

## ACTIVIDADES DIRIGIDAS

a partir del 3 de octubre de 2022

HORARIO	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
8:00 - 8:30										
8:30 - 9:00	CROSS		CROSS		CROSS		CROSS		CROSS	
9:00 - 9:30	FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS	
9:30 - 10:00	CROSS		CROSS		CROSS		CROSS		CROSS	
10:00 - 10:30	FITNESS	STEP	FITNESS	CICLO INDOOR	FITNESS	STEP	FITNESS	CICLO INDOOR	FITNESS	
10:30 - 11:00										
11:00 - 11:30	CROSS		CROSS		CROSS		CROSS		CROSS	
11:30 - 12:00	FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS	
13:30 - 14:00	CROSS		CROSS		CROSS		CROSS			
14:00 - 14:30	FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS			
18:00 - 19:00										
18:30 - 19:00	CROSS		CROSS		CROSS		CROSS		CROSS	
19:00 - 19:30	FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS	
19:30 - 20:00	CROSS	CICLO INDOOR	CROSS	STEP	CROSS	CICLO INDOOR	CROSS	STEP	CROSS	
20:00 - 20:30	FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS	
20:30 - 21:00	CROSS	BALLET ADULTO	CROSS		CROSS	BALLET ADULTO	CROSS			
21:00 - 21:30	FITNESS		FITNESS		FITNESS		FITNESS			
21:30 - 22:00										

### ABONO INDIVIDUAL

Matrícula	18,36 €
Piscina y Gimnasio	23,40 €
Actividades dirigidas	30,00 €
1 Actividad dirigida	20,80 €
Piscina, Gimnasio 1 Actividad dirigida.	31,40 €
Piscina, Gimnasio y Actividades dirigidas	41,80 €
Piscina, Gimnasio y Actividades dirigidas <i>Horario restringido de 8:00 a 13:30 horas</i>	24,50 €

### ABONO FAMILIAR

Matrícula	20,40 €
Piscina y Gimnasio	30,60 €
Piscina y Gimnasio y Actividad dirigida	60,00 €
Actividades Dirigidas	37,20 €

El abono familiar incluye a todos los miembros de la unidad familiar. Excepto los los hij@s mayores de edad, aquellos que acrediten estar estudiando y desempleado@s, se incluirán en la unidad familiar.

### EXTRAS

1 Sauna + 1 Pista de Pádel o Tenis	5,00 €
2 Saunas + 2 Pistas de Pádel o Tenis	9,00 €

Tanto para los abonos individuales como los familiares, se ofrecen 2 extras posibles.

### ENTRADA PUNTUAL - HORA

Piscina	1,50 €
Gimnasio	2,00 €
Actividades dirigidas	3,00 €

Las entradas puntuales, conllevan asistir a la actividad sin asesoramiento del monitor@.

### SAUNA

Cuota mensual abonado	29,50 €
Cuota mensual NO abonado	39,50 €
Entrada puntual abonado	3,06 €
Entrada puntual NO abonado	5,10 €

Las sesiones de sauna son de 45 minutos y deben reservarse con antelación.

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

### CURSILLOS DE NATACIÓN

S. Semanales	2 días	1 día
Abonados	17,34 €	8,67 €
NO abonados	24,48 €	12,24 €

Los cursillos de natación, son actividades de aprendizaje o perfeccionamiento dirigidas por un monitor@ que se realizan en el medio acuático, en horarios prefijados.

### MATRONATACIÓN

Viernes	17:00 a 17:30 horas
Viernes	17:30 a 18:00 horas

Actividad dirigida por monitor@, destinada a menores de 3 años y a partir de 6 meses, acompañados por un adulto en el medio acuático.

### NATACIÓN EMBARAZADAS

Entrada puntual	3,06 €/hora
S. Semanales	Abonos mensuales
2 días (M y J)	28,56 €/mes
3 días (L, X y V)	35,70 €/mes
5 días (L a V)	40,80 €/mes

Esta actividad se imparte de lunes a viernes, en los horarios de 13:00 y 19:00 horas.

### BONIFICACIONES

- Los pensionistas o jubilados, cuya renta sea inferior al SMI y demuestren mediante la Declaración de la Renta no tener ingresos de otra índole, ni propiedades diferentes a su vivienda habitual, disfrutarán de una bonificación del 40%.
- En el pago de los cursillos de natación, se le aplicará una bonificación del 50 % al 2º hij@ y de un 75% al 3º hij@.
- Las personas con movilidad reducida sin derecho a prestación y cuya renta per cápita sea inferior al SMI, disfrutarán de una bonificación del 50%.
- Los desempleados de larga duración (más de 6 meses), en horario de mañana, disfrutarán de una bonificación del 25%. Para ajustarse a esta bonificación su horario de asistencia a la instalación, estará limitado de 8:00 a 13:00 horas.

Haz tu reserva en nuestra web:

[reservasdeportivas.galdar.es](http://reservasdeportivas.galdar.es)



### ALQUILER DE CANCHAS

Por horas	Sin luz	Con luz	Bonos
TENIS	6,00 €	8,00 €	35,70 €
PADDEL	12,00 €	15,00 €	45,90 €
FÚTBOL 7	20,00 €	25,00 €	
FÚTBOL 11			
ARTIFICIAL	40,00 €	45,00 €	
POLIDEPORTIVO	12,00 €	15,00 €	
FÚTBOL 11			
NATURAL		153,00 €	

La duración del alquiler es de 60 minutos, excepto PADDEL y TENIS que será de 90 minutos.