

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

DIRIGIDAS EN INSTALACIONES

DEPORTIVAS MUNICIPALES

TEMPORADA 2021/2022

1.- OBJETO:

El presente documento tiene como objeto presentar las diferentes actividades dirigidas que se desarrollarán en las Instalaciones Deportivas Municipales durante la temporada-curso 2021/2022.

En un primer apartado general se enumeraran diversas normas, requisitos e información de carácter general a todas las actividades.

A continuación se relacionarán las diferentes actividades por instalaciones. En la parte final del documento se incluye un apartado referentes a normas Covid, así como la información de contacto para los interesados en el programa.

2.- NORMATIVA E INFORMACIÓN GENERAL:

2.1.- CALENDARIO DE ACTIVIDADES:

El desarrollo de las actividades se llevará a cabo en consonancia con el Calendario Escolar, respetando las fiestas y vacaciones de dicho Calendario.

La celebración de Actividades Extraordinarias que coincidan en fechas y horas con las actividades propias y servicio de Abonados supondrá la modificación o suspensión de las mismas.

Las actividades que actualmente no se han iniciado, básicamente cursos de natación y escuela de gimnasia rítmica, se reanudarán el 1 de octubre.

2.2.- PLAZOS DE INSCRIPCIÓN:

- Del 6 al 17 de septiembre para usuarios inscritos anteriormente en las actividades de cursos de natación y gimnasia rítmica.
- A partir del 20 de septiembre inscripciones para nuevos usuarios.

2.3.- NORMAS Y REQUISITOS:

- Inscripción (10€). Sólo para nuevas inscripciones.
- Abonar la primera mensualidad en el momento de realizar la inscripción.
- Cumplimentar la Solicitud de Inscripción. En dicha solicitud se facilitará una dirección de correo electrónico por parte del usuario. Las comunicaciones referentes a la actividad se realizarán preferentemente por el citado medio electrónico.
- Autorización Bancaria.
- No tener pendiente ningún recibo anterior.
- IMPORTANTE, para cursar la baja de cualquier actividad los usuarios deben solicitarla antes del día 25.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Departamento de Actividades Deportivas
Avda. José León de Carranza, s/n.
Tfnos. : 956 263 308
11011 – Cádiz

actividades.deportivas@cadiz.es
www.deportede.cadiz.es

2.4.- DESCUENTOS:

- **En cursos para domiciliados en Cádiz, no acumulables**

FAMILIA NUMEROSA: General 30% - Especial 50%

MAYORES DE 60 AÑOS: 50%

PERSONAS CON DISCAPACIDAD: 50% (acreditar discapacidad $\geq$ al 33% reconocida INSS)

ESTUDIANTES UCA: 25%

CARNET JOVEN: 10%

IPREM: 100%, 50%, 25% Y 10% (consultar condiciones).

Descuento en segunda actividad con monitor: 10%

Descuento en tercera actividad con monitor: 20%

Hasta un máximo de un 30%

2.5.- ACCESO A LAS INSTALACIONES:

El acceso a las instalaciones se realizará mediante la presentación de la “Tarjeta Deportiva”, la cual es personal e intransferible. El personal de la instalación está autorizado para controlar su correcto uso.

El acceso a los “vestuarios” se realizará 15 minutos antes del comienzo de la actividad.

LOS PRECIOS PUBLICOS SON REVISADOS ANUALMENTE, DE PRODUCIRSE ALGUN CAMBIO SE ANUNCIARA CON LA SUFICIENTE ANTELACION.

3.- CATÁLOGO DE ACTIVIDADES POR INSTALACIONES:

3.1.- COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

3.1.1.- CURSO DE NATACIÓN “MATRONATACIÓN”

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de Junio de 2022.

Horarios: 1.- Martes a las 12.00 y 16.15 horas.

2.- Jueves a las 12.00 y 16.15 horas.

* Sesiones de 30 minutos.

Edad: De 6 meses a 2 años. Máximo 7 y mínimo 3 niños/as por curso; **(1 acompañante al vestuario por niño/a. Accederán por los vestuarios de benjamines de piscina). (*)**

Precio: 16,30 € / mes por sesión semanal.

3.1.2.- CURSO DE NATACIÓN “BENJAMINES”

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de Junio de 2022.

Horarios: De lunes a viernes a las 16.45 – 18.00 – 19.15

* Sesiones de 45 minutos.

Edad: De 2 a 4 años. Máximo 7 y mínimo 3 niños/as por curso; **(1 acompañante al vestuario por niño/a. Accederán por los vestuarios de benjamines de piscina). (*)**

Precio: 16,30 € / mes por sesión semanal.

3.1.3.-CURSOS DE NATACIÓN “ESCUELAS I Y II DE NATACIÓN”

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de Junio de 2022.

Horarios: De lunes a viernes a las 16.45 – 18.00 – 19.15

* Sesiones de 45 minutos.

Edad Escuela I: **de 5 a 9 años** (máximo 10 y mínimo 6 niños/as por curso), **1 acompañante al vestuario por niño/a. Accederán por los vestuarios de grupos de piscina**). (*)

Edad Escuela II: **de 10 a 14 años** (máximo 10 y mínimo 6 niños/as por curso) **No se admiten acompañantes al vestuario. Accederán por los vestuarios individuales de piscina**). (*)

Precio: 14,80 € / mes por sesión semanal.

3.1.4.-CURSOS DE NATACIÓN “ADULTOS”

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de Junio de 2022.

Horarios: - De lunes a viernes a las 09.45 – 10.30 – 18.30

- De lunes a viernes a las 20.00 – 21.00 (solo piscina de 50 m.)

* Sesiones de 45 minutos.

Edad: De 15 años a 65 años (Las clases de las 09.45/10.30 y 18.30 horas, máximo 22 y mínimo 6 por curso. Las clases de las 20.00 y 21.00 horas máximo 12 y mínimo 6 por curso. **Accederán por los vestuarios individuales de piscina**). (*)

Precio: 14.80 € / mes por sesión semanal.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Departamento de Actividades Deportivas
Avda. José León de Carranza, s/n.
Tfnos. : 956 263 308
11011 – Cádiz

actividades.deportivas@cadiz.es
www.deportede.cadiz.es

3.1.5.-CURSOS DE NATACIÓN “VETERANOS”

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de Junio de 2022.

Horarios: De lunes a viernes a las 11.15.

* Sesiones de 45 minutos.

Edad: mayores de 65 años (máximo 15 y mínimo 6 por curso: **Accederán por los vestuarios individuales de piscina**). (*)

Precio: 14.80 € / mes por sesión semanal.

3.1.6.- NATACIÓN PREVENTIVA

Fecha: Del 16 de septiembre de 2021 al 29 de julio de 2022.

Horarios: De lunes a viernes a las 16.00, 16.45, 17.30 y 18.15 horas.

* Sesiones de 45 minutos.

Máximo 15 y mínimo 6 personas por curso. (**Accederán por los vestuarios individuales de piscina**).

Precio: 17,30 € / mes por sesión semanal

3.1.7.- GIMNASIA ACUÁTICA

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de Junio de 2022.

Horarios: De lunes a viernes a las 20.00 y 21.00.

* Sesiones de 45 minutos.

Edad: De 15 años a 65 años (máximo 15 y mínimo 6 por curso).

3.1.8.- SALA DE MUSCULACIÓN

Actividad anual, a partir de 14 años, consta de dos salas de entrenamiento, musculación y sala aeróbica, con monitor/ar.

Turno de mañana en horario de 08.00 a 15.00 horas de lunes a viernes.....20,40 €/Mes
(*horario reducido navidades – carnavales – semana santa – verano de 08.00 a 13.30*)

Turno de mañana y tarde en horario de 08.00 a 23.00 horas lunes a viernes..26,50 €/Mes
(*horario reducido navidades – carnavales – semana santa – verano de 08.00 a 13.30 y de 15.00 a 22.00*)

3.1.9.- SALA FITNESS

Actividad anual., desde los 14 años, permite acceso ilimitado a las actividades fitness programadas.

Horarios de mañana y tarde.

(Máximo 15 usuarios/as por clase)..... 26.50 €/Mes

3.1.10.- GIMNASIA RÍTMICA

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de junio de 2022.

Escuela: lunes, miércoles y viernes de 18.00 a 19.00 horas. Sesiones de 1 hora.
(Máximo 15 y mínimo 3 niños/as / sin tapiz.).....28,50 €/mes.

Entrenamientos: de lunes a viernes de 15,30 a 19,00 h.

(Máximo 15 niños/as.).....41,00 €/mes.

3.1.11.- BONOS Y ACTIVIDADES COMBINADAS

A partir de los 14 años. Natación de los sábados el horario se colocará en los tableros informativos.

- ***Natación libre** mañanas: de lunes a viernes de 08.00 a 14.30 horas.....17,40€
- * **Natación libre** tardes: de lunes a viernes de 15.30 a 22.00 horas.....22,40€
- ***Musculación/Natación** mañana: de lunes a viernes, musculación de 08.00 a 15.00 h y natación de 08.00 a 14.30 horas.....32,50€
- ***Musculación/Natación** tarde: de lunes a viernes, musculación de 08.00 a 23.00 h y natación de 08.00 a 14.30 h y de 15.30 a 22.00 horas.....36,00€
- ***Musculación/Sala Fitness** mañana: de lunes a viernes de 08.00 a 15.00 horas....23,40€
- ***Musculación/Sala Fitness** tarde: de lunes a viernes de 08.00 a 23.00 horas.....30,50€
- ***Natación/Sala Fitness** mañana: de lunes a viernes de 08.00 a 14.30 horas.....32,50€
- ***Natación/Sala Fitness** tarde: de lunes a viernes de 08.00 a 14.30 h y de 15.30 a 22.00 horas.....36,00€
- ***Bono Multiactividad:** de lunes a viernes musculación de 08.00 a 23.00 h, sala fitness de 10.00 a 22.00 h y natación de 08.00 a 14.30 y de 15.30 a 22.00 horas.....40,00€

(horario reducido navidades – carnavales – semana santa – verano de 08.00 a 13.30 y de 15.00 a 22.00)

3.2.- SALA I.D.B. LA PAZ

La instalación cuenta con un vestuario masculino y otro femenino, por lo que en los casos que sea necesario el acceso de un acompañante, éste será del mismo sexo que el usuario.

3.2.1.- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad de doce meses

Horarios: de lunes a viernes de 09.00 a 10.00 h y de 10.00 a 11.00 horas

Sesiones de 1 hora (máximo 15 y mínimo 3 usuarios/as por clase).

Precio: 8,70 € / mes por sesión semanal.

3.2.2.- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO DE VETERANOS

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de junio de 2022.

Se convocan las siguientes clases gimnasia de mantenimiento de veteranos:

Lunes, miércoles y viernes de 11.30 a 12.30 horas.

Sesiones de 1 hora (máximo 15 y mínimo 3 usuarios/as por clase)

Precio: 8,70 € / mes por sesión semanal.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Departamento de Actividades Deportivas
Avda. José León de Carranza, s/n.
Tfnos. : 956 263 308
11011 – Cádiz

actividades.deportivas@cadiz.es
www.deportede.cadiz.es

3.3.- SALA I.B.D. NÁUTICO

3.3.1.- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad de doce meses.

Sala de 13,20 x 5,40 x 5,15 metros.

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de junio de 2022.

Horarios:

Lunes, miércoles y viernes de 09.30 a 10.30 horas.

Sesiones de 1 hora (máximo 15 y mínimo 3 usuarios/as por clase)

De lunes a viernes en horario de 18.00 a 19.00 h, de 19.00 a 20.00 h y de 20.30 a 21.30 horas.

Sesiones de 1 hora (máximo 15 y mínimo 3 usuarios/as por clase)

Precio: 8,70 € / mes por sesión semanal.

3.4.- PABELLÓN CENTRO HISTÓRICO

3.4.1.- SALA DE MUSCULACIÓN

Sala de musculación de 22 x 10,5 metros, actividad de doce meses, con monitor/ar.

Turno de mañana en horario de 08.00 a 13.00 horas de lunes a viernes.... 18,00 €/Mes

Turno de mañana en horario de 17.00 a 22.00 horas lunes a viernes..... 23,50 €/Mes



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Departamento de Actividades Deportivas
Avda. José León de Carranza, s/n.
Tfnos. : 956 263 308
11011 – Cádiz

actividades.deportivas@cadiz.es
www.deportede.cadiz.es

3.5.- PISCINA MUNICIPAL DE ASTILLEROS

3.5.1.- CURSOS DE NATACIÓN “MATRONATACIÓN”

Curso dirigido a niños/as de 6 meses a 2 años.

Días: lunes, martes, miércoles y jueves.

Horario: 16.30 – 17.00 horas.

* Sesiones de 30 minutos.

Máximo 5 y mínimo 3 niños/as por curso (*) **1 acompañante al vestuario por niño/a.**

Accederán al vestuario de niño/a

Precio: 16,30 € / mes por sesión semanal.

3.5.2.- CURSOS DE NATACIÓN “BENJAMINES”

Curso dirigido a niños/as de 2 a 4 años.

Días: lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.

Horario: 17.30 – 18.15 horas.

* Sesiones de 45 minutos.

Máximo 5 y mínimo 3 niños/as por curso (*) **1 acompañante al vestuario por niño/a.**

Accederán al vestuario de niño/a



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Departamento de Actividades Deportivas
Avda. José León de Carranza, s/n.
Tfnos. : 956 263 308
11011 – Cádiz

actividades.deportivas@cadiz.es
www.deportede.cadiz.es

Precio: 16,30 € / mes por sesión semanal.

3.5.3.-CURSOS DE NATACIÓN “ESCUELAS I Y II DE NATACIÓN”

Fecha: Del 1 de octubre de 2021 al 30 de Junio de 2022.

Horarios: De lunes a viernes a las 18.45 – 19.30

* Sesiones de 45 minutos.

Edad Escuela I: **de 5 a 9 años** (máximo 12 y mínimo 6 niños/as por curso).

1 acompañante al vestuario por niño/a.

Edad Escuela II: **de 10 a 14 años** (máximo 12 y mínimo 6 niños/as por curso)

No se admiten acompañantes al vestuario.

Precio: 14,80 € / mes por sesión semanal.

3.5.4.- CURSOS DE NATACIÓN “ADULTOS”

Días: martes y jueves

Horario: 20.00 – 20.45 horas.

* Sesiones de 45 minutos.

Máximo 12 y mínimo 6 usuarios/as por curso.

Precio: 14,80 € / mes por sesión semanal.

3.5.5.- NATACIÓN PREVENTIVA

Fecha de comienzo: 1 de septiembre de 2021.

Días: lunes, martes, miércoles y jueves.

Horarios: 17.00 a 17.45 horas.

17.45 a 18.30 horas.

* Sesiones de 45 minutos. 15 plazas por curso.

Precio: 17,30 € / mes por sesión semanal.

3.5.6.- NATACIÓN LIBRE O DEPORTIVA

Practicar Natación en las calles asignadas del Vaso Deportivo (de 25 x 12,50 metros con una profundidad mínima de 1,80 m. y máxima de 2,40 m.) y uso del Circuito de Agua (máximo de 15 min.), por un tiempo máximo de 1 hora/día en total, en los horarios establecidos por la instalación.

El circuito de agua está compuesto por una cama de hidromasaje, una cortina de agua, dos chorros de agua y tres toberas lumbares. **Por motivos COVID-19, no estará disponible el circuito de agua.**

El usuario debe saber nadar con suficiencia y autonomía para la práctica deportiva de la natación.

Lunes a viernes de mañana.....17,40 €/Mes

Lunes a viernes de mañana ó tarde y sábado mañana.....22,40 €/Mes



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Departamento de Actividades Deportivas
Avda. José León de Carranza, s/n.
Tfnos. : 956 263 308
11011 – Cádiz

actividades.deportivas@cadiz.es
www.deportede.cadiz.es

IMPORTANTE

(*) El máximo de inscripciones por curso puede variar dependiendo de la normativa COVID vigente en el momento de su impartición.

El acceso a la instalación se realizará presentando el recibo de inscripción, el cual es personal e intransferible. El personal de la instalación está autorizado para controlar su correcto uso.

El acceso a los Vestuarios se realizará 15 minutos antes del comienzo de la actividad.

Por normativa COVID está prohibido acceder a las gradas.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

CASA DEL DEPORTE

oficinaimdcadiz@eulen.com

- OFICINA DEL COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

Avda. José León de Carranza s/n, 11012 Cádiz

Teléfono: 956 211 256

- OFICINA DE LA PISCINA DE ASTILLEROS

Paseo Marítimo de Astilleros, s/n, 11012 Cádiz

Teléfono: 956 209 449

- OFICINA DEL POLIDEPORTIVO EL NÁUTICO

Plaza de Filipinas s/n, 11004 Cádiz

Teléfono: 956 229 041