



INSTITUTO MUNICIPAL  
DEL DEPORTE DE CÁDIZ



Ayuntamiento de Cádiz

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN  
LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS  
MUNICIPALES DURANTE LA TEMPORADA  
2025/2026



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN CURSOS

Las inscripciones se podrán realizar de manera presencial en las **OFICINAS DE ATENCIÓN AL USUARIO** :

✓ **COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ**

Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, s/n, 11012 Cádiz

Teléfono: 956 211 256

✓ **POLIDEPORTIVO EL NÁUTICO** (excepto del 8 al 19 de  
septiembre por refuerzo en la oficina de atención del CDCC)  
Plaza de Filipinas s/n, 11004 Cádiz  
Teléfono: 956 229 041

✓ **PISCINA DE ASTILLEROS**

Paseo Marítimo de Astilleros, s/n, 11012 Cádiz

Teléfono: 956 209 449

[oficinaimdcadiz@eulen.com](mailto:oficinaimdcadiz@eulen.com)  
<https://deporte.cadiz.es>

## REQUISITOS:

- ✓ Inscripción: 10 €.
- ✓ Abonar el importe correspondiente con tarjeta bancaria
- ✓ Cumplimentar la Solicitud de Inscripción.
- ✓ No tener pendiente ningún recibo anterior.
- ✓ IMPORTANTE: para cursar la baja de cualquier actividad, los usuarios deben solicitarla antes del día 25 del mes anterior en el siguiente mail:

[bajasactividades.imdcadiz@eulen.com](mailto:bajasactividades.imdcadiz@eulen.com)

**LISTAS DE ESPERA:** Las listas de espera de todas las instalaciones caducan a fecha de 30 de junio.

## DESCUENTOS:

Para domiciliados en Cádiz. No acumulables.

- ✓ FAMILIA NUMEROUSA: General 30% - Especial 50%
- ✓ MAYORES DE 60 AÑOS: 50%
- ✓ DISCAPACITADOS: 50% (acreditar minusvalía = o mayor al 33% reconocida INSS)
- ✓ ESTUDIANTES UCA: 25%
- ✓ CARNET JOVEN: 10%
- ✓ IPREM: 100%, 50%, 25% Y 10% (consultar condiciones en la ORDENANZA FISCAL).

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

Todos los cursos de natación (excepto Natación preventiva) y Gimnasia Rítmica, tendrán una duración del 1 de octubre de 2025 al 30 de junio de 2026

### CURSOS DE MATRONATACIÓN:

Edad: de 6 a 24 meses (obligatorio 1 acompañante a la piscina por niño/a). Accederán por los vestuarios de benjamines de piscina (máx. por curso 12 y mínimo 3 bebés).

Se convocan los siguientes Cursos:

MARTES Y JUEVES	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES
12:00 A 12:30	16:15 A 16:45

PRECIO: 16,30 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

### CURSOS DE ESCUELA DE NATACIÓN:

Edad: de 5 a 14 años (De 5 a 10 años sólo 1 acompañante a los vestuarios. A partir de 10 años no se admiten acompañantes a los vestuarios) (máx. por curso 36 y mínimo 6 niños/as).

PRECIO: 14,80 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

### CURSOS DE BENJAMINES:

Edad: de 2 a 4 años (1 acompañante al vestuario por niño/a: Accederán por los vestuarios de benjamines de piscina) (máx. por curso 12 y mínimo 3 niños/as).

Se convocan los siguientes Cursos:

PRECIO: 16,30 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

#### LUNES A VIERNES

16:45 A 17:30
17:30 A 18:15
18:15 A 19:00
19:00 A 19:45

Se convocan los siguientes Cursos:

#### LUNES A VIERNES

16:45 A 17:30
17:30 A 18:15
18:15 A 19:00
19:00 A 19:45

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

### CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS:

Edad: de 15 a 65 años. Accederán por los vestuarios individuales de piscina. (máx. por curso 30 y mínimo 6 usuarios).

Se convocan los siguientes Cursos:

LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	VIERNES
	9:45 A 10:30	
10:30 A 11:15	10:30 A 11:15	10:30 A 11:15
18:15 A 19:00	19:00 A 19:45	18:15 A 19:00
20:00 A 20:45	20:00 A 20:45	

PRECIO: 14,80 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

### CURSOS DE NATACIÓN PREVENTIVA:

Accederán por los vestuarios individuales de piscina. (máx. por curso 15 y mínimo 6 usuarios). Del 1 de octubre de 2025 al 31 de agosto de 2026.

PRECIO: 17,30 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

### CURSOS DE NATACIÓN DE VETERANOS:

Edad: mayores de 60 años. Accederán por los vestuarios individuales de piscina. (máx. por curso 30 y mínimo 6 usuarios).

Se convocan los siguientes Cursos:

LUNES A VIERNES
11:15 A 12:00

PRECIO: 14,80 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

Se convocan los siguientes Cursos:

LUNES A JUEVES	VIERNES
16:00 A 16:45	
16:45 A 17:30	16:45 A 17:30
17:30 A 18:15	17:30 A 18:15
18:15 A 19:00	18:15 A 19:00

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

### GIMNASIA ACUÁTICA:

Edad: a partir de 14 años. Accederán por los vestuarios individuales de piscina. (máx. por curso 15 y mínimo 6 usuarios).

Se convocan los siguientes Cursos:

**PRECIO:** 17,30 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES
9:45 A 10:30	20:00 A 20:45
10:30 A 11:15	

### CLUB DE LA SALUD:

Edad: a partir de 65 años. Del 1 de octubre 2025 al 31 de julio de 2026.

Se convocan los siguientes Cursos:

NATACIÓN	GIMNASIA FUNCIONAL	PASEOS MARCHA
LUNES A VIERNES	LUNES A VIERNES	LUNES A VIERNES
8:15 A 9:00	8:15 A 9:00	10:00 A 11:00
9:00 A 9:45	9:00 A 9:45	

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

### RESUMEN CURSOS NATACIÓN:

CURSOS	DÍAS	HORAS
MATRONATACIÓN	MARTES Y JUEVES	12:00 A 12:30
	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:15 A 16:45
BENJAMINES	LUNES A VIERNES	16:45 A 17:30
		17:30 A 18:15
		18:15 A 19:00
		19:00 A 19:45
		16:45 A 17:30
ESC. NATACIÓN	LUNES A VIERNES	17:30 A 18:15
		18:15 A 19:00
		19:00 A 19:45
		10:30 A 11:15
		18:15 A 19:00
NATACIÓN ADULTOS	LUNES Y MIÉRCOLES	20:00 A 20:45
		9:45 A 10:30
		10:30 A 11:15
	MARTES Y JUEVES	19:00 A 19:45
		20:00 A 20:45
		10:30 A 11:15
		18:15 A 19:00

CURSOS	DÍAS	HORAS
NAT. VETERANOS	LUNES A VIERNES	11:15 A 12:00
NAT. PREVENTIVA	LUNES A JUEVES	16:00 A 16:45
		16:45 A 17:30
		17:30 A 18:15
		18:15 A 19:00
		16:45 A 17:30
GIMN. ACUÁTICA	VIERNES	17:30 A 18:15
		18:15 A 19:00
		9:45 A 10:30
		10:30 A 11:15
		20:00 A 20:45

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

### NATACIÓN DEPORTIVA:

Práctica de la Natación en las calles asignadas del Vaso de competición (de 50 x 25 metros) por un tiempo máximo de 1 hora/día en total en los horarios establecidos por la instalación (el horario de los sábados se colocará en los tablones informativos).

Actividad desde los 14 años. El usuario debe saber nadar con suficiencia y autonomía para la práctica deportiva de la natación.

#### PRECIOS:

- ✓ 17,40 €/MES turno de mañana de lunes a sábados
- ✓ 22,40 €/MES turno de tarde de lunes a sábados

### SALA DE MUSCULACIÓN:

Actividad anual desde los 14 años que consta de dos salas de entrenamiento, musculación y sala aeróbica con monitor/a.

#### PRECIOS:

- ✓ 20,40 €/MES turno de mañana de 8:00 a 15:00 horas de lunes a viernes
- ✓ 26,50 €/mes turno de mañana y tarde de 8:00 a 23:00 horas de lunes a viernes

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

### SALA FITNESS:

Actividad anual desde los 14 años.

**PRECIO:** 26,50 €/MES

- ✓ Turno de mañana de lunes a viernes en horario de 10:00 a 12:45 horas
- ✓ Turno de tarde de lunes a viernes en horario de 16:30 a 22:00 horas

### GIMNASIA RÍTMICA:

Se convocan los siguientes cursos:

**PRECIO:** 28,50 €/MES

- ✓ Iniciación: lunes, miércoles y viernes en horario de 17:00 a 18:00
- ✓ Iniciación: lunes, miércoles y viernes en horario de 18:00 a 19:00 horas

### GIMNASIA PARA NIÑOS Y NIÑAS:

Se convocan los siguientes cursos:

**PRECIO:** 28,50 €/MES

- ✓ Lunes, miércoles y viernes en horario de 16:00 a 17:00 horas

## COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

### ABONOS:

A partir de 14 años. El horario de natación los sábados se colocará en los tablones informativos.

✓ Musculación/natación (de lunes a viernes):

- Turno de mañana. Musculación de 8:00 a 15:00 y natación de 8:00 a 14:30 ..... 32,50 €/Mes
- Turno de tarde. Musculación de 8:00 a 23:00 y natación de 8:00 a 14:30 y de 15:30 a 22:00 ..... 36,00 €/Mes

✓ Musculación/Sala Fitness (de lunes a viernes):

- Turno de mañana de 8:00 a 15:00 ..... 23,40 €/Mes
- Turno de tarde de 8:00 a 23:00 ..... 30,50 €/Mes

✓ Natación/Sala Fitness (de lunes a viernes):

- Turno de mañana de 8:00 a 14:30 ..... 32,50 €/Mes
- Turno de tarde de 8:00 a 14:30 y de 15:30 a 22:00 ..... 36,00 €/Mes

✓ Abono multiactividad (de lunes a viernes):

- Musculación de 8:00 a 23:00, sala fitness de 10:00 a 21:15 y natación de 8:00 a 14:30 y 15:30 a 22:00 ..... 40,00 €/Mes

En fechas especiales como Navidad, Semana Santa, Carnavales y verano, estos horarios se verán reducidos.

## PABELLÓN DEPORTIVO 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.

### GIMNASIA FUNCIONAL:

Actividad de 12 meses.

**PRECIOS:** 1 sesión semanal 8,70 €/MES de lunes a viernes en horario de 9:00 a 10:00 horas y 10:00 a 11:00 horas

### GIMNASIA FUNCIONAL DE VETERANOS:

Del 1 de octubre al 30 de junio de 2026.

**PRECIOS:** 1 sesión semanal 8,70 €/MES, lunes, miércoles y viernes en horario de 11:30 a 12:30 horas

### EXPRESIÓN CORPORAL:

Del 1 de octubre al 30 de junio de 2026.

**PRECIOS:** 1 sesión semanal 8,70 €/MES, martes y jueves en horario de 11:30 a 12:30 horas

Máximo 15 y mínimo 5 usuarios por clase.

## POLIDEPORTIVO EL NÁUTICO

Los vestuarios de la instalación tienen taquillas individuales para los usuarios, los cuales deberán llevar el candado necesario para el cierre de dichas taquillas.

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:

Actividad de 12 meses.

PRECIOS: 1 sesión semanal 8,70 €/MES

LUNES A VIERNES
18:00 a 19:00
19:00 a 20:00
20:00 a 21:00

Máximo 15 y mínimo 5 usuarios por clase.

### GIMNASIA FUNCIONAL:

Del 1 de octubre de 2025 al 30 de junio de 2026.

PRECIOS: 1 sesión semanal 8,70 €/MES, lunes, miércoles y viernes en horario de 9:30 a 10:30 horas y de 10:30 a 11:30 horas

### CLUB DE LA SALUD:

Del 1 de octubre de 2025 al 30 de junio de 2026

- ✓ Clases de Gimnasia Funcional de lunes a viernes de 9:00 a 9:30 horas
- ✓ Paseos marcha de lunes a viernes de 10:00 a 11:00 horas

## PABELLÓN CENTRO HISTÓRICO

La instalación dispone de taquillas individuales de moneda para los usuarios.

### **SALA DE MUSCULACIÓN:**

Actividad anual desde los 14 años que consta de una sala de musculación con monitor/a.

#### **PRECIOS:**

- ✓ 18,00 €/MES turno de mañana de 8:00 a 13:00 horas de lunes a viernes
- ✓ 23,50 €/mes turno de mañana y tarde de 8:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 22:00 horas de lunes a viernes

## PISCINA MUNICIPAL DE ASTILLEROS

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. Los vestuarios de la instalación tienen taquillas individuales para los usuarios, los cuales deberán llevar el candado necesario para el cierre de dichas taquillas.

Todos los cursos de natación (excepto Natación preventiva) tendrán una duración del 1 de octubre de 2025 al 30 de junio de 2026

### CURSOS DE MATRONATACIÓN:

Edad: de 6 a 24 meses (obligatorio 1 acompañante a la piscina por niño/a). Accederán por los vestuarios de benjamines de piscina (máx. por curso 12 y mínimo 3 bebés).

Se convocan los siguientes Cursos:

<b>LUNES, MARTES Y MIÉRCOLES</b>
17:00 a 17:30

**PRECIO:** 16,30 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

### CURSOS DE BENJAMINES:

Edad: de 2 a 4 años (1 acompañante al vestuario por niño/a: Accederán por los vestuarios de benjamines de piscina) (máx. por curso 12 y mínimo 3 niños/as).

Se convocan los siguientes Cursos:

<b>LUNES A VIERNES</b>
17:30 a 18:15

**PRECIO:** 16,30 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

### CURSOS DE ESCUELA DE NATACIÓN:

Edad: de 5 a 14 años (De 5 a 10 años sólo 1 acompañante a los vestuarios. A partir de 10 años no se admiten acompañantes a los vestuarios) (máx. por curso 24 y mínimo 6 niños/as).

**PRECIO:** 14,80 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

Se convocan los siguientes Cursos:

<b>LUNES A VIERNES</b>
18:15 a 19:00

## PISCINA MUNICIPAL DE ASTILLEROS

### CURSOS DE NATACIÓN ADULTOS:

Edad: de 15 a 65 años. Accederán por los vestuarios individuales de piscina. (máx. por curso 24 y mínimo 6 usuarios).

Se convocan los siguientes Cursos:

<b>MARTES Y JUEVES</b>
20:00 a 20:45

**PRECIO:** 14,80 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

### CURSOS DE NATACIÓN PREVENTIVA:

Accederán por los vestuarios individuales de piscina. (máx. por curso 15 y mínimo 6 usuarios). Del 1 de septiembre de 2025 al 30 de julio de 2026.

Se convocan los siguientes Cursos:

<b>LUNES, MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES</b>
17:15 A 18:00
18:00 A 18:45

**PRECIO:** 17,30 €/MES POR SESIÓN SEMANAL

### NATACIÓN DEPORTIVA:

Práctica de la Natación en las calles asignadas del Vaso deportivo por un tiempo máximo de 1 hora/día en total y uso del Circuito de Agua (máx. 15 min.) en los horarios establecidos por la instalación. Actividad desde los 14 años. El usuario debe saber nadar con suficiencia y autonomía para la práctica deportiva de la natación.

#### PRECIOS:

- ✓ 17,40 €/MES turno de mañana de lunes a sábados
- ✓ 22,40 €/MES día completo de lunes a viernes y sábados en turno de mañana.

## PISCINA MUNICIPAL DE ASTILLEROS

### CLUB DE LA SALUD:

Edad: a partir de 65 años. Del 1 de septiembre de 2025 al 31 de julio de 2026.

Se convocan los siguientes Cursos:

NATACIÓN	GIMNASIA FUNCIONAL	PASEOS MARCHA
LUNES A VIERNES	LUNES A VIERNES	LUNES A VIERNES
8:15 A 9:00	8:15 A 9:00	10:00 A 11:00
9:00 A 9:45	9:00 A 9:45	

### PSICOMOTRICIDAD PARA MAYORES:

PRECIOS: 1 sesión semanal 8,70 €/MES, martes y jueves en horario de 9:45 a 10:45 horas y de 10:45 a 11:45 horas  
Máximo 15 y mínimo 5 por clase

## PISCINA MUNICIPAL DE ASTILLEROS

### RESUMEN CURSOS NATACIÓN:

CURSOS	DÍAS	HORAS
MATRONATACIÓN	LUNES, MARTES Y MIÉRCOLES	17:00 A 17:30
BENJAMINES	LUNES A VIERNES	17:30 a 18:15
ESCUELAS NATACIÓN	LUNES A VIERNES	18:15 a 19:00
NATACIÓN ADULTOS	MARTES Y JUEVES	20:00 a 20:45
NATACIÓN PREVENTIVA	LUNES, MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES	17:15 A 18:00
		18:00 A 18:45