

La Concejalía Municipal de Deportes ha elaborado este programa de actividades físico-deportivas dirigido a toda la población de Frigiliana, con el fin de completar la educación de los más pequeños y ocupar el tiempo libre de una forma sana y agradable de los no tan pequeños.

Este programa de actividades se va a desarrollar de forma permanente desde el 1 de Octubre de 2.019 hasta Junio de 2.020.

ABONOS

Los abonos son los tickets que se entregan a los monitores para poder realizar las distintas actividades. Habrá de varios precios dependiendo de la actividad o actividades a practicar.

· Se deberán llevar la 1ª semana de cada mes y es imprescindible entregarlos al monitor en el momento de realizar la actividad para poder realizarla.

· Tienen carácter mensual, desde el 1 de cada mes hasta el 30/31, y podrán ser adquiridos de lunes a viernes de 9:00h a 14:00h en las oficinas de Frigiliana de Unicaja, La Caixa y Cajamar, además de en la oficina del pabellón.

DESCUENTOS FAMILIARES (Sólo aplicable a empadronados en Frigiliana)

Se aplica cuando más de un miembro de una misma familia practica alguna actividad, con los siguientes descuentos:

- 2 miembros: -25%
- 3 miembros: -30%
- 4 miembros: -35%

ALQUILER CAMPO DE FÚTBOL 7

- 40€ por hora
- 55€ por dos horas

ALQUILER PISTA DE PÁDEL

- | Alquiler por días sueltos | CONLUZ | SINLUZ |
|---------------------------|----------------|----------------|
| | 7€/1h - 12€/2h | 6€/1h - 10€/2h |

· Alquiler Mensual: El día 1 de cada mes con descuento del 20% del precio final del alquiler.

PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Ayuntamiento
de Frigiliana

ADULTOS



Temporada 2019-2020



MUSCULACIÓN (GIMNASIO)*

- Mayores de 16 años.
- Lunes a Viernes de 9:00h a 14:00h y de 16:00h a 22:00h
- Sábados de 10:00h a 14:00h
- 25 €/mes



SPINNING*

- Mayores de 16 años.
- Martes y Jueves de 9:00h a 10:00h y de 18:30h a 19:30h
- Viernes de 9:00h a 10:00h
- 25 €/mes



BODYFITNESS*

- Mayores de 16 años.
- Lunes y Miércoles de 9:00h a 10:15h
y de 20:00h a 21:15h
- 25 €/mes



TAICHÍ

- Lunes y Miércoles de 17:00h a 18:00h
- 25 €/mes



AEROBIC

- Lunes, Miércoles y Viernes de 13:00h a 14:00h
- Martes, Jueves y Viernes de 19:00h a 20:00h
- 20 €/mes



AIKIDO

- Lunes y Miércoles de 19:00h a 20:30h
- 25 €/mes



BONO ACTIVIDADES: 25 €/MES



GIMNASIA PARA MAYORES. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

- Sin límite de edad.
- Lunes y Miércoles de 18:00h a 19:00h
- 10 €/mes



ESCUELA DE ESPALDA, REHABILITACIÓN Y EJERCICIOS

- Todas las edades.
- Martes y Jueves de 16:00h a 17:00h
- 25 €/mes los mayores de 16 años.
- 10 €/mes los menores de 16 años.



PÁDEL

- Clases Adultos: Nivel Iniciación Nivel Avanzado
- Martes 18:30h a 19:30h
- Viernes 16:00h a 18:00 (*en tramos de 1h*)
- 25 €/mes



FITNESS PARA MUJERES

- Lunes y Viernes de 11:00h a 11:45h



YOGA

- Rut: Lunes y Miércoles de 19:00h a 20:00h
Martes y Jueves de 9:15h a 10:30h
- Gill: Miércoles de 9:15h a 10:30h
Sábados de 10:15h a 11:30h
- 30 €/mes

YOGA FUSION DANCE

- Martes de 20:00h a 21:30h



PILATES

- Martes y Jueves:
de 10:30 a 11:30, de 11:30h a 12:30h y de 17:00h a 18:00h
- 30 €/mes