALFONSO VI						
GR01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Iniciación	Pabellón 1/2	20	12,30€/mes
GR02	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Medio	Pabellón 1/2	20	12,30€/mes
GR03	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Avanzado	Pabellón 1/2	20	12,30€/mes
SANTA Mª DE BENQUERENCIA						
GR04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	Iniciación	Pabellón 1/3	20	12,30€/mes
GR05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Medio	Pabellón 1/3	20	12,30€/mes
GR06	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Avanzado	Pabellón 1/3	20	12,30€/mes

i Durante el mes de octubre los profesores definirán los horarios definitivos del alumnado.

Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

Obligatorio asistir a clase con ropa adecuada y el pelo recogido.

HOCKEY

Edad: Nacidos del 2007 al 2019

Objetivo: aprendizaje del hockey, técnica, táctica y preparación física

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
HK01	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Campo césped artificial	20	12,30€/mes

i El material necesario para la práctica será proporcionado por la Federación de Hockey.

JIU JITSU

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: Aprendizaje de las diferentes técnicas de proyección, inmovilización, etc. para su defensa personal.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID						
JJ01	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Nuevos alumnos	Sala Polivalente	18	24,70€/mes
SANTA Mª DE BENQUERENCIA						
JJ02	Martes y jueves	19:45 a 20:45	Desde amarillo	Pab. Sala de Judo	20	24,70€/mes
JJ03	Martes y jueves	20:45 a 21:45	Nuevos alumnos	Pab. Sala de Judo	20	24,70€/mes

JUDO

Objetivo: Aprendizaje de las diferentes técnicas de proyección, inmovilización, etc. Opción a examen de cintos.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID						
EDAD: Nacidos del 2015 al 2019						
JU01	Martes y jueves	17:15 a 18:15	Nuevos alumnos	Sala Polivalente	18	16,40€/mes

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
EDAD: Nacidos del 2010 al 2014						
JU02	Martes y jueves	18:15 a 19:15	Desde amarillo	Sala Polivalente	18	16,40€/mes
EDAD: Nacidos del 2009 y anteriores						
JU03 I-A	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Nuevos alumnos	Sala Polivalente	18	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
SANTA M^a DE BENQUERENCIA						
EDAD: Nacidos del 2016 al 2019						
JU04	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	Nuevos alumnos	Pab. Sala de Judo	20	16,40€/mes
EDAD: Nacidos del 2015 y anteriores						
JU05	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Desde amarillo	Pab. Sala de Judo	20	16,40€/mes

KÁRATE

Objetivo: se fomenta tanto una enseñanza técnica como la formación en los valores propios de este arte marcial. Enseñanza de katas y preparación para el examen de cinturón.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
COLEGIO ALFONSO VI						
EDAD: Nacidos del 2010 al 2019						
KA11-A	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Desde Cinturón blanco	Pabellón 1/2	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
KA21-A	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Desde Cinturón amarillo	Pabellón 1/2	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
KA31-A	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Desde Cinturón naranja	Pabellón 1/2	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
SANTA BÁRBARA						
EDAD: Nacidos 2019 y anteriores						
KA41-A	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Desde Cinturón Blanco	Pab. Sala de Artes Marciales	18	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
KA51-A	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Desde Cinturón Naranja	Pab. Sala de Artes Marciales	18	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
SANTA M^a DE BENQUERENCIA						
EDAD: Nacidos 2019 y anteriores						
KA61-A	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Nuevos alumnos y Desde Cinturón Blanco	Pab. Sala de Artes Marciales	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
KA71-A	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Desde Cinturón Naranja	Pab. Sala de Artes Marciales	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes
KA81-A	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Desde Cinturón Azul	Pab. Sala de Artes Marciales	20	I:16,40€/mes A:24,70€/mes

KRAV MAGÁ

Objetivo: Aprendizaje de la disciplina israelí compuesta por defensa personal y combate cuerpo a cuerpo.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores					
KM01	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Artes Marciales	18	24,70€/mes
KM02	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Artes Marciales	18	24,70€/mes

MARCHA NÓRDICA

Edad: Nacidos en 2012 y anteriores.

Objetivo: Aprendizaje y mejora de la condición física y de la técnica.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PUNTO DE ENCUENTRO	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
MN1	Viernes	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista de atletismo Fernando Fernández Gaitán	30	18,53€/mes
MN2	Viernes	17:00 a 18:30	Medio	Pista de atletismo Fernando Fernández Gaitán	30	18,53€/mes
MN3	Viernes	17:00 a 19:00	Avanzado	Pista de atletismo Fernando Fernández Gaitán	30	24,70€/mes
SANTA BARBARA						
MN4	Lunes	11:30 a 13:00	Iniciación	Pabellón Sta. Bárbara	30	18,53€/mes
MN5	Miércoles	11:30 a 13:00	Medio	Pabellón Sta. Bárbara	30	18,53€/mes
SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA						
MN6	Sábado	08:30 a 10:30	Avanzado	Pista de Atletismo	30	24,70€/mes

Material necesario: bastones y dragoneras.

El horario de las clases puede variar en función de la estación del año.

MAYORES ACTIVOS

Edad: Nacidos en 1964 y anteriores.

Objetivo: Mejora de la resistencia cardiovascular, tonificación general, flexibilidad y coordinación

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID / COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA					
MY01*	Lunes, Miércoles y Viernes	10:30 a 11:30	Pabellón J.Lozano Cid	50	12,30€/mes
MY02*	Lunes, Miércoles y Viernes	11:30 a 12:30	Pabellón J.Lozano Cid	50	12,30€/mes
MY03*	Martes, Jueves y Viernes	09:30 a 10:30	Pabellón J.Lozano Cid	50	12,30€/mes
MY04*	Martes, Jueves y Viernes	10:30 a 11:30	Pabellón J.Lozano Cid	50	12,30€/mes
MY05 *	Martes y Jueves	18:00 a 19:00	Pab. Garcilaso de la Vega	30	8,20€/mes
SANTA BÁRBARA					
MY06	Lunes, Miércoles y Viernes	09:30 a 10:30	Pabellón	50	12,30€/mes
STA. M^a DE BENQUERENCIA					
MY07	Lunes, Miércoles y Viernes	10:30 a 11:30	Pabellón	50	12,30€/mes

MINI DEPORTE

Edad: Nacidos de 2019 a 2020

Objetivo: iniciación a los deportes, para su desarrollo y aprendizaje

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
MD01	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pista de césped Artificial F.S., pista	15	12,30€/mes
MD02	Martes y jueves	17:30 a 18:30	tenis y baloncesto	15	12,30€/mes
SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
MD03	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Campo c.natural Patletismo	30	12,30€/mes

Actividad que no conlleva competición los fines de semana.

MINI DEPORTE ADAPTADO

Edad: Nacidos en 2008 hasta 2016

Objetivo: iniciación a los deportes para personas con algún tipo de discapacidad

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA Y PARQUE TRES CULTURAS					
DA01	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Pista exterior futbol sala	12	12,30€/mes

CÓDIGO	AÑOS DE NACIMIENTO	DESCRIPCIÓN DEL CÓDIGO
DB	Nacidos en 2022 al 2024	Grupos de fin de semana para bebés
DH	Nacidos en 2021	Grupos de fin de semana niños de 3 años
DP	Nacidos en 2018 al 2020	Grupos de fin de semana pequeños
DI	Nacidos en 2015 al 2020	Grupos de fin de semana infantiles
DC	Nacidos en 2010 al 2017	Grupos de fin de semana cadetes
DS	Nacidos en 1959 al 2014	Grupos de fin de semana mixtos senior e infantiles.
B	Nacidos en 2022 al 2024	Grupos de bebés
H	Nacidos en 2021	Grupos de 3 años
P	Nacidos en 2018 al 2020	Grupos de pequeños
I	Nacidos en 2015 al 2020	Grupos infantiles
C	Nacidos en 2010 al 2017	Grupos cadetes
S	Nacidos en 1959 al 2014	Grupos mixtos de adultos e infantiles
V	Nacidos en 2009 y anteriores	Grupos mixtos de adultos y mayores

Grupos de fin de semana

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO					
DH01	Sábados y domingos	10:00 a 10:30	Sin nivel	10	20,50€/mes
DI01	Sábados y domingos	10:30 a 11:15	Iniciación	12	18,53€/mes
DI02	Sábados y domingos	11:15 a 12:00	Medio	16	18,53€/mes
DS01	Sábados y domingos	12:00 a 12:45	Avanzado	18	25,73€/mes
DB01	Sábados y domingos	12:45 a 13:15	Sin nivel	12	20,50€/mes
PISCINA CUBIERTA SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
DS02	Sábados y domingos	9:45 a 10:30	Avanzado	18	25,73€/mes
DI03	Sábados y domingos	10:15 a 11:00	Iniciación	12	25,73€/mes
DS03	Sábados y domingos	10:30 a 11:15	Iniciación	16	25,73€/mes
DI04	Sábados y domingos	11:00 a 11:45	Medio	16	25,73€/mes
DI05	Sábados y domingos	11:15 a 12:00	Medio	16	25,73€/mes
DI06	Sábados y domingos	11:45 a 12:30	Iniciación	12	25,73€/mes
DC01	Sábados y domingos	12:00 a 12:45	Avanzado	18	25,73€/mes
DH02	Sábados y domingos	12:30 a 13:00	Sin nivel	10	20,50€/mes

Grupos de bebés

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO					
B01	Lunes y miércoles	11:00 a 11:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B03	Lunes y miércoles	17:00 a 17:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B04	Lunes y miércoles	18:00 a 18:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B05	Lunes y miércoles	18:30 a 19:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B06	Lunes y miércoles	19:00 a 19:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B07	Martes y jueves	16:30 a 17:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B08	Martes y jueves	17:00 a 17:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B09	Martes y jueves	17:30 a 18:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B10	Martes y jueves	18:00 a 18:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
B11	Martes y jueves	18:30 a 19:00	Sin nivel	12	20,50€/mes
B12	Martes y jueves	19:00 a 19:30	Sin nivel	12	20,50€/mes
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO					
B13	Martes y jueves	18:15 a 18:45	Sin nivel	12	25,70€/mes

Con el bebé, es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

Grupos de 3 años

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO					
H01	Lunes y miércoles	17:15 a 17:45	Sin nivel	10	20,50€/mes
H02	Lunes y miércoles	17:30 a 18:00	Sin nivel	10	20,50€/mes
H03	Martes y jueves	17:15 a 17:45	Sin nivel	10	20,50€/mes
H04	Martes y jueves	17:45 a 18:15	Sin nivel	10	20,50€/mes
H05	Martes y jueves	18:15 a 18:45	Sin nivel	10	20,50€/mes

Con el niñ@, es obligatoria la permanencia dentro del agua del padre, madre o tutor.

Grupos infantiles

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO					
P01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P02	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P03	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P04	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P05	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes
P06	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes
P07	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P08	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
I01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Medio	16	18,53€/mes
I02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Medio	16	18,53€/mes
I03	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Medio	16	18,53€/mes
I04	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Medio	16	18,53€/mes
I05	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
I06	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Medio	16	18,53€/mes
I07	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Iniciación	12	18,53€/mes
I08	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Medio	16	18,53€/mes
I09	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Avanzado	18	18,53€/mes
C01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Avanzado	18	18,53€/mes
C02	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Perfec.	20	18,53€/mes
C03	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Avanzado	18	18,53€/mes
C04	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Perfec.	20	18,53€/mes
C05	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Avanzado	18	18,53€/mes
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO					
P09	Martes y jueves	16:45 a 17:30	Iniciación	12	18,53€/mes
I10	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15	Iniciación	12	18,53€/mes
I11	Lunes y miércoles	17:30 a 18:15	Medio	16	18,53€/mes
C06	Lunes y miércoles	18:15 a 19:00	Avanzado	18	18,53€/mes
I12	Martes y jueves	17:30 a 18:15	Iniciación	12	18,53€/mes
I13	Martes y jueves	17:30 a 18:15	Medio	16	18,53€/mes
PISCINA CUBIERTA SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
P10	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P11	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P12	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P13	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P14	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
P15	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P16	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Iniciación	12	18,53€/mes
P17	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes
I14	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Iniciación	12	18,53€/mes
I15	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Medio	16	18,53€/mes
I16	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
I17	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	18,53€/mes
I18	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Medio	16	18,53€/mes
I19	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Medio	16	18,53€/mes
I20	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Medio	16	18,53€/mes
I21	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Avanzado	18	18,53€/mes
C07	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Avanzado	18	18,53€/mes
C08	Lunes y miércoles	17:15 a 18:00	Avanzado	18	18,53€/mes
C09	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Iniciación	18	18,53€/mes
C10	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Avanzado	18	18,53€/mes

Grupos mixtos infantiles y adultos

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO					
S01	Lunes y miércoles	16:30 a 17:15	Avanzado	18	25,73€/mes
S02	Lunes y miércoles	19:30 a 20:15	Avanzado	18	25,73€/mes
S03	Lunes y miércoles	20:15 a 21:00	Perfec.	20	25,73€/mes
S04	Martes y jueves	16:30 a 17:15	Perfec.	20	25,73€/mes
S05	Martes y jueves	17:15 a 18:00	Perfec.	20	25,73€/mes
S06	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Medio	16	25,73€/mes
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO					
S07	Lunes y miércoles	19:00 a 19:45	Avanzado	18	25,73€/mes
S08	Lunes y miércoles	19:45 a 20:30	Perfec.	20	25,73€/mes
S09	Martes y jueves	18:15 a 19:00	Avanzado	18	25,73€/mes
S10	Martes y jueves	19:00 a 19:45	Iniciación	12	25,73€/mes
S11	Martes y jueves	19:45 a 20:30	Medio	16	25,73€/mes
PISCINA CUBIERTA SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
S12	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Perfec.	20	25,73€/mes
S13	Martes y jueves	18:45 a 19:30	Avanzado	18	25,73€/mes
S14	Martes y jueves	20:15 a 21:00	Perfec.	20	25,73€/mes

Grupos mixtos adultos y mayores

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO					
V01	Lunes y miércoles	10:00 a 10:45	Avanzado	18	12,30€/mes
V02	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Avanzado	18	12,30€/mes
V03	Martes y jueves	09:30 a 10:15	Perfec.	20	12,30€/mes
V04	Martes y jueves	10:15 a 11:00	Medio	16	12,30€/mes
V05	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Iniciación	12	12,30€/mes
V06	Martes y jueves	18:00 a 18:45	Iniciación	12	12,30€/mes
V07	Martes y jueves	19:30 a 20:15	Avanzado	18	12,30€/mes
V08	Martes y jueves	20:15 a 21:00	Perfec.	20	12,30€/mes
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO					
V09	Lunes y miércoles	09:00 a 09:45	Avanzado	18	12,30€/mes
V10	Lunes y miércoles	09:45 a 10:30	Iniciación	12	12,30€/mes
V11	Lunes y miércoles	10:30 a 11:15	Avanzado	18	12,30€/mes
V12	Martes y jueves	09:45 a 10:30	Avanzado	18	12,30€/mes
PISCINA CUBIERTA SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
V13	Lunes y miércoles	09:30 a 10:15	Avanzado	18	12,30€/mes
V14	Lunes y miércoles	11:00 a 11:45	Iniciación	12	12,30€/mes
V15	Lunes y miércoles	18:00 a 18:45	Iniciación	12	12,30€/mes
V16	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Avanzado	18	12,30€/mes
V17	Martes y jueves	09:30 a 10:15	Avanzado	18	12,30€/mes
V18	Martes y jueves	10:15 a 11:00	Medio	16	12,30€/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
V19	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Iniciación	12	12,30€/mes
V20	Martes y jueves	19:30 a 20:15	Medio	16	12,30€/mes

Grupos de actividad establecidos por niveles y edades.

Pruebas de nivel: Están exentos de realizar la prueba de nivel las personas que no sepan nadar.

Obligatorio llevar gorro de baño y chanclas a las pruebas de nivel y a las clases.

Grupos matronatación

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO					
MT01	Lunes y miércoles	18:45 a 19:30	Sin nivel	12	25,73€/mes

Pago mensual.



CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
EDAD: Nacidos del 2010 al 2016						
PD01	Lunes	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 3	6	25,73€/mes
PD02	Martes	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista n 1	6	25,73€/mes
PD03	Martes	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 2	6	25,73€/mes
PD04	Martes	17:00 a 18:30	Avanzado	Pista n 3	6	25,73€/mes
PD05	Martes	18:30 a 20:00	Medio	Pista n 2	6	25,73€/mes
PD06	Viernes	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista n 1	6	25,73€/mes
PD07	Viernes	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 2	6	25,73€/mes
PD08	Viernes	17:00 a 18:30	Avanzado	Pista n 3	6	25,73€/mes
PD09	Sábado	10:30 a 12:00	Medio	Pista n 2	6	25,73€/mes
PD10	Sábado	12:00 a 13:30	Iniciación	Pista n 2	6	25,73€/mes
PD11	Domingo	12:00 a 13:30	Iniciación	Pista n 1	6	25,73€/mes
PD12	Domingo	12:00 a 13:30	Medio	Pista n 2	6	25,73€/mes
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores						
PD13	Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Medio	Pista n 1	4	49,30€/mes
PD14	Lunes y miércoles	11:30 a 12:30	Avanzado	Pista n 1	4	49,30€/mes
PD15	Lunes	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD16	Lunes	17:00 a 18:30	Perfec.	Pista n 2	4	36,98€/mes
PD17	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Iniciación	Pista n 1	4	49,30€/mes
PD18	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Medio	Pista n 2	4	49,30€/mes
PD19	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Avanzado	Pista n 3	4	49,30€/mes
PD20	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Avanzado	Pista n 1	4	49,30€/mes
PD21	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Avanzado	Pista n 2	4	49,30€/mes
PD22	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Perfec.	Pista n 1	4	49,30€/mes
PD23	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Perfec.	Pista n 2	4	49,30€/mes
PD24	Martes	18:30 a 20:00	Perfec.	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD25	Martes	18:30 a 20:00	Perfec.	Pista n 3	4	36,98€/mes
PD26	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Medio	Pista n 1	4	49,30€/mes
PD27	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 2	4	49,30€/mes
PD28	Miércoles	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD29	Miércoles	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 2	4	36,98€/mes
PD30	Miércoles	17:00 a 18:30	Medio	Pista n 3	4	36,98€/mes
PD31	Jueves	17:00 a 18:30	Iniciación	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD32	Jueves	17:00 a 18:30	Avanzado	Pista n 2	4	36,98€/mes

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PD33	Jueves	17:00 a 18:30	Perfec.	Pista n 3	4	36,98€/mes
PD34	Jueves	18:30 a 20:00	Medio	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD35	Jueves	18:30 a 20:00	Medio	Pista n 2	4	36,98€/mes
PD36	Jueves	18:30 a 20:00	Perfec.	Pista n 3	4	36,98€/mes
PD37	Viernes	18:30 a 20:00	Iniciación	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD38	Sábados	10:30 a 12:00	Avanzado	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD39	Sábados	12:00 a 13:30	Medio	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD40	Domingos	10:30 a 12:00	Iniciación	Pista n 1	4	36,98€/mes
PD41	Domingos	10:30 a 12:00	Medio	Pista n 2	4	36,98€/mes

i Obligatorio llevar ropa deportiva y pala a la prueba de nivel.

Están obligados a realizar pruebas de nivel los alumnos que se inscriban por primera vez en la actividad, aunque nunca hayan practicado pádel. Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

PATINAJE ARTÍSTICO

i Edad: Nacidos en 2019 y anteriores

o Objetivo: aprender habilidades básicas del desplazamiento sobre patines, posturas básicas del patinaje artístico, saltos y piruetas.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
LA LEGUA						
EDAD: Nacidos en 2018 y anteriores						
PJ01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Iniciación	Pabellón	25	12,30€/mes
PJ02	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Medio	Pabellón	25	12,30€/mes
PJ03	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Avanzado	Pabellón	25	12,30€/mes

i Establecimiento de grupos en función de los niveles.

Obligatorio el uso de rodilleras, coderas y muñequeras.

Pruebas de nivel: Están exentos de realizar prueba de nivel las personas que no saben patinar. Pueden apuntarse en el grupo de nivel iniciación.

Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel. Los interesados que saben patinar, deben realizar prueba de nivel.

PATINAJE EN LÍNEA

i Nacidos en 2017 y anteriores

o Objetivo: desarrollo de las habilidades básicas del desplazamiento sobre patines.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PABELLÓN DE LA LEGUA						
PL01	Viernes	16:30 a 17:30	Iniciación	Pabellón	25	12,35€/mes
PL02	Viernes	17:30 a 18:30	Medio	Pabellón	25	12,35€/mes
PL03	Viernes	18:30 a 19:30	Avanzado	Pabellón	25	12,35€/mes
PISTA EXTERIOR CUBIERTA DE LA ESCUELA DE GIMNASIA						
PL04 (2)	Sábados	11:00 a 12:00	Iniciación	Pista Exterior	45	8,20€/mes
PL05 (2)	Sábados	12:00 a 13:00	Medio	Pista exterior	45	8,20€/mes
PL06 (2)	Sábados	13:00 a 14:00	Avanzado	Pistas exterior	45	8,20€/mes

i Pruebas de nivel: Están exentos de realizar prueba de nivel las personas que no saben patinar. Pueden apuntarse en el grupo de iniciación. Las clases se establecen por niveles y los alumnos deben inscribirse en el grupo que se ajusta a su nivel.

Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

INICIACIÓN: No saben deslizar o muy poco.

MEDIO: Ya saben deslizar con velocidad, saben tomar curvas, frenar y deslizar hacia atrás.

AVANZADO: Mejora del cruce hacia adelante y hacia atrás, ejercicios de la modalidad de Freestyle slalom.

Obligatorio el uso de rodilleras, coderas, muñequeras y casco en iniciación.

PILATES

i Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

o Objetivo: Método de acondicionamiento físico completo. Busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de todos los grupos musculares coordinando la respiración y la relajación activa.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA					
PI01	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PI02	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PI03	Martes y jueves (Pilates de Baja Intensidad)	12:00 a 13:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PI04	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PI05	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Sala Pista de Atletismo	18	30,80€/mes
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID					
PI06	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Sala Polivalente	16	30,80€/mes
PI07	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Sala Polivalente	16	30,80€/mes
PI08	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Sala Polivalente	16	30,80€/mes
PI09	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala Polivalente	16	30,80€/mes
PI10	Viernes	18:00 a 19:00	Sala Polivalente	16	15,40€/mes
SANTA BÁRBARA					
PI11	Martes y jueves	10:00 a 11:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
PI12	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
PI13	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
PI14	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	30,80€/mes
SANTA M^a DE BENQUERENCIA					
PI15	Lunes y miércoles	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI16	Lunes y miércoles	10:30 a 11:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI17	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI18	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI19	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI20	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI21	Martes y jueves	16:30 a 17:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI22	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	30,80€/mes
PI23	Viernes	09:30 a 10:30	Pab. Sala de Pilates y Yoga	18	15,40€/mes
COLEGIO LA CANDELARIA (AZUCAICA)					
PI24	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pabellón La Candelaria	18	30,80€/mes
PI25	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pabellón La Candelaria	18	30,80€/mes

PILATES ACUÁTICO

i Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

o Objetivo: Acondicionamiento físico en el agua a través del método "Pilates" priorizando el trabajo de bajo impacto.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PISCINA CUBIERTA CASCO HISTÓRICO					
PIA1	Martes y jueves	20:00 a 20:45	Vaso pequeño y dos calles	20	18,53€/mes

SENDERISMO

i Edad: Todas las edades

o Objetivo: Rutas de senderismo guiadas, suaves y variadas, por los alrededores de Toledo

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
RUTAS SENDERISMO					
SE01	Domingo 20 octubre	11:00	Consultar página WEB	40 plazas	2€/ruta
SE02	Domingo 17 noviembre	11:00	patronatodeportivotoledo.es	por ruta	

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
SE03	Domingo 15 diciembre	11:00	Consultar página WEB patronatodeportivotoledo.es	40 plazas por ruta	2€/ruta
SE04	Domingo 19 enero	11:00			
SE05	Domingo 16 febrero	11:00			
SE06	Domingo 23 marzo	11:00			
SE07	Domingo 27 abril	11:00			
SE08	Domingo 11 mayo	9:30			

i Actividad para todas las edades, los niños menores de 14 años están bajo la tutela de sus padres o tutores y deberán rellenar la hoja de autorización en el momento de la inscripción. Estos nunca podrán ir solos a las rutas.

Se recomienda ropa y zapatillas cómodas.

Hay rutas que son imposibles de realizar con carritos de niños. Rutas en torno a 2 h.

TAEKWONDO

EDAD: Nacidos en 2019 y anteriores

Objetivo: Aprendizaje de la Disciplina olímpica coreana. Actualmente es el deporte de combate más practicado en el mundo. Se fomenta tanto la enseñanza técnica como la formación en los valores propios de este arte marcial.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
SANTA BÁRBARA					
TK01	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	16,60€/mes
TK02	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Pab. Sala de Artes Marciales	16	16,60€/mes

TAI CHI

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: arte marcial chino realizado con movimientos lentos, relajados y suaves que estimulan la energía generando bienestar. Aprendizaje de formas. Ejercicios y técnicas relacionadas con la medicina tradicional china. Regula el cuerpo, la mente y la respiración.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA / CENTRO SOCIAL BUENAVISTA						
TC01*	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00	Iniciación	Sala Pista de Atletismo	18	15,40€/mes
TC02*	Lunes y miércoles	11:00 a 12:00	Medio	Sala Pista de Atletismo	18	15,40€/mes
TC03*	Lunes y miércoles	12:00 a 13:00	Avanzado	Sala Pista de Atletismo	18	15,40€/mes
TC04*	Martes y jueves	11:00 a 12:00	Iniciación	Centro social Buenavista	25	15,40€/mes
TC05*	Martes y jueves	12:00 a 13:00	Medio	Centro social Buenavista	25	15,40€/mes
SANTA Mª DE BENQUERENCIA						
TC06	Lunes y miércoles	16:30 a 17:30	Medio	Pab. Sala polivalente	18	15,40€/mes
TC07	Lunes y miércoles	17:30 a 18:30	Iniciación	Pab. Sala polivalente	18	15,40€/mes

i INICIACIÓN: para alumnos que nunca hayan practicado la actividad o lleven un año.

Los alumnos de la temporada anterior tienen asignado su nivel.

TENIS

Objetivo: iniciación, mejora y perfeccionamiento del tenis.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
ESCUELA DE GIMNASIA						
PRETENIS - EDAD: Nacidos del 2018 al 2020						
T001	Viernes	16:30 a 17:30	Iniciación	Pista n 6	10	12,35€/mes
T002	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista central	10	12,35€/mes
T003	Viernes	17:00 a 18:00	Medio	Pista n 3	10	12,35€/mes
T004	Sábado y domingo	11:00 a 12:00	Iniciación	Pista n 5	10	24,70€/mes
T005	Sábado y domingo	12:00 a 13:00	Medio	Pista n 4	10	24,70€/mes
NIÑOS – EDAD: Nacidos del 2014 al 2017						
T006	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 6	9	24,70€/mes

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
T007	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 6	8	24,70€/mes
T008	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 6	9	24,70€/mes
T009	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Medio	Pista n 4	8	24,70€/mes
T010	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 6	8	24,70€/mes
T011	Viernes	16:30 a 17:30	Iniciación	Pista n 5	9	12,35€/mes
T012	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 1	9	12,35€/mes
T013	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 2	9	12,35€/mes
T014	Viernes	17:30 a 18:30	Medio	Pista n 5	8	12,35€/mes
T015	Viernes	17:30 a 18:30	Medio	Pista n 6	8	12,35€/mes
T016	Viernes	18:00 a 19:00	Medio	Pista central	8	12,35€/mes
T017	Viernes	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 3	8	12,35€/mes
T018	Sábado y domingo	11:00 a 12:00	Medio	Pista n 4	8	24,70€/mes
T019	Sábado y domingo	12:00 a 13:00	Iniciación	Pista n 6	9	24,70€/mes
T020	Sábado y domingo	12:00 a 13:00	Medio	Pista n 5	8	24,70€/mes

INFANTILES – EDAD: Nacidos del 2010 al 2013

T021	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 5	8	24,70€/mes
T022	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Medio	Pista n 4	8	24,70€/mes
T023	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 5	8	24,70€/mes
T024	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 4	7	24,70€/mes
T025	Martes y jueves	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 5	8	24,70€/mes
T026	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 5	8	24,70€/mes
T027	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 4	7	24,70€/mes
T028	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 2	7	24,70€/mes
T029	Viernes	17:00 a 18:00	Iniciación	Pista n 4	8	12,35€/mes
T030	Viernes	18:00 a 19:00	Medio	Pista n 1	8	12,35€/mes
T031	Viernes	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 2	7	12,35€/mes
T032	Viernes	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 4	7	12,35€/mes
T033	Sábado y domingo	10:00 a 11:00	Avanzado	Pista n 5	7	24,70€/mes
T034	Sábado y domingo	11:00 a 12:00	Avanzado	Pista n 6	7	24,70€/mes

ADULTOS – EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores

T035	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Iniciación	Pista n 1	7	32,90€/mes
T036	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Medio	Pista n 6	7	32,90€/mes
T037	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 4	6	32,90€/mes
T038	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 5	6	32,90€/mes
T039	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 1	6	32,90€/mes
T040	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 4	6	32,90€/mes
T041	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 2	6	32,90€/mes
T042	Lunes y miércoles	20:00 a 21:30	Perfec.	Pista n 5	6	32,90€/mes
T043	Lunes y miércoles	20:00 a 21:30	Perfec.	Pista n 6	6	32,90€/mes
T044	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Avanzado	Pista n 1	6	32,90€/mes
T045	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Iniciación	Pista n 1	7	32,90€/mes
T046	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 5	6	32,90€/mes
T047	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Avanzado	Pista n 6	6	32,90€/mes
T048	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Perfec.	Pista n 4	6	32,90€/mes
T049	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Medio	Pista n 1	7	32,90€/mes
T050	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 2	6	32,90€/mes
T051	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 6	6	32,90€/mes
T052	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Perfec.	Pista n 5	6	32,90€/mes
T053	Martes y jueves	20:00 a 21:30	Perfec.	Pista n 4	6	32,90€/mes
T054	Viernes	19:00 a 20:30	Medio	Pista n 3	7	16,45€/mes
T055	Viernes	19:00 a 20:30	Avanzado	Pista n 5	6	16,45€/mes
T056	Viernes	19:00 a 20:30	Avanzado	Pista n 6	6	16,45€/mes
T057	Viernes	19:00 a 20:30	Perfec.	Pista n 4	6	16,45€/mes
T058	Sábado y domingo	10:00 a 11:00	Avanzado	Pista n 4	6	32,90€/mes
T059	Sábado y domingo	13:00 a 14:00	Avanzado	Pista n 4	6	32,90€/mes
T060	Sábado y domingo	13:00 a 14:00	Perfec.	Pista n 5	6	32,90€/mes

Continúa en la siguiente página >

Están obligados a realizar pruebas de nivel los alumnos que se inscriban por primera vez en la actividad, aunque nunca hayan practicado tenis.

Obligatorio llevar ropa deportiva y raqueta a la prueba de nivel y a las clases.

PRETENIS (PT):

Los nuevos alumnos nacidos en 18, 19 y 20 que no hayan practicado tenis, se pueden inscribir directamente en un "PT1". (no necesitan realizar prueba de nivel)

Los alumnos nacidos en 2018 que han estado un año en un "PT 1" pasan a un "PT 2" ó "PT 3".

Los alumnos nacidos en 2017 que han estado dos años en pretenis pasan a un "PT 2" ó a un "N 1", en este último caso lo indicará el coordinador de la Escuela de Tenis.

VOLEIBOL

Objetivo: aprendizaje de la técnica, táctica y normativa de juego. Participación en competiciones escolares.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID						
EDAD: BENJAMÍN / ALEVÍN (Nacidos 2013 al 2016)						
VL01	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Iniciación	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012 al 2011)						
VL02	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Medio	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010 al 2009)						
VL03	Lunes y miércoles	16:00 a 17:00	Medio	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012 al 2011)						
VL04	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Perfec.	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010 al 2009)						
VL05	Lunes y miércoles	17:00 a 18:00	Perfec.	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: RECREACIÓN (Nacidos en 2008 y anteriores)						
VL06	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Sin nivel	1/3 Pabellón	16	12,30€/mes
PABELLÓN COLEGIO ESCULTOR ALBERTO SÁNCHEZ						
EDAD: BENJAMÍN / ALEVÍN (Nacidos 2013 al 2016)						
VL07	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Iniciación	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012 al 2011)						
VL08	Martes y jueves	18:00 a 19:00	Medio	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010 al 2009)						
VL09	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Avanzado	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: RECREACIÓN (Nacidos en 2008 y anteriores)						
VL10	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Sin nivel	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
COLEGIO VALPARAISO						
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2012 al 2011)						
VL11	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Avanzado	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: CADETE (Nacidos 2010 al 2009)						
VL12	Martes y jueves	17:30 a 18:30	Avanzado	1/2 Pabellón	16	12,30€/mes
EDAD: RECREACIÓN (Nacidos en 2008 y anteriores)						
VL13	Martes y jueves	18:30 a 19:30	Sin nivel	Pabellón	16	12,30€/mes

Al realizar la inscripción se abonará la temporada completa para garantizar la continuidad de los equipos.

La competición es voluntaria. Para poder participar en competiciones escolares es obligatorio tener DNI, equipación y estar registrado en el programa SOMOS DEPORTE del año en curso. Los profesores darán más información al inicio del curso de todo.

ATENCIÓN. El PDM podrá reagrupar usuarios de diferentes edades para no anular grupos.

YOGA DANZA

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: ejercicios de Yoga en movimiento fluido dejándote llevar de la música.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
SANTA MARÍA DE BENQUERENCIA					
YD01	Viernes	17:00 a 18:00	Sala Pilates y Yoga	18	8,20€/mes

YOGA Y MINDFULNESS YOGA

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación.

Mindfulness: variedad de ejercicios de yoga y pensamientos que mejoran la concentración y la atención plena con el fin de reducir el stress y la ansiedad.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
J.LOZANO / BUENAVISTA / SAN ANTÓN / ESCUELA DE GIMANASIA					
YG01*	Lunes y miércoles	9:30 a 11:00	Pabellón Javier Lozano	16	24,60€/mes
YG02*	Martes y jueves	9:30 a 11:00	Centro social Buenavista	25	24,60€/mes
YG03*	Martes y jueves	16:30 a 18:00	Centro de mayores San Antón	16	24,60€/mes
YG04*	Martes y jueves	18:00 a 19:30	Centro de mayores San Antón	16	24,60€/mes
YG05*	Martes y jueves	19:30 a 21:00	Centro de mayores San Antón	16	24,60€/mes
MYG1*	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Sala Pista de Atletismo	18	24,60€/mes
MYG2*	Viernes	11:30 a 13:00	Sala Pista de Atletismo	18	12,30€/mes
PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA					
YG06	Sábados	10:00 a 11:30	Sala de Yoga	16	12,30€/mes
SANTA Mª DE BENQUERENCIA					
YG07	Martes y jueves	9:30 a 11:00	Pab. Sala de Yoga	18	24,60€/mes
YG08	Viernes	18:00 a 19:30	Pab. Sala de Yoga	18	12,30€/mes
YG09	Viernes	19:30 a 21:00	Pab. Sala de Yoga	18	12,30€/mes
MYG3	Martes y jueves	11:00 a 12:30	Pab. Sala de Yoga	18	24,60€/mes

ZUMBA

Edad: Nacidos en 2009 y anteriores

Objetivo: trabajo de tonificación general y mejora cardiovascular al ritmo de la música.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
COLEGIO GARCILASO DE LA VEGA					
ZU01*	Martes y jueves	19:00 a 20:00	Pab. Garcilaso de la Vega	30	18,50€/mes
SANTA Mª DE BENQUERENCIA					
ZU02	Lunes y miércoles	18:30 a 19:30	Pabellón 1/3	50	18,50€/mes



LIGAS, CAMPAMENTOS Y PROGRAMAS

PERIODO DEL 1 DE OCTUBRE DE 2024 A 31 DE MAYO DE 2025

XIX LIGA MUNICIPAL DE FÚTBOL 7

CAMPOS DE CÉSPED ARTIFICIAL

Requisitos: 18 años cumplidos antes del comienzo de la Liga.

Inscripciones: Del 2 al 15 de septiembre para equipos del año pasado / del 16 al 29 inscripción abierta

Desarrollo de la Liga: a partir del 18 de octubre.

Máximo: 44 equipos.

Mínimo de jugadores por equipo: 13

Fianza: 150 €

Tasa: 66,8€ por jugador 1ª vuelta / 33,40€ 2ª vuelta

Ingreso: nº cuenta ES94 3081 0215 1111 0354 2625

Abono único de la tasa por nº de jugadores totales más fianza.

 Más información y reglamento en Liga Municipal F7 Toledo

XIII LIGA MUNICIPAL DE TENIS

PISTAS DE TENIS DE LA ESCUELA DE GIMNASIA

Liga infantil: 20 plazas Liga adultos: 46 plazas.

Inscripciones: Del 1 de octubre al 1 de noviembre

Desarrollo de la Liga: A partir del 16 noviembre

Obligatoria prueba de nivel para personas no inscritas en la escuela municipal de tenis.

 Más información y reglamento en www.patronatodeportivotoledo.com

CAMPAMENTO DEPORTIVO NAVIDEÑO

Objetivo: facilitar la práctica de actividades diferentes de las que realicen en su vida cotidiana, creando actitudes sanas respecto al ocio y tiempo libre y trabajando la creatividad, la imaginación y la iniciativa para el desarrollo de algunas actividades y juegos.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID Y PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO				
EDAD: Nacidos de 2013 a 2021				
CDN01	23, 24, 26 y 27 de Diciembre	8:00 a 15:00	60	43,20€/mes
PABELLÓN Y PISCINA CUBIERTA ST. M^a BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020				
CDN02	23, 24, 26 y 27 de Diciembre	8:00 a 15:00	60	43,20€/mes

CAMPAMENTO DEPORTIVO SEMANA SANTA

Objetivo: facilitar la práctica de actividades diferentes de las que realicen en su vida cotidiana, creando actitudes sanas respecto al ocio y tiempo libre y trabajando la creatividad, la imaginación y la iniciativa para el desarrollo de algunas actividades y juegos.

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIOS
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID Y PISCINA CUBIERTA SALTO DEL CABALLO				
EDAD: Nacidos de 2013 a 2021				
CDSS1	14, 15 y 16 de abril	8:00 a 15:00	45	32,40€/mes
PABELLÓN Y PISCINA CUBIERTA ST. M^a BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos de 2013 a 2021				
CDSS2	14, 15 y 16 de abril	8:00 a 15:00	45	32,40€/mes

PROGRAMA ABONADOS

TIPO	TASA	OBSERVACIONES
ABONO INDIVIDUAL VALLE	22,60 € / mes 170,65 € / anual	De lunes a viernes en horario de 8:00 a 15:00 h.* No incluye fines de semana y festivos

EL ABONO INDIVIDUAL VALLE INCLUYE LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

- Piscinas Climatizadas en horario de 8:00 a 15:00h., de lunes a viernes, de octubre a mayo.
- Piscina Climatizada del Salto del Caballo de junio a septiembre, de lunes a viernes, de 8:00 a 13:30h. Cerrado del 16 al 31 de agosto.
- Gimnasio (a partir de 16 años) en horario de mañana de 8:30 a 14:30h.
- Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis en horario de mañana. Ver normativa de alquiler.
- 1 sesión/semana de Aquagym o GAP por la mañana (previa reserva anticipada).

* Según condiciones, disponibilidad y horarios de cada servicio.

* Los grupos ofertados con profesor podrán variar durante la temporada, en función del aforo o anulación de la actividad.

*Sólo los grupos con profesor cuentan con seguro de accidentes.

ABONO INDIVIDUAL	32,90 € / mes 236,45 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
ABONO FAMILIAR (Hasta 4 personas)	43,20 € / mes 353,65 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
ABONO FAMILIA NUMEROSA (A partir de 5 personas)	53,45 € / mes 456,45 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*

Los Abonos Individuales y Familiares incluyen los siguientes servicios:

- Piscinas Climatizadas de octubre a mayo.
- Piscina Climatizada del Salto del Caballo de junio a septiembre de lunes a viernes de 8:00 a 13:30h. y por la tarde de 18:00 a 22:30h. Cerrado del 16 al 31 de agosto.
- Gimnasio (a partir de 16 años) en horario de mañana y tarde. Ver horarios.
- Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis. Ver condiciones de uso del punto 5.
- 1 sesión/semana de GAP o Aquagym o Zumba (previa reserva anticipada).
- 1 ruta de senderismo por mes, de octubre a mayo

*Según condiciones, disponibilidad y horarios de cada servicio que pueden variar a lo largo de la temporada y que se especifican más adelante.

*Todos los servicios están condicionados a la apertura o cierre de instalaciones.

*Los grupos ofertados con profesor podrán variar durante la temporada, en función del aforo o anulación de la actividad.

* Para más información pinchar en el siguiente enlace: Microsoft Word - Sistema de Abonados 2024-25 (patronatodeportivotoledo.com)

1. Abono Anual: El periodo de vigencia del Sistema de Abonados comprende 12 meses desde su pago.

2. Abono Mensual: Comprende sólo un mes, pagando la parte proporcional desde el día que se da de alta.

3. Las tasas del Sistema de Abonados no son susceptibles de devolución y no están sujetas a ningún tipo de canje o permuta.

4. Solo los grupos con profesor cuentan con seguro de accidente. (Ver protocolo en página web del PDM de Toledo PDM TOLEDO – Portal deportes (howdeniberia.com))

GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

Edad: Adultos desde 16 años

DÍAS	HORARIO	CLASES	INFO
PABELLÓN STA. MARÍA DE BENQUERENCIA			
De Lunes a viernes	08:30 a 9:30	Sin profesor	
	09:30 a 12:30	Con profesor	
	12:30 a 14:30	Sin profesor	
	16:00 a 16:30	Sin profesor	
	16:30 a 22:00	Con profesor	
Sábados	08:30 a 21:00	Sin profesor	Cerrado sábados de junio a septiembre
Domingo	08:30 a 20:30	Sin profesor	Cerrado domingos de junio a septiembre

i Cerrado del 1 al 15 de agosto ambos inclusive.

Desarrollo de la condición física general a través de programas de entrenamientos específicos e individuales.

PROGRAMA NADIE SIN DEPORTE

AYUNTAMIENTO DE TOLEDO, UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA Y DIPUTACIÓN DE TOLEDO

PISCINA CUBIERTA Y SALA DE ESPEJOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE

Programa gratuito para personas a partir de 35 años que se encuentran en situación de desempleo.

Duración del curso: 15 de Octubre a 15 Mayo

Actividades ofertadas: Fitness y natación. A elegir una.

Nº mínimo de personas para comenzar la actividad: 12

Máximo de personas por actividad y grupo: 20

Días y horarios: Martes y Jueves 17:00 a 18:00

Profesorado: estudiantes de 4º curso de la Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo tutelados por profesores.

Inscripciones:

· Presencialmente en los centros de inscripción del Patronato Deportivo Municipal de Toledo.

· Rellenar la solicitud que se encuentra en la página web del PDM de Toledo y enviarla a actividades@patronatodeportivotoledo.es

Obligatorio adjuntar fotocopia de la cartilla del paro.

i Más información: 925 25 48 38

NORMATIVA GENERAL

Programa De Actividades Deportivas 2024-2025

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

Del 2 al 15 de septiembre: sólo personas empadronadas con anterioridad a 1 de junio de 2024 en la ciudad de Toledo.

A partir del 16 de septiembre a las 9:00h.: empadronados y no empadronados.

¿CÓMO Y CUANDO REALIZAR LA INSCRIPCIÓN?

Las inscripciones comienzan el 2 de septiembre a las 9:00h.

Pueden ser online o presenciales.

Puede consultar las indicaciones de inscripción online a través del siguiente e [Guía-Inscripciones-online-actualizada.pdf \(patronatodeportivotoledo.com\)](#).

¿DÓNDE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN PRESENCIAL?

Si desea realizar la inscripción presencialmente puede dirigirse a cualquiera de las siguientes instalaciones (en horario de apertura de instalación), a partir del 2 de septiembre:

Pabellón Municipal de la Escuela de Gimnasia.....925 210 813

Piscina Municipal Cubierta del Salto del Caballo.....925 216 288

Piscina Municipal Cubierta de Santa Mª de Benquerencia.....925 241 224

Pabellón Municipal Santa María de Benquerencia.....925 232 646

PAGO DE LA TASA Y MEDIOS DE PAGO

El importe de las tasas se refleja en cada actividad.

Puede abonar la tasa por cuatrimestres o por temporada completa (8 meses).

- **1er. cuatrimestre:** octubre, noviembre, diciembre y enero
- **2º cuatrimestre:** febrero, marzo, abril y mayo

Será obligatorio abonar la tasa completa de temporada en aquellas actividades de equipo que participen en las siguientes competiciones de Deporte en Edad Escolar: fútbol, fútbol sala y voleibol.

Si la inscripción es presencial puede realizar el abono:

- **Mediante tarjeta bancaria.**
- **Mediante ingreso** en cualquiera de las sucursales de **EUROCAJA Rural**. En este caso dispone de cinco días para realizar el pago del recibo que le facilitarán en su centro de inscripción.

Las inscripciones on-line se abonarán con tarjeta bancaria.

En caso de alta en una actividad ya iniciada, se realizará el prorrateo automático del importe por número de días.

CONSULTE SU NIVEL ANTES DE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN

Niveles de Actividades – Patronato Deportivo Toledo

Se definen los niveles de las actividades como: **INICIACIÓN, MEDIO, AVANZADO Y PERFECCIONAMIENTO.**

Los nuevos usuarios deberán realizar una prueba de nivel en las siguientes actividades: tenis, pádel, patinaje artístico, patinaje en línea y natación.

Si nunca ha practicado la actividad, debe elegir grupos de INICIACIÓN.

Si no está conforme con el nivel asignado podrá solicitar una nueva prueba de nivel, o consultar el esquema de niveles en las instalaciones o en la web del PDM.

Le recomendamos consultar el calendario de pruebas de nivel.

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Del 2 al 15 de septiembre: **Aquellas solicitudes que no cumplan con las condiciones de inscripción quedarán anuladas volviendo a generar plazas disponibles para nueva inscripción.**

LISTA DE ESPERA Y CAMBIOS DE GRUPO

LISTA DE ESPERA: Podrá inscribirse en la lista de espera solamente un usuario por actividad.

Para realizar la inscripción en la lista de espera es imprescindible haber nacido en el año establecido para cada actividad o grupo y cumplir con el requisito de nivel.

CAMBIOS DE GRUPO. Los alumnos que deseen cambiar a otro grupo podrán solicitarlo a través del correo electrónico a actividades@pdmtoledo.es, indicando el nombre, apellidos, grupo en el que se encuentra inscrito, grupo al que quiere cambiar y teléfono.

La resolución le será comunicada al usuario a través de teléfono o del correo electrónico.

Una vez comunicado el cambio se le informará que:

- Si el cambio supone un aumento de cuantía económica debe efectuar el pago de la diferencia en un plazo de 48 horas desde el aviso.
- Si el cambio se produce a un grupo de menor cuantía económica la diferencia no está sujeta a devolución.
- Si no hubiese plaza disponible quedará en lista de espera.

FECHA DE RENOVACIÓN DEL SEGUNDO CUATRIMESTRE

Hasta el 31 de enero de 2025. La no renovación conllevará la pérdida de plaza a partir del 1 de febrero.

EL PROGRAMA COMPLETO 2024-2025

Consta de varios bloques:

1º/ Programa FORFAIT SPORT (inscripciones a partir de enero de 2025): Pago mensual o anual, a partir del día de su inscripción y hasta fin de mes o un año desde su inscripción respectivamente.

2º/ Programa de actividades: del 1 de octubre de 2024 al 31 de mayo de 2025.

3º/ Programa de abonados. pago mensual o anual, a partir del día de su inscripción y hasta fin de mes o un año desde su inscripción respectivamente.

4º/ Campamentos multideportivos: períodos de vacaciones escolares, Semana Santa, Navidad y verano.

5º/ Cursos de verano: período del 1 de junio al 30 de septiembre de 2025. Publicación e inscripciones en el mes de mayo de 2025.

Las clases se ajustarán al calendario de actividades que se encuentra expuesto en los tabloneros de anuncios de los centros de inscripción y en la página web del PDM.

DEVOLUCIÓN DE TASAS

Consulte el artículo 9 de la ordenanza fiscal reguladora publicada en la web del PDM de Toledo.

<https://www.patronatodeportivotoledo.com/>

DIRECCIÓN DE LA SEDE CENTRAL DEL PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL DE TOLEDO

Dirección: Avda. General Villalba Edificio 1, 45003, Toledo

Teléfono: 925 254 838

Correos electrónicos:

Registro de documentación: <https://sede.patronatodeportivotoledo.com/eAdmin/Sede.do>

Consultas: atencionalusuario@pdmtoledo.es

Web: www.patronatodeportivotoledo.es

OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS

El hecho de formalizar la inscripción supone la aceptación de la normativa por parte del usuario del Programa de Actividades publicada en la página web del PDM por parte del usuario.

COMUNICADO DEL PDM

Todas las actividades marcadas con * están situadas en ubicaciones provisionales hasta la finalización de las obras del pabellón de la Escuela de Gimnasia.





TOLEDO

CIUDAD EUROPEA
DEL DEPORTE

2025