

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES
DIRIGIDAS EN INSTALACIONES
DEPORTIVAS MUNICIPALES
TEMPORADA 2023/2024

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

OFICINAS DE ATENCIÓN AL USUARIO:

- OFICINA DEL COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, 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

oficinaimdcadiz@eulen.com

<https://deporte.cadiz.es>

REQUISITOS

- Inscripción (10€)
- Abonar la primera mensualidad.
- Cumplimentar la solicitud de inscripción.
- Autorización bancaria.
- 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.

DESCUENTOS EN CURSOS PARA DOMICILIADOS EN CÁDIZ

- **FAMILIA NUMEROSA:** General 30% - Especial 50%
- **MAYORES DE 60 AÑOS:** 50%
- **DIVERSIDAD FUNCIONAL:** 50% (acreditar = o < al 33% reconocida INSS)
- **ESTUDIANTES UCA:** 25%
- **CARNET JOVEN:** 10%
- **IPREM:** 100%, 50%, 25% y 10% (consultar condiciones).

Estos descuentos no son acumulables.

ACCESO A LAS INSTALACIONES

El acceso a la instalación se realizará presentando el recibo de inscripción o la tarjeta deportiva las cuales son 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 y la salida hasta 15 minutos después de la finalización.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, s/n.

11011 – Cádiz

<https://deporte.cadiz.es/>

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

El desarrollo de las actividades se llevará a cabo respetando los festivos del calendario laboral.

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.

LISTAS DE ESPERA

Las listas de espera de todas las instalaciones caducan a fecha 30 de junio.

COMPLEJO DEPORTIVO CIUDAD DE CÁDIZ

➤ MATRONATACIÓN

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

- 1.- Martes y jueves a las 12:00 horas.
- 2.- De lunes a viernes a las 16:15 horas.

* Sesiones de 30 minutos. Edad: De 6 meses a 2 años. Máximo 12 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.

➤ BENJAMINES

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

- De Lunes a viernes a las 16:45, 17:30, 18:15 y 19:00 horas.

* Sesiones de 45 minutos. Edad: De 2 a 4 años. Máximo 18 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.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

➤ ESCUELA DE NATACIÓN

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

- De Lunes a viernes a las 16:45, 17:30, 18:15 y 19:00 horas

* Sesiones de 45 minutos. Edad: de 5 a 14 años. Máximo 48 y mínimo 6 niños/as por curso (**1 acompañante al vestuario por niño/a. Accederán por los vestuarios de grupos de piscina**).

Con los niños/as de 10 a 14 años no se admiten acompañantes al vestuario. Accederán por los vestuarios individuales de piscina.

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

➤ NATACIÓN ADULTOS

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

- Lunes y miércoles a las 9.45, 10.30, 18.15 y 20.00 horas.

- Martes y jueves a las 9.45, 10.30, 19.00, 20.00 y 21.00 horas.

- Viernes a las 9.45, 10.30 y 18.15 horas.

* Sesiones de 45 minutos. **Edad: De 15 años a 65 años.** Máximo 30 y mínimo 6 por curso (**Accederán por los vestuarios individuales de piscina**).

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

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

➤ NATACIÓN VETERANOS

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

- De Lunes a viernes a las 11:15 horas.

* Sesiones de 45 minutos. **Edad: mayores de 65 años.** Máximo 30 y mínimo 6 por curso (**Accederán por los vestuarios individuales de piscina**).

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

➤ NATACIÓN PREVENTIVA

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 31 de agosto de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

- De Lunes a jueves a las 16:00, 16:45, 17:30 y 18:15 horas.

- Viernes a las 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.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

➤ GIMNASIA ACUÁTICA

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 29 de junio de 2024.

Edad: A partir de 14 años.

Se convocan los siguientes Cursos:

- Martes de 20:00 a 20:45 horas.
- Miércoles de 20:00 a 20:45 horas.
- Jueves de 20:00 a 20:45 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.

CLUB DE LA SALUD

- Clases de natación, fecha de comienzo: 1 de octubre de 2023.

Días: Lunes a Viernes

Horarios: 08:15 a 09:00 h y 09:00 a 09:45 horas.

- Clases de gimnasia funcional, comienzo 1 de octubre de 2023.

Días: Lunes a Viernes

Horarios: 08:15 a 09:00 h y 09:00 a 09:45 horas.

- Paseos marcha, comienzo 1 de octubre de 2023.

Días: Lunes a Viernes

Horario: 10:00 a 11:00 horas



Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, s/n.

11011 – Cádiz

<https://deporte.cadiz.es/>

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Edad: A partir de 65 años

NATACIÓN DEPORTIVA

Practicar 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.

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

Turno de mañana de lunes a sábados..... 17,40 €/Mes

Turno de tarde de lunes a sábados..... 22,40 €/Mes

- Natación sábados el horario se colocará en los tabloneros informativos.

SALA DE MUSCULACIÓN

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

Turno de mañana horario de 08:00 a 15:00 horas de lunes a viernes.....20,40 €/Mes

Turno de mañana y tarde horario de 08:00 a 23:00 horas lunes a viernes.....26,50 €/Mes

SALA FITNESS

Actividad anual, desde los 14 años.

Días: Turno de mañana de lunes a viernes en horario de 10:00 a 12:45 horas.

Días: Turno de tarde de lunes a viernes de 16:30 a 21:15 horas.

Precio: 26.50 €/ Mes.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, s/n.

11011 – Cádiz

<https://deporte.cadiz.es/>

GIMNASIA RÍTMICA

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de junio de 2024.

Se convocan las siguientes clases sin tapiz:

Escuela:

Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 18:00 horas y de 18:00 a 19:00 horas.

Sesiones de 1 hora. (Máximo 15 y mínimo 5 niños/as.)

Precio: 28,50 €/ Mes

Entrenamientos:

De lunes a viernes de 16:00 a 20:00 h. Sesiones de 4 h.

Precio: 41,00 €/ Mes

IMPORTANTE: Para inscripción / acceso a este grupo de entrenamientos de gimnasia rítmica son requisitos indispensables:

1º.- Estar inscrito/a como participante de la “Escuela de Gimnasia Rítmica”.

2º.- Pasar prueba de nivel por parte de las entrenadoras de los grupos de entrenamiento.

ABONOS

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

***Musculación/Natación** mañana: de lunes a viernes, musculación de 08:00 a 15:00 h y natación de 08:00 a 14:30 h.

Precio: 32,50 €/mes.

***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 h.

Precio: 36,00 €/mes.

***Musculación/Sala Fitness** mañana: de lunes a viernes de 08:00 a 15:00 h.

Precio: 23,40 €/mes.

***Musculación/Sala Fitness** tarde: de lunes a viernes de 08:00 a 23:00 h.

Precio: 30,50 €/ mes.

***Natación/Sala Fitness** mañana: de lunes a viernes de 08:00 a 14:30 h.

Precio: 32,50 €/ mes.

***Natación/Sala Fitness** tarde: de lunes a viernes de 08:00 a 14:30 h y 15:30 a 22:00 h.

Precio: 36,00 €/mes.

***Abono Multiactividad:** de lunes a viernes musculación de 08:00 a 23:00 h, sala fitness de 10:00 a 21:15 h y natación de 08:00 a 14:30 y de 15:30 a 22:00 h.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Precio: 40,00 €/mes.

Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, s/n.

11011 – Cádiz

<https://deporte.cadiz.es/>

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

PABELLÓN DE 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 DE MANTENIMIENTO

Actividad de doce meses

De lunes a viernes en horario de 09:00 a 10:00 h y de 10:00 a 11:00 horas.

Precio: 1 sesión semanal 8,70 €/mes.

Se convocan las siguientes clases **gimnasia de mantenimiento de veteranos**:

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de junio de 2024.

Lunes, miércoles y viernes de 11:30 a 12:30 horas.

(máximo 15 y mínimo 5 usuarios/as por clase)

Precio: 8,70 €/ Mes.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

POLIDEPORTIVO EL NÁUTICO

TAQUILLAS:

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

➤ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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

Se convocan las siguientes clases:

- Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de junio de 2024.

Lunes, miércoles y viernes de 09:30 a 10:30 horas.

Sesiones de 1 hora (máximo 15 y mínimo 5 usuarios/as por clase)

- Actividad de doce meses.

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 5 usuarios/as por clase)

Precio: 8,70 €/ Mes.

CLUB DE LA SALUD

- Clases de gimnasia funcional, fecha de comienzo: 1 de octubre de 2023.

Días: lunes a viernes.

Horario: 09:00 a 09:30 horas.

- Paseos marcha, comienzo 1 de octubre de 2023.

Días: lunes a viernes.

Horario: 10:00 a 11:00 horas



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, s/n.

11011 – Cádiz

<https://deporte.cadiz.es/>

PABELLÓN CENTRO HISTÓRICO

TAQUILLAS:

Los vestuarios de la instalación tienen taquillas de moneda individuales para los usuarios.

MUSCULACIÓN

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

- Actividad de doce meses.

Turno de mañana en horario de 08:00 a 13:00 horas de lunes a viernes.

Precio turno de mañana: 18,00 €/ Mes.

Turno de mañana y tarde en horario de 08:00 a 13:00 y de 17:00 a 22:00 horas lunes a viernes.

Precio día completo 23,50 €/Mes

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.

TAQUILLAS:

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

➤ MATRONATACIÓN

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

Días: lunes, martes y miércoles

Horario: 17:00 a 17:30 horas.

* Sesiones de 30 minutos. Edad: De 6 meses a 2 años. Máximo 12 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.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, s/n.

11011 – Cádiz

<https://deporte.cadiz.es/>

➤ NATACIÓN BENJAMINES

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

Días: lunes a viernes

Horario: 17:30 a 18:15 horas.

* Sesiones de 45 minutos. Edad: de 2 a 4 años. Máximo 12 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.

➤ ESCUELA DE NATACIÓN

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

Días: lunes a viernes

Horario: 18:15 a 19:00 horas.

* Sesiones de 45 minutos. Edad: de 5 a 14 años. Máximo 24 y mínimo 6 niños/as por curso **(1 acompañante al vestuario por niño/a. De 10 a 14 años, no se admiten acompañantes al vestuario)**

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



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

Avda. Periodista Beatriz Cienfuegos, s/n.

11011 – Cádiz

<https://deporte.cadiz.es/>

➤ **NATACIÓN ADULTOS**

Fecha: Del 1 de octubre de 2023 al 30 de Junio de 2024.

Se convocan los siguientes Cursos:

Días: martes y jueves

Horario: 20:00 a 20:45 horas.

* Sesiones de 45 minutos. Máximo 24 y mínimo 6 usuarios/as por curso.

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

➤ **NATACIÓN PREVENTIVA**

Fecha de comienzo: 1 de septiembre de 2023.

Días: lunes, martes, miércoles y jueves.

Horarios: 17:15 a 18:00 horas y 18:00 a 18:45 horas.

* Sesiones de 45 minutos. 15 plazas por curso.

Precio: 17,30 €/ Mes.

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CÁDIZ

CLUB DE LA SALUD

- Clases de natación, fecha de comienzo: 1 de septiembre de 2023.

Días: lunes a viernes.

Horarios: 08:15 a 09:00 horas y 09:00 a 09:45 horas.

- Clases de gimnasia funcional, comienzo 1 de septiembre de 2023.

Días: lunes a viernes.

Horarios: 08:15 a 09:00 horas y 09:00 a 09:45 horas.

- Paseos marcha, comienzo 1 de septiembre de 2023.

Días: lunes a viernes.

Horario: 10:00 a 11:00 horas.

Edad: A partir de 65 años.

NATACIÓN 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.

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

Turno de mañana de lunes a sábados..... 17,40 €/Mes

Día completo de lunes a sábados..... 22,40 €/Mes