



# Área de Deportes

## Información y atención al público

Horario general (excepto periodos festivos o vacacionales)

**Lunes a Viernes** de 08.30 a 13.30 h.

de 16.00 a 20.30 h.

**Sábado/Domingo** de 09.30 a 13.30 h.

(solo para realizar pagos de cursos y abonos o para hacer reservas de instalaciones de forma presencial)

### Atención presencial

En la Recepción de la Planta -1 (junto al Torno)

### Atención Telefónica

#### Recepción (planta -1):

**958576136** elegir la opción de Polideportivo

**663785207 - 663785203**

#### Oficina general (planta +1):

**663785206** (de lunes a viernes, de 9.00 a 14.00 h.)

**670492862** (de lunes a viernes, de 9.00 a 14.00 h.)

### Atención por Correo Electrónico

**polideportivo@alhendin.es**

para asuntos generales y reservas de instalaciones

**piscina@alhendin.es**

para asuntos específicos relacionados con los cursos de natación y predeporte, las clases dirigidas o gimnasio

### Web

**www.alhendin.es/deporte**



# HORARIO GENERAL DE INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

**Del 1 de Septiembre 2026 al 30 de Junio 2027**

| RECINTO                                                                                                                          | HORARIO GENERAL                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PISCINA CUBIERTA</b><br>Consultar el cuadro general de<br>"Horarios de los cursos de natación y<br>de la calle de nado libre" | <b>LUNES y MIÉRCOLES</b> de 8.00 a 13.30 h. y de 16.00 a 22.00 h.<br><b>MARTES y JUEVES</b> de 8.45 a 13.30 h. y de 16.00 a 22.00 h.<br><b>VIERNES</b> de 8.00 a 13.30 h. y de 16.00 a 21.15 h.<br><b>SÁBADO y DOMINGO</b> de 9.30 a 13.30 h. |
| <b>GIMNASIO</b><br>Consultar el programa específico de<br>"Clases Dirigidas"                                                     | <b>DE LUNES A JUEVES</b> de 8.00 a 13.30 h. y de 16.00 a 22.00 h.<br><b>VIERNES</b> de 8.00 a 13.30 h. y de 16.00 a 21.00 h.<br><b>SÁBADO</b> de 9.30 a 13.30 h.                                                                              |
| <b>SPA</b><br>abierto de Octubre 2026<br>a Mayo 2027                                                                             | <b>JUEVES Y VIERNES</b> de 9.00 a 13.00 h. y de 17.00 a 21.00 h.<br><b>SÁBADO Y DOMINGO</b> de 10.00 a 13.00 h.                                                                                                                               |
| <b>PABELLÓN</b><br>(pista cubierta y salas polivalentes)                                                                         | <b>DE LUNES A VIERNES</b> de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 23.00 h.<br><b>SÁBADO Y DOMINGO</b> de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 21.00 h.                                                                                                        |
| <b>POLIDEPORTIVO</b><br>(campo de fútbol, pista exterior, pista<br>de tenis, pistas de padel)                                    | <b>DE LUNES A VIERNES</b> de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 23.00 h.<br><b>SÁBADO Y DOMINGO</b> de 9.00 a 14.00 h. y de 16.00 a 21.00 h.                                                                                                        |

En periodos festivos o vacacionales (Navidad, Semana Santa, meses de Verano..) puede haber horarios especiales (se publicará con antelación)

## HORARIOS DE LAS INSTALACIONES EN LOS MESES DE JULIO Y AGOSTO 2027

LOS HORARIOS SE ADAPTARÁN AL SERVICIO OFERTADO DURANTE ESOS MESES

## FECHAS DE CIERRE DE INSTALACIONES por festividad

|                                  |                        |                                |
|----------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| lunes, 12 de octubre de 2026     | cerrado por la tarde → | viernes, 1 de enero de 2027    |
| domingo, 1 de noviembre de 2026  |                        | martes, 5 de enero de 2027     |
| lunes, 2 de noviembre de 2026    |                        | miércoles, 6 de enero de 2027  |
| domingo, 6 de diciembre de 2026  |                        | domingo, 28 de febrero de 2027 |
| lunes, 7 de diciembre de 2026    |                        | lunes, 1 de marzo de 2027      |
| martes, 8 de diciembre de 2026   |                        | del 25 al 28 de marzo de 2027  |
| jueves, 24 de diciembre de 2026  |                        | sábado, 1 de mayo de 2027      |
| viernes, 25 de diciembre de 2026 |                        | jueves, 27 de mayo de 2027     |
| jueves, 31 de diciembre de 2026  |                        | domingo, 15 de agosto de 2027  |
|                                  |                        | lunes, 16 de agosto de 2027    |
|                                  |                        | lunes, 23 de agosto de 2027    |



# INFORMACIÓN GENERAL

## Temporada 2026-2027

### CONSIDERACIONES GENERALES

TODOS LOS USUARIOS DEBEN CUMPLIMENTAR (Y SI HAY MODIFICACIONES, ACTUALIZAR) SUS DATOS PERSONALES Y FIRMAR LA FICHA DE INSCRIPCIÓN. La de los menores de 16 años será firmada por el padre/madre/tutor.

Los grupos que no cuenten con un número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidos o reubicados en otros horarios. Los horarios de las actividades pueden modificarse por necesidades de la instalación o de organización.

**DEVOLUCIÓN DE PAGOS:** Procederá la devolución del Precio Público en los casos y cuantías siguientes:

a) Cuando la suspensión del servicio o actividad deportiva se produzca por causas imputables al Servicio Municipal de Deportes procederá la devolución del 100% de la tarifa de que se trate, o bien, el canje o cambio a otra actividad, curso o servicio de los ofertados.

b) Con carácter general, NO existe derecho a la devolución del Precio Público en caso de renuncia por parte de los interesados. De forma excepcional, se devolverá el importe abonado si el usuario demuestra la incapacidad para la práctica deportiva mediante informe médico. Si la actividad ya está iniciada (tomando como referencia la fecha de la solicitud de devolución) se devolverá la parte proporcional de las sesiones pendientes por disfrutar.

c) En cualquier caso, se descontará el 10% del importe a devolver como gastos correspondientes a gestiones administrativas realizadas.

d) Si se realizara la solicitud de devolución una vez finalizado el curso, no habrá derecho a devolución.

e) La devolución del importe deberá ser solicitada por el interesado en el Registro General del Ayuntamiento de Alhendín.

Para usar la calle de nado libre o para asistir a una Clase Dirigida es obligatorio reservar plaza previamente a través de la aplicación "TRAININGYM" (en la oficina de la planta -1 le ayudarán a registrarse en la misma).

El Área de Deportes del Ayto. de Alhendín, o en su caso la empresa concesionaria del servicio, **NO se responsabiliza de los objetos sustraídos, extraviados o deteriorados** dentro de sus instalaciones y servicios anexos.

Por el bien general, pedimos su colaboración respetando las indicaciones que aparezcan en la cartelería que se publique o que puedan hacer los trabajadores de la instalación (monitores, personal de mantenimiento y limpieza, conserjes, personal de administración). LOS MONITORES/AS Y EMPLEADOS AUTORIZADOS DE CADA SALA PODRÁN DENEGAR LA ENTRADA O EXPULSAR A AQUELLOS USUARIOS/AS QUE NO CUMPLAN LAS NORMAS DE ACCESO, DE HIGIENE, DE SEGURIDAD O CUALQUIER OTRA QUE HAYA SIDO ANUNCIADA EN LA INSTALACIÓN.

LA **EDAD MÍNIMA** DE ACCESO AL GIMNASIO, A CLASES DIRIGIDAS Y A NADO LIBRE ES DE **14 AÑOS**.

LA **EDAD MÍNIMA** DE ACCESO AL SPA ES DE **16 AÑOS**.

LAS **LISTAS DE ESPERA** creadas a lo largo de una temporada **NO** son válidas para la siguiente.

### FORMAS DE PAGO:

El pago se realizará tras ser confirmada la inscripción en la Oficina

TARJETA DE CRÉDITO/DÉBITO

EN EFECTIVO

Por motivos de seguridad sólo se admiten importes inferiores a 20 €

TRANSFERENCIA-INGRESO BANCARIO

Indique claramente en el concepto el nombre completo del usuario y su actividad. Se recomienda presentar copia del ingreso o transferencia en la Oficina o enviarla por correo electrónico.

**Cuenta CAIXABANK: ES63 2100 8169 9113 0010 4043**

Titular: AYUNTAMIENTO DE ALHENDIN



# INFORMACIÓN GENERAL

## Temporada 2026-2027

| TIPOS DE DESCUENTO (acumulables) APLICABLES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES:                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>POR FAMILIA NUMEROSA</b><br><b>en cursos, bonos y abonos</b>                                                                                                                     | Deben presentar el título en vigor o la tarjeta personal acreditativa de cada uno de los miembros de la familia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10% |
| Por alguna de estas condiciones:<br><b>PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS</b><br><b>JUBILADOS/PENSIONISTAS</b><br><b>TENER DISCAPACIDAD RECONOCIDA</b><br><b>en cursos, bonos y abonos</b> | Deben presentar documento acreditativo y en vigor de su situación. Este descuento se aplica a quien tenga una de esas condiciones (no se acumulan todas las condiciones entre sí).                                                                                                                                                                                                                                                | 15% |
| <b>POR UNIDAD FAMILIAR</b><br><b>en cursos y abonos</b>                                                                                                                             | Este descuento se aplica a 2 o más personas inscritas, que tengan parentesco de grado 1 (cónyuges e hijos/as) y que convivan en el mismo domicilio.<br>Deben presentar certificado de empadronamiento o de convivencia con fecha reciente a su alta en la actividad.<br><b>ESTE DESCUENTO SOLO SE APLICARÁ SI LA INSCRIPCIÓN O RENOVACIÓN DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA SE ABONA AL MISMO TIEMPO EN LA MISMA OPERACIÓN.</b> | 10% |
| <b>INSCRIPCIÓN TRIMESTRAL</b><br><b>en cursos y abonos</b>                                                                                                                          | Se aplica al pagar como mínimo 3 meses consecutivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5%  |

| TIPOS DE DESCUENTO (no acumulables) APLICABLES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES: |                                                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Clubs Deportivos Locales con convenio</b><br><b>solo en abonos</b>                     | Aplicable a jugadores (que cumplan el requisito de edad) y entrenadores que figuren en el listado presentado por el Club. | 25% |
| <b>Inscripción en Curso de Natación + Abono Mensual</b>                                   | La fecha de alta/renovación debe ser simultánea                                                                           | 40% |



## TIPOS DE ENTRADAS, BONOS Y ABONOS MENSUALES

### ENTRADAS PUNTUALES PARA UNA SESIÓN

|                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 sesión de GIMNASIO            | 3,00 €  | <p>1. Es válido para un solo uso en la actividad y fecha elegida por el usuario.</p> <p>2. Al comprarlo, el usuario recibirá un ticket tipo QR para validarlo en el Torno (al entrar y al salir) y un ticket para entregarlo al monitor de sala.</p> <p>3. Para obtener una entrada al SPA al precio reducido deberá tener en vigor un abono mensual, un curso de natación o un Multibono.</p> |
| 1 clase DIRIGIDA                | 3,00 €  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 sesión de NADO LIBRE          | 3,00 €  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 sesión de SPA                 | 10,00 € |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 sesión de SPA (para abonados) | 5,00 €  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### ABONOS MENSUALES (simples o combinados)

|                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| solo para GIMNASIO                                    | 22,00 € | <p>1. Es válido durante un mes (30 días naturales) a contar desde el día que el usuario comunique al abonarlo.</p> <p>2. Debe ser renovado en los días previos a su finalización (especialmente si el pago lo realiza mediante transferencia).</p> <p>3. Si está vinculado a algún descuento familiar, debe renovarse de forma simultánea al abono o curso del resto de miembros de la familia.</p> <p>4. El abono será cargado en la Tarjeta Electrónica Personal del Usuario.</p> <p>5. Cada Abono Mensual estará limitado al número máximo de usos diarios o mensuales que establezca en cada momento el Área de Deportes en base a criterios organizativos y de aforo.</p> |
| solo para CLASES DIRIGIDAS                            | 22,00 € |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| solo para NADO LIBRE                                  | 22,00 € |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| combinado<br>GIMNASIO + CLASES DIRIGIDAS              | 27,00 € |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| combinado<br>GIMNASIO + NADO LIBRE                    | 27,00 € |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| combinado<br>NADO LIBRE + CLASES DIRIGIDAS            | 27,00 € |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| combinado<br>GIMNASIO + NADO LIBRE + CLASES DIRIGIDAS | 33,00 € |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### BONOS POR SESIONES

|                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MULTIBONO 10 USOS<br>(periodo de validez: 3 meses) | 22,00 € | <p>1. Cada bono es personal e intransferible (no pueden ser utilizados por varias personas).</p> <p>2. Cada vez que se acceda a una sesión (de gimnasio, a una clase dirigida o a una sesión de nado libre) se le descontará un uso de su saldo.</p> <p>3. Una vez agotado el saldo o habiendo caducado su fecha de validez, podrá adquirir un nuevo bono.</p> |
| MULTIBONO 20 USOS<br>(periodo de validez: 6 meses) | 40,00 € |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### TARJETA ELECTRÓNICA DE ACCESOS

|                               |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TARJETA INDIVIDUAL DE USUARIO | 2,00 € | <p>1. Cada tarjeta es personal e intransferible.</p> <p>2. Se abonará su precio por adquisición, pérdida, robo o deterioro de la anterior tarjeta.</p> <p>3. Es OBLIGATORIO su uso en el Torno de control de accesos de la planta baja (al entrar y al salir).</p> <p>4. ES OBLIGATORIO ENTREGARLA AL MONITOR DE LA SALA DONDE REALICE LA ACTIVIDAD para su validación (en el Gimnasio, el propio usuario, al acceder, debe validarla en el lector situado junto a la puerta).</p> |
|-------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## PRECIOS PARA RESERVA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

| INSTALACIÓN                  | TIPO DE USO                           | TASA    |
|------------------------------|---------------------------------------|---------|
| PISTA DE TENIS               | 1 HORA SIN LUZ                        | 3,00 €  |
|                              | 1 HORA CON LUZ                        | 5,00 €  |
|                              | 1 HORA SIN LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 2,70 €  |
|                              | 1 HORA CON LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 4,50 €  |
| PISTA DE PADEL descubierta   | 1 HORA SIN LUZ                        | 6,00 €  |
|                              | 1 HORA CON LUZ                        | 8,00 €  |
|                              | 1 HORA SIN LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 5,10 €  |
|                              | 1 HORA CON LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 7,20 €  |
| PISTAS DE PADEL cubiertas    | 1 HORA SIN LUZ                        | 9,00 €  |
|                              | 1 HORA CON LUZ                        | 11,00 € |
|                              | 1 HORA SIN LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 8,10 €  |
|                              | 1 HORA CON LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 9,90 €  |
| CAMPO DE FÚTBOL 11           | 1 HORA SIN LUZ                        | 32,00 € |
|                              | 1 HORA CON LUZ                        | 38,00 € |
|                              | 1 HORA SIN LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 24,00 € |
|                              | 1 HORA CON LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 28,50 € |
| CAMPO DE FÚTBOL 7            | 1 HORA SIN LUZ                        | 28,00 € |
|                              | 1 HORA CON LUZ                        | 34,00 € |
|                              | 1 HORA SIN LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 21,00 € |
|                              | 1 HORA CON LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 25,50 € |
| PABELLÓN                     | 1 HORA SIN LUZ                        | 24,00 € |
|                              | 1 HORA CON LUZ                        | 30,00 € |
|                              | 1 HORA SIN LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 18,00 € |
|                              | 1 HORA CON LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 22,50 € |
| PISTA POLIDEPORTIVA EXTERIOR | 1 HORA SIN LUZ                        | 7,00 €  |
|                              | 1 HORA CON LUZ                        | 10,00 € |
|                              | 1 HORA SIN LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 5,25 €  |
|                              | 1 HORA CON LUZ (CON RESERVA FIJA)     | 7,50 €  |
| SALAS POLIVALENTES           | EDIFICIO JOVEN                        | 8,00 €  |
|                              | EDIFICIO JOVEN (CON RESERVA FIJA)     | 6,00 €  |
|                              | PABELLÓN PLANTA +1                    | 8,00 €  |
|                              | PABELLÓN PLANTA +1 (CON RESERVA FIJA) | 6,00 €  |
|                              | PABELLÓN PLANTA -1                    | 6,00 €  |
|                              | PABELLÓN PLANTA -1 (CON RESERVA FIJA) | 4,50 €  |

**RESERVAS PUNTUALES:** pueden solicitarse con una semana de antelación. Deben abonarse en la Oficina del Pabellón (planta baja) o en la propia instalación reservada, solo en caso de que la Oficina esté cerrada. El pago debe realizarse antes de la hora de inicio de la reserva, **OBLIGATORIAMENTE CON TARJETA** (en efectivo solo se admitirán importes inferiores a 20 €). Las reservas realizadas por teléfono, whatsapp o correo electrónico que se queden **PENDIENTES DE PAGO** y que no sean utilizadas por el usuario deberán ser abonadas igualmente (se le exigirá su pago a la persona que solicite la reserva).

**RESERVAS FIJAS:** deben abonarse **OBLIGATORIAMENTE CON TARJETA, POR INGRESO BANCARIO O TRANSFERENCIA**. Sólo podrán ser anuladas por causas de fuerza mayor justificadas o por motivos ajenos al usuario (lluvia, cierre no previsto de la instalación...).



# PREDEPORTE INFANTIL

**DÍAS GRATUITOS DE  
PRUEBA: 24 Y 29 DE  
SEPTIEMBRE**

**DE 3 A 7 AÑOS**



**JUEGOS  
PSICOMOTRICIDAD  
INICIACIÓN AL DEPORTE**

**DE OCTUBRE A MAYO  
MARTES Y JUEVES, A LAS 16:30 H.**

**CUOTA MENSUAL: 15 €**

**La actividad se realiza en la Sala Polivalente del  
Edificio Joven (junto al Pabellón y al Teatro)**



VÁLIDO A  
PARTIR DEL  
01/09/2026

Programa de CLASES DIRIGIDAS

## SALA DE SPINNING

|       | LUNES    | MARTES   | MIÉRCOLES | JUEVES   | VIERNES  |
|-------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| 9.30  | SPINNING | SPINNING | SPINNING  | SPINNING | SPINNING |
| 18.30 | SPINNING | SPINNING | SPINNING  | SPINNING | SPINNING |
| 19.30 |          | SPINNING |           | SPINNING |          |

## EDIFICIO JOVEN

|      |  |  |         |  |  |
|------|--|--|---------|--|--|
| 8.00 |  |  | BACHATA |  |  |
|------|--|--|---------|--|--|

## SALA DE USOS MÚLTIPLES

|       | LUNES              | MARTES             | MIÉRCOLES          | JUEVES             | VIERNES                             |
|-------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------------|
| 9.30  | G.A.P.             | FUERZA-RESISTENCIA | CORE               | FUERZA-RESISTENCIA | G.A.P.                              |
| 10.30 | CIRCUITO FUNCIONAL | CUERPO-MENTE       | CIRCUITO FUNCIONAL | RITMOS             | CARDIO BOX                          |
| 11.30 | FUERZA-RESISTENCIA |                    |                    |                    |                                     |
| 17.00 |                    |                    |                    |                    | HIPOPRESIVOS (30 m.) + CUERPO-MENTE |
| 17.30 | EN FORMA           | RITMOS             | EN FORMA           | RITMOS             |                                     |
| 18.30 | G.A.P.             | CIRCUITO FUNCIONAL | H.I.T.             | CIRCUITO FUNCIONAL | FUERZA-RESISTENCIA                  |
| 19.30 | FULL BODY DANCE    | CARDIO BOX         | FULL BODY DANCE    | CUERPO-MENTE       | H.I.T.                              |
| 20.30 | H.I.T.             | FUERZA-RESISTENCIA | G.A.P.             | FUERZA-RESISTENCIA |                                     |

## SALA POLIVALENTE (junto al ascensor)

|       | LUNES        | MARTES   | MIÉRCOLES    | JUEVES       | VIERNES |
|-------|--------------|----------|--------------|--------------|---------|
| 9.30  |              | CORE     | STRETCHING   | CUERPO-MENTE |         |
| 17.30 | CUERPO-MENTE | GOMA-FIT | CUERPO-MENTE |              | RITMOS  |
| 18.30 |              |          |              | CORE         |         |
| 19.30 | CUERPO-MENTE |          | CUERPO-MENTE |              |         |
| 20.30 | STRETCHING   |          |              |              |         |

## PISCINA

|       | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES | JUEVES  | VIERNES |
|-------|---------|---------|-----------|---------|---------|
| 11.45 | ACUAGYM |         | ACUAGYM   |         | ACUAGYM |
| 19.45 | ACUAGYM | ACUAGYM | ACUAGYM   | ACUAGYM |         |
|       | SÁBADO  | DOMINGO |           |         |         |
| 11.00 | ACUAGYM | ACUAGYM |           |         |         |

**OBLIGATORIO** EN TODAS LAS CLASES DEL PROGRAMA:  
Realizar RESERVA PREVIA a través de la aplicación "TRAININGYM"  
Entregar la TARJETA DE USUARIO/O al Monitor/a AL INICIO DE LA CLASE para su validación en el lector de sala

## DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE CLASES:

**Spinning:** Actividad realizada sobre una bicicleta estática donde el usuario regula la intensidad mientras simula la realización de diferentes etapas tanto de montaña, como en llano al ritmo de la música.

**Fuerza-resistencia:** Entrenamiento de tonificación con barra y discos donde se trabajarán los distintos grupos musculares al ritmo de la música.

**Cardio Box:** Entrenamiento que aúna ritmos musicales con movimientos basados en deportes de contacto (por ej. kickboxing) para conseguir una clase divertida que pone nuestras pulsaciones al límite.

**Cuerpo-mente:** Método de entrenamiento basado en los principios de concentración, equilibrio, precisión, respiración, fluidez y estiramiento donde mejorarás tu sistema óseo y muscular.

**Ritmos:** Programa que combina movimientos de baile sencillos, perfectos para ponerse en forma y dejar fluir el artista que llevas dentro, mediante los éxitos pasados y actuales de distintos estilos musicales.

**En forma:** Actividad cardiovascular y de tonificación para alcanzar mediante ejercicios de intensidad baja-media un mantenimiento de las distintas cualidades físicas básicas sin impacto y de forma funcional.

**Circuito funcional:** Actividad que combina el desarrollo y mejora de todas las cualidades físicas básicas en busca de un estado de forma integral.

coordinación...) con un bajo impacto articular y en un ambiente lúdico grupal con fondo musical.

**Hit:** Actividad que combina ejercicios de distinta intensidad, ejercicios funcionales, deportivos, atléticos, de fuerza, velocidad y resistencia.

**G.A.P.:** Actividad con ejercicios centrados en trabajar la zona de glúteos, abdominales y piernas.

**STRETCHING:** Estiramientos, se centra en ejercicios y técnicas diseñadas para mejorar la flexibilidad, movilidad y amplitud de movimientos de los músculos y articulaciones.

**CORE:** Actividad basada en los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.

**FULL BODY DANCE:** En cada entrenamiento se realizan rutinas para trabajar todo el cuerpo, es decir, implica un trabajo de pecho, espalda, hombros y piernas.

**GOMA-FIT:** Acondicionamiento físico y Tonificación. Se utilizan bandas elásticas y se trabaja todo el cuerpo combinando fuerza, resistencia y movilidad.



# CLASES DIRIGIDAS COMBINADAS

LOS LLANOS



Pabellón Multiusos  
Los Llanos

MARTES - JUEVES

17.30 h.

16 €

MENSUAL

Duración de la Actividad:  
De Septiembre a Junio



# APERTURA

del 1 de Octubre 2026 al 30 de Mayo 2027

**PRECIO POR SESIÓN** aprox. 1 hora

Usuarios sin Abono o Curso en vigor: 10 €

Usuarios con Abono o Curso en vigor: 5 €

## HORARIOS:

Jueves y Viernes: de 9.00 a 13.00 h.  
y de 17.00 a 21.00 h.

Sábado y Domingo: de 10.00 a 13.00 h.



Edad  
mínima de  
acceso 16 años





# PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL DE ALHENDÍN

## NADO LIBRE 2026-2027

### Normas generales

1. La edad mínima para usar la calle de nado libre es de 14 años
2. La duración máxima de la sesión será de 60 minutos o de 45 minutos (según la franja elegida).
3. Los horarios ofertados podrán variar a lo largo de la temporada por necesidades organizativas.
4. Es obligatorio realizar reserva previa para el uso de la calle de nado libre, eligiendo el día y la hora a través de la aplicación TRAININGYM. Sin reserva previa solo se podrá acceder a una franja horaria si hay plazas libres no ocupadas a través de la aplicación.
5. Al entrar en la piscina hay que presentar al Monitor la entrada, la tarjeta de usuario o la tarjeta Multibono para su validación en el lector de sala.
6. El número máximo de nadadores por calle será de 4.
7. En las franjas horarias con más de una calle para nado libre se dividirán entre rápidas y lentas (en todo caso el Monitor será quien decida el reparto por calles).
8. Se circulará por la derecha de la calle. Los descansos se harán en los extremos de la calle, quedando prohibido agarrarse a las corcheras o pararse en mitad de la calle,
9. No se permite el uso de material auxiliar (aletas, tablas, pulls, pelotas...), salvo autorización expresa del Monitor.
10. No se permite la entrada de acompañantes o entrenadores de los usuarios de nado libre a la playa de la piscina, salvo autorización previa a los responsables de la instalación.

### Normas de higiene y seguridad

1. No podrán hacer uso de la piscina quienes padezcan alguna enfermedad infecto-contagiosa, heridas abiertas, etc., así como aquellas personas que vengan bajo los efectos del alcohol o drogas. El personal de la instalación podrá denegar el acceso a las personas usuarias de las que se sospeche que no se encuentran en condiciones de hacer uso de la piscina sin peligro alguno para su integridad y/o la de otros usuarios.
2. Es obligatorio el uso de traje de baño, gorro de natación, chanclas de goma y toalla o albornoz. Se aconseja utilizar gafas de natación. Se prohíben otros tipos de vestimenta para el baño (ropa interior, pantalones de atletismo, calzado deportivo...).
3. Es obligatorio ducharse (en las duchas de la playa) antes de entrar en el agua de la piscina, eliminando restos de cremas, productos de maquillaje...
4. La entrada al agua no podrá hacerse tirándose de cabeza y no se podrán llevar materiales que puedan desprenderse o producir daño a los demás usuarios (anillos, relojes no deportivos, cadenas...).
5. Se ruega no malgastar el agua y utilizar la mínima indispensable para una correcta higiene.
6. Está prohibido ocupar con ropa, toallas... las cabinas individuales, duchas o cualquier otro espacio del vestuario.
7. Las taquillas solo podrán ser utilizadas mientras se está realizando la actividad, no pudiendo sacarse la llave fuera de la instalación (al final del día se vaciarán todas las taquillas ocupadas).
8. Se aconseja no dejar en las taquillas objetos de valor o dinero. El Ayuntamiento de Alhendín, en general, y los trabajadores de la instalación, en particular, NO se hacen responsables en caso de robo, hurto o deterioro de objetos personales de los usuarios.

### Precios de acceso

3,00 € (entrada para 1 sesión puntual)  
22,00 € (abono mensual)

- También se podrá acceder utilizando las tarjetas Multibono o cualquier Abono que incluya la opción de Nado Libre.

### Período disponible

De Septiembre de 2026 a Julio de 2027

- En el calendario de apertura de la instalación durante la temporada se incluyen los festivos y días de cierre previstos.

**CUADRO ORIENTATIVO DE FRANJAS HORARIAS  
PARA EL USO DE LA CALLE DE NADO LIBRE**

**(Reserva previa obligatoria a través de la aplicación TRAININGYM)**

| <b>DIAS DE LA SEMANA</b>                   | <b>FRANJA HORARIA</b> | <b>Nº DE PLAZAS DISPONIBLES</b> |
|--------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| <b>LUNES<br/><br/>y<br/><br/>MIÉRCOLES</b> | <b>08.00 a 09.00</b>  | <b>8</b>                        |
|                                            | <b>09.00 a 10.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>10.00 a 11.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>11.00 a 11.45</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>11.45 a 12.30</b>  | <b>8</b>                        |
|                                            | <b>12.30 a 13.30</b>  | <b>12</b>                       |
|                                            | <b>16.00 a 17.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>17.00 a 18.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>18.00 a 19.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>19.00 a 20.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>20.00 a 21.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>21.00 a 22.00</b>  | <b>4</b>                        |
| <b>MARTES<br/><br/>y<br/><br/>JUEVES</b>   | <b>08.45 a 09.30</b>  | <b>8</b>                        |
|                                            | <b>09.30 a 10.30</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>10.30 a 11.30</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>11.30 a 12.30</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>12.30 a 13.30</b>  | <b>12</b>                       |
|                                            | <b>16.00 a 17.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>17.00 a 18.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>18.00 a 19.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>19.00 a 20.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>20.00 a 21.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>21.00 a 22.00</b>  | <b>4</b>                        |
| <b>VIERNES</b>                             | <b>08.00 a 09.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>09.00 a 10.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>10.00 a 11.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>11.00 a 11.45</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>11.45 a 12.30</b>  | <b>8</b>                        |
|                                            | <b>12.30 a 13.30</b>  | <b>12</b>                       |
|                                            | <b>16.00 a 17.00</b>  | <b>8</b>                        |
|                                            | <b>17.00 a 18.00</b>  | <b>8</b>                        |
|                                            | <b>18.00 a 19.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>19.00 a 20.00</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>20.00 a 21.00</b>  | <b>4</b>                        |
| <b>SÁBADO<br/>y<br/>DOMINGO</b>            | <b>09.30 a 10.30</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>10.30 a 11.30</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>11.30 a 12.30</b>  | <b>4</b>                        |
|                                            | <b>12.30 a 13.30</b>  | <b>20</b>                       |



# **CURSOS DE NATACIÓN 2026-2027**

## *PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL DE ALHENDÍN*

### **Cursos y Edades**

**PREINFANTIL** hasta 3 años **INFANTIL (de 3 a 6 años)** **NIÑOS** (de 7 a 12 años) **JÓVENES** (de 13 a 17 años)  
**ADULTOS** a partir de 18 años **EMBARAZADAS** **DISCAPACITADOS**

- Los tramos de edad serán flexibles en caso de alumnos con alguna necesidad especial y atendiendo al nivel real de nado del alumno.

### **Duración de la clase**

**45 minutos** -excepto en Preinfantil (30 minutos)-

### **Normas durante las clases**

- Obligatorio llevar bañador, gorro, toalla y chanclas
- En Preinfantil, un adulto acompañará al bebé en el agua
- El cambio de clase puntual requiere autorización previa
- A partir de Infantil los alumnos entran solos a la clase

### **Precio normal de la cuota mensual**

**27,00 € (cursos de 3 sesiones/semana)**

**22,00 € (cursos de 2 sesiones/semana)**

- Consultar descuentos aplicables.

### **Plazo de renovación mensual**

**Antes del día 25 del mes anterior**

- Pasada esa fecha sin haber abonado la cuota mensual, quedará liberada la plaza para el mes siguiente y se podrán inscribir otras personas que lo demanden o que ocupen un puesto en la lista de espera de clase.
- Las personas inscritas en algún curso durante el mes de Junio de 2027 podrán renovar (antes del 25 de Junio) el curso para continuarlo en Septiembre, abonando la cuota correspondiente. En Julio podrán solicitar cambio de clase para Septiembre, en caso de que se hayan quedado vacantes en ese grupo.

### **Período del curso**

**De Septiembre de 2026 a Junio de 2027**

- En el calendario de apertura de la instalación durante la temporada se incluyen los festivos y días de cierre previstos.
- En Julio de 2027 se ofertarán cursos para adultos que tendrán un carácter opcional. Los horarios propuestos ese mes pueden variar respecto a los horarios habituales de la temporada.

### **Horarios de los cursos**

**Consultar tablas en las siguientes páginas** (Estos horarios podrán ser modificados o anulados por necesidades organizativas).

| PREINFANTIL | LUNES-MIÉRCOLES |  |       |  |  | MARTES-JUEVES |  |       |  |  | SABADO-DOMINGO |  |       |
|-------------|-----------------|--|-------|--|--|---------------|--|-------|--|--|----------------|--|-------|
|             |                 |  | 17.30 |  |  |               |  | 17.30 |  |  |                |  | 11.45 |

| IÑFANTIL | LUNES-MIÉRCOLES |       |       |  |  | MARTES-JUEVES |       |       |  |  | SABADO-DOMINGO |       |       |
|----------|-----------------|-------|-------|--|--|---------------|-------|-------|--|--|----------------|-------|-------|
| Nivel 0  | 16.00           | 16.45 | 17.30 |  |  | 16.00         | 16.45 | 17.30 |  |  |                | 11.00 | 11.45 |
| Nivel 1  |                 |       | 17.30 |  |  | 16.00         | 16.45 | 17.30 |  |  |                | 10.15 | 11.45 |

| NIÑOS | LUNES-MIÉRCOLES |       |  |       |  | MARTES-JUEVES |       |  |       |  | SABADO-DOMINGO |       |       |
|-------|-----------------|-------|--|-------|--|---------------|-------|--|-------|--|----------------|-------|-------|
|       | 16.00           | 16.45 |  | 18.15 |  | 16.00         | 16.45 |  | 18.15 |  |                | 10.15 | 11.00 |

| JÓVENES | LUNES-MIÉRCOLES |  |  |  |  | MARTES-JUEVES |  |  |       |  | SABADO-DOMINGO |  |  |
|---------|-----------------|--|--|--|--|---------------|--|--|-------|--|----------------|--|--|
|         |                 |  |  |  |  |               |  |  | 19.00 |  |                |  |  |

| EMBARAZADAS | LUNES-MIÉRCOLES |  |  |  |  | MARTES-JUEVES |       |  |  |  | SABADO-DOMINGO |  |  |
|-------------|-----------------|--|--|--|--|---------------|-------|--|--|--|----------------|--|--|
|             |                 |  |  |  |  |               | 11.00 |  |  |  |                |  |  |

| DISCAPACITADOS | LUNES-MIÉRCOLES |  |  |  |  | MARTES-JUEVES |  |  |       |  | SABADO-DOMINGO |  |  |
|----------------|-----------------|--|--|--|--|---------------|--|--|-------|--|----------------|--|--|
|                |                 |  |  |  |  |               |  |  | 18.15 |  |                |  |  |

| ADULTOS | NIVEL 0 | LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES |       |       |       |       | MARTES-JUEVES |       |       |       |       | SABADO DOMINGO |      |  |
|---------|---------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|----------------|------|--|
|         | MAÑANAS |                         | 8.45  | 9.30  | 10.15 | 11.00 |               | 9.30  | 10.15 | 11.00 | 11.45 |                | 9.30 |  |
|         | TARDES  | 16.00                   |       | 19.00 | 20.30 |       |               |       |       |       | 20.30 |                |      |  |
|         | NIVEL 1 | LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES |       |       |       |       | MARTES-JUEVES |       |       |       |       | SABADO DOMINGO |      |  |
|         | MAÑANAS | 8.00                    | 8.45  | 9.30  | 10.15 | 11.00 | 8.45          | 9.30  | 10.15 | 11.00 | 11.45 |                | 9.30 |  |
|         | TARDES  | 16.45                   | 18.15 | 19.00 |       | 21.15 |               | 18.15 | 19.00 |       | 20.30 | 21.15          |      |  |
|         | NIVEL 2 | LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES |       |       |       |       | MARTES-JUEVES |       |       |       |       | SABADO DOMINGO |      |  |
|         | MAÑANAS | 8.00                    |       | 9.30  | 10.15 |       |               | 9.30  |       |       |       |                | 9.30 |  |
|         | TARDES  |                         |       | 19.45 | 20.30 | 21.15 |               | 18.15 |       | 19.45 | 20.30 |                |      |  |



## AUTORIZACIÓN PARA LA INSCRIPCIÓN Y USO DE DATOS PERSONALES

## DATOS PERSONALES DEL USUARIO/A

☐ Hombre ☐ Mujer

|                                                                                              |                      |                      |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Nombre                                                                                       | Primer Apellido      | Segundo Apellido     |                      |
| <input type="text"/>                                                                         | <input type="text"/> | <input type="text"/> |                      |
| <input type="checkbox"/> DNI <input type="checkbox"/> NIE <input type="checkbox"/> PASAPORTE | Domicilio            | C.P.                 | Población            |
| <input type="text"/>                                                                         | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Fecha de nacimiento                                                                          | Teléfono             | Correo Electrónico   |                      |
| <input type="text"/>                                                                         | <input type="text"/> | <input type="text"/> |                      |

## DATOS DEL PADRE, MADRE o TUTOR/A (rellenar solo para usuarios/as menores de 16 años)

|                      |                                                                                              |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre y Apellidos   | <input type="checkbox"/> DNI <input type="checkbox"/> NIE <input type="checkbox"/> PASAPORTE |
| <input type="text"/> | <input type="text"/>                                                                         |

## DECLARACIONES Y AUTORIZACIÓN (en su caso, para acceso a gimnasio y clases de menores de 16

☒ Declaro no padecer ningún tipo de enfermedad infecto-contagiosa, ni impedimento físico o psíquico que imposibilite mi participación en la actividad solicitada, autorizando al personal adscrito a la instalación para que actúe como mejor proceda en caso de accidente o enfermedad utilizando tarjetas sanitarias de seguro deportivo, según proceda, en los servicios médicos. Asimismo, declaro haberme efectuado un reconocimiento médico con informe favorable para realizar la actividad solicitada.

☒ Declaro que todos los datos facilitados son ciertos. Que he leído las advertencias legales y que acepto las condiciones particulares expresadas, solicitando que se admita a trámite esta instancia.

☐ AUTORIZO a mi hijo/a o tutelado/a a utilizar las instalaciones del Gimnasio Municipal (sala de musculación y salas de clases dirigidas), habiéndolo informado de que el uso indebido de los aparatos, máquinas y materiales o la mala ejecución de los ejercicios pueden causar daños físicos o lesiones, pudiendo resultar contraproducente para el desarrollo del menor.

En Alhendín, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Firma del usuario/a o de su representante legal en caso de menores de 16 años

## Aviso Legal

**Privacidad:** Tratamiento de Datos conforme a RGPD 679/2016: Información de 1ª capa: Su dirección de correo electrónico junto con la información que nos facilite, o no haya facilitado en su condición de administrado/interesado en trámites, consultas y otros procedimientos, son tratados por el Excmo. Ayuntamiento de Alhendín, CIF: P1801500H, en calidad de responsable del tratamiento. **Finalidad del Tratamiento:** gestionar y mantener los contactos y relaciones que se produzcan como consecuencia de la relación que mantiene con este Ayuntamiento, solicitudes, y otras gestiones competencia del responsable. **Base jurídica de legitimación:** su consentimiento, el interés legítimo como Autoridad Pública, o la existencia de un contrato o similar. **Plazo de conservación de sus datos:** vendrá determinado por la relación que mantiene con nosotros, o los marcados por la legislación específica aplicable en cada caso. **Comunicaciones de datos:** Ninguna prevista, salvo las necesarias para prestar los servicios propios del Ayuntamiento, las exigidas por ley, o reclamación judicial. **Ejercicio de derechos RGPD:** derecho de acceso, rectificación, cancelación/supresión, oposición, limitación o portabilidad, dirija comunicación por escrito a: Plaza de España, Núm. 7, CP: 18620 – Alhendín - Granada, acompañando fotocopia de DNI o documento identificativo equivalente, o por email a: [dpo@alhendin.es](mailto:dpo@alhendin.es) En caso de considerar vulnerados su derecho a la protección de datos personales, podrá interponer una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos ([www.agpd.es](http://www.agpd.es)). Información adicional (2ª capa) sobre el tratamiento de datos disponible para los interesados en la página web del Ayuntamiento: [www.alhendin.es](http://www.alhendin.es)



## CLUBS DEPORTIVOS CON CONVENIO CON EL AYUNTAMIENTO DE ALHENDÍN

| DEPORTE / CLUB                                              | TELÉFONO y CORREO ELECTRÓNICO                      |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Fútbol-Sala</b><br>C.D. FUTSAL MONTEVIVE ALHENDIN        | 650513363<br>futsalhendin@gmail.com                |
| <b>Fútbol</b><br>C.F. TOURS ALHENDIN BALOMPIE               | 655924618<br>balompiecfahendin@gmail.com           |
| <b>Baloncesto</b><br>CLUB BASKET ALHOTUR                    | 667284623<br>alhoturbasket@gmail.com               |
| <b>Natación de Competición</b><br>C.D. ALHENDÍN NATACIÓN    | 646345365<br>clubdeportivonatalhendin@gmail.com    |
| <b>Padel</b><br>SPORT CLUB ALH PADEL                        | 665125450<br>sportclubalh@gmail.com                |
| <b>Gimnasia Rítmica</b><br>C.D. RÍTMICA Y ESTÉTICA ALHENDIN | 658814119<br>ritmicaalhendin@gmail.com             |
| <b>Taekwondo</b><br>C.D. TAEKWONDO ALHENDIN                 | 630220769<br>clubtkdalhendin@gmail.com             |
| <b>Atletismo</b><br>CLUB ATLETISMO ALHENDIN                 | 689261846<br>adalhendin@gmail.com                  |
| <b>Tenis de Mesa</b><br>C.D. ALHENDÍN TENIS DE MESA         | 628457459<br>restituto.perez@hotmail.com           |
| <b>Tenis</b><br>C.D. ALHENDIN ESTRELLA DE LAS NIEVES        | 661177092<br>estrelladelasnievesalhendin@gmail.com |
| <b>Ciclismo</b><br>MTB BULLBIKE ALHENDIN                    | 645924251<br>ciclingbullbikes@gmail.com            |
| <b>Senderismo</b><br>CLUB AL-HAMDAN.DO                      | 667422527<br>alhamdan.do@gmail.com                 |
| <b>Cicloturismo</b><br>PEÑA CICLISTA ALHENDÍN               | 667081695<br>pena.alhendin2013@outlook.es          |