

PROGRAMA

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS



ÁREA DE DEPORTES  
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MANZANARES

MANZANARES 2023|2024

## ESCUELAS DEPORTIVAS

### NIÑOS, ADULTOS y

### 2ª JUVENTUD



## PISCINA CLIMATIZADA



# Lourdes Verbo

Clinica Dental

## Fabricando

# Sonrisas

## de acero inolvidable

C/ Pérez Galdós, 53 Manzanares

C/ Arenas 3, Damiel

926 622 945 | 926 852 753

www.lourdesverbo.com



MANZANARES 2023 | 2024



## PROGRAMA INDICE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



SALUDA CONCEJALÍA de DEPORTES .....	5
INFORMACIÓN GENERAL .....	6
ACTIVIDADES TEMPORADA 2023/24 .....	9
• Escuelas Deportivas Niñ@s .....	10
• Escuelas Deportivas Adultos .....	14
• Escuelas Deportivas 2ª Juventud .....	16
DECÁLOGO DEL DEPORTISTA .....	18
PISCINA CLIMATIZADA .....	21
• Cursos .....	22
• Abonos .....	26
ORDENANZAS y PRECIO PÚBLICO .....	27



**2x1**  
**GAFAS de MARCA**  
*monofocales o progresivas*  
con cristales antirreflejantes incluidos

**OPTICALIA®**  
MANZANARES - LA SOLANA

C/ Toledo, 27 · Manzanares (CIUDAD REAL) · Tel. 926 611 120  
C/ Concepción, 1 · La Solana (CIUDAD REAL) · Tel. 926 632 026

Promoción válida del 07-05-2023 al 31-07-2023. Las dos gafas llevarán lentes monofocales o progresivas de la misma graduación y tratamiento. Siempre se cobrará la gafa de mayor importe. 1ª Gafa: se podrá elegir cualquier montura de cualquier marca disponible en el establecimiento, con graduaciones incluidas en los rangos de fabricación disponibles de los proveedores de Opticalia. 2ª Gafa sin coste: sólo se podrá elegir entre una selección de modelos de las marcas Custo Barcelona, Mango, Mango Kids, Pull and Bear, Pedro del Hierro, TheLook, Trendi, Trendi Kids y Victorio&Lucchino, exclusivas de Opticalia. Los productos sanitarios objeto de esta promoción son conformes a las regulaciones legales.



## MANZANARES 2023 | 2024

### SALUDA Concejalía de Deportes



Manzanares es una ciudad que se caracteriza por su apuesta firme y decidida por el deporte en todas sus facetas y modalidades.

Y es que, contamos con unas excelentes infraestructuras deportivas, que nos sitúan como una referencia en la región, y que permiten dar respuesta a los más de 3.000 manzanareños y manzanareñas que practican deporte en nuestra localidad, y a los más de 20 clubes deportivos que compiten a nivel federado.

Y en esta línea, desde el Ayuntamiento de Manzanares trabajamos para contar con una oferta amplia, diversa y accesible, renovando las instalaciones existentes, y construyendo nuevas, para atender las demandas de los vecinos y vecinas.

Son importantes las mejoras que hemos realizado durante estos últimos años, como han sido la instalación del nuevo Césped del Campo de Fútbol "José Camacho", y la renovación completa de sus gradas. También hemos remodelado la pista polideportiva verde, actuación que se suma a la ya realizada en la pista cubierta azul.

Y más recientemente hemos mejorado otras importantes instalaciones deportivas, como el campo de fútbol del velódromo, instalando un nuevo césped artificial, o el Pabellón Antonio Caba, donde, cumpliendo con nuestro compromiso de que el Manzanares Fútbol Sala jugara en Primera División en nuestra localidad, se estrenó un nuevo y puntero parque, y se ha sustituido su iluminación por luces LED. Una inversión que supera los 100.000 euros, y que también es disfrutado por diferentes clubes, escuelas deportivas y por el deporte aficionado.

Pero no solo venimos realizando un importante esfuerzo en mejorar y renovar nuestras instalaciones, sino que invertimos en nuevas infraestructuras, como está siendo la construcción de un nuevo Pabellón Polideportivo, situado junto a la piscina climatizada. Con un presupuesto de 4,5 millones de euros, y capacidad para más de 1.500 espectadores, estará totalmente equipado y adaptado para competiciones deportivas de primer nivel.

Se trata de una instalación deportiva más que necesaria para nuestra ciudad, no solo porque contamos con un club que volverá a competir, un año más, en la máxima categoría de la Liga Nacional de Fútbol Sala y que está llevando el nombre de Manzanares por toda la geografía española, sino también porque nuestros pabellones, diariamente, se encuentran utilizados al completo en casi todas sus franjas horarias. Por lo que contar con un espacio cubierto adicional para dar respuesta a las necesidades de nuestros clubes y deportistas se hace más que indispensable. Será un pabellón que disfrutarán todos los vecinos y vecinas.

De igual forma, le damos mucha importancia al deporte base, y hacemos una apuesta decidida por ampliar la oferta de nuestras Escuelas Deportivas incorporando modalidades novedosas como la gimnasia rítmica. El deporte es salud, educación, y convivencia. Por ello, con el fin de continuar fomentándolo, y para que todos los niños y niñas vayan equipados y representando a su ciudad en las competiciones, hemos hecho entrega de una camiseta y un chándal, totalmente gratuito, a los casi 1.000 participantes de las escuelas deportivas, y a sus monitores, a los que quisiera reconocer el excelente trabajo que realizan.

Aprovecho estas líneas, para mostrar mi reconocimiento a los clubes federados de nuestra localidad. Ellos llevan con orgullo el nombre de Manzanares por toda la región semana tras semana, y además, cosechando unos excelentes resultados.

En este programa, encontrará una amplia variedad de actividades deportivas en las que le animo a participar. Y como siempre, desde el Área de Deportes quedamos a su entera disposición para atender sus demandas.

Manuel José Palacios Mira  
Concejal de Deportes

# PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

## INFORMACIÓN GENERAL



### ÁREA DE DEPORTES

C/ Pérez Galdós • Teléfono: 926 62 07 28  
email: [deportes@manzanares.es](mailto:deportes@manzanares.es) • web: [www.deportes.manzanares.es](http://www.deportes.manzanares.es)  
facebook: Área de Deportes Manzanares

### INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

#### ► POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

Polígono Industrial, s/n • Teléfono: 696 97 01 30

##### HORARIO INVIERNO:

**Lunes a Sábado:** de 09:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 22:00 horas

**Domingos:** de 09:00 a 14:00 horas

##### HORARIO VERANO:

**Lunes a Domingo:** de 08:00 a 12:00 horas y de 18:00 a 22:00 horas

4 Pistas de Tenis - 4 Pistas Polideportivas (2 cubiertas)

3 Pistas Baloncesto - 2 Campos de Fútbol de Hierba Artificial

1 Campo de Fútbol de Tierra

#### ► PISCINAS DE VERANO

Polígono Industrial, s/n • Teléfono: 689 915 180

##### HORARIO:

**Lunes a Domingo:** de 12:00 horas a 20:30 horas

#### ► PABELLÓN POLIDEPORTIVO

C/ Maestro Villatoro, s/n • Teléfono: 616 41 27 86

#### ► PABELLÓN NUEVO MANZANARES

C/ Duque de Ahumada, s/n • Teléfono: 690 65 89 79

#### ► FRONTÓN

C/ Maestro Villatoro, s/n • Teléfono: 616 41 27 86

##### HORARIO INVIERNO:

**Lunes a Viernes:** de 16:00 a 22:00 horas

**Sábados:** de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 22:00 horas

**Domingos:** de 10:00 a 14:00 horas

##### HORARIO VERANO:

**Lunes a Viernes:** de 18:00 a 22:00 horas

**Sábados:** de 08:00 a 12:00 horas y de 18:00 a 22:00 horas

**Domingos:** de 08:00 a 12:00 horas



# MANZANARES 2023 | 2024

## INFORMACIÓN GENERAL



### ÁREA DE DEPORTES

C/ Pérez Galdós • Teléfono: 926 62 07 28  
email: [deportes@manzanares.es](mailto:deportes@manzanares.es) • web: [www.deportes.manzanares.es](http://www.deportes.manzanares.es)  
facebook: Área de Deportes Manzanares

### INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

#### ► PISTAS DE PÁDEL

Circunvalación N-430 (*frente piscina cubierta*) • Teléfono: 690 65 89 79

##### HORARIO INVIERNO:

**Lunes a Sábado:** de 09:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 22:00 horas

**Domingos:** de 09:00 a 14:00 horas

##### HORARIO VERANO:

**Lunes a Sábado:** de 08:00 a 12:00 horas y de 18:00 a 22:00 horas

**Domingos:** de 08:00 a 12:00 horas

#### ► PISTAS DE ATLETISMO

Carretera N-430 (*frente piscina cubierta*) • Teléfono: 690 65 89 79

**HORARIO:** Mismo horario que las pistas de pádel

#### ► PISCINA CLIMATIZADA

Carretera N-430 (*frente a pista de atletismo*) • Teléfono y Fax: 926 62 00 68

**PERÍODO DE APERTURA:** de Septiembre a Junio

##### HORARIO:

**Lunes a Viernes:** de 09:00 a 22:30 horas

**Sábados:** de 10:00 a 14:30 horas y de 16:00 a 20:00 horas

**Domingos y Festivos:** de 10:00 a 14:00 horas

Todas las instalaciones deportivas **permanecerán cerradas** los siguientes días:

24, 25 y 31 de Diciembre; 1 y 6 de Enero; Jueves y Viernes Santo y 14 de Septiembre.

Las tardes del 5 de Enero, así como las del Lunes y Martes de Carnaval.

### ALQUILER DE INSTALACIONES

Las instalaciones se podrán alquilar con 24 horas de antelación, llamando a los correspondientes teléfonos o el mismo día de juego en la propia instalación, o telefónicamente.

Si se alquila por internet (<https://manzanares.i2a.es/CronosWeb/Login>), el alquiler se podrá hacer con tres días de antelación. Para poder alquilar por internet, hay que estar registrado en la web del Área de Deportes: [www.deportes.manzanares.es](http://www.deportes.manzanares.es)

# BE FIT



CENTRO DEPORTIVO

DESDE

**¡¡31,90/MES!!**

ABIERTO LOS

**365 DÍAS**

CONOCE NUESTRAS CLASES COLECTIVAS

AV. ANDALUCÍA, 8



- NUEVAS INSTALACIONES
- BAJADA DE PRECIOS
- NUEVAS CLASES PARTICULARES
- NUEVA COCINA

INFORMACIÓN Y RESERVAS: 608 155 306

C/ SOCUÉLLAMOS, S/N - 13200 MANZANARES

@LASEDE.PADEL



MANZANARES 2023 | 2024



## ESCUELAS DEPORTIVAS

NIÑOS, ADULTOS y  
2ª JUVENTUD



## PISCINA CLIMATIZADA

**EN SEPTIEMBRE**

**LLEGA**

**BONO DEPORTE**

EXCMO AYUNTAMIENTO DE MANZANARES  
ÁREA DE DEPORTES

FAMILIAR -----	270€
INDIVIDUAL -----	140€
FAMILIAR ESPECIAL --	140€
INDIVIDUAL ESPECIAL	70€

### BONO DEPORTE ¿QUÉ INCLUYE?

Acceso gratuito a la Piscina Cubierta y de verano.

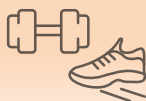
Acceso gratuito a la sala cardiovascular.

Descuento del 50% en escuelas deportivas, cursos y actividades que se organicen desde el Área de Deportes.

Descuento del 50% en el precio por inscripción en las ligas locales de aficionados.

### ¡¡FRACCIONAMIENTO DE PAGO!!

Más información en el Área de Deportes. Teléfono: 926620728



ESCUELA DE BALONCESTO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2015 / 2016	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X - V	L de 15:30 a 16:30 X y V de 16:00 a 17:15	20
2012 / 2013 / 2014	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X - V	L de 15:30 a 16:30 X y V de 16:00 a 17:30	20
2010 / 2011	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X - V	L de 16:30 a 17:30 X y V de 17:30 a 19:00	20
2008 / 2009	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X - V	L de 16:30 a 17:30 X y V de 17:30 a 19:00	20

ESCUELA DE BALONMANO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2015 / 2016	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X	16:00 a 17:00	10
2012 / 2013 / 2014 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	17:00 a 18:00	20
2012 / 2013 / 2014 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	17:00 a 18:00	17
2010 / 2011 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	18:00 a 19:00	22
2010 / 2011 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	18:00 a 19:00	5
2008 / 2009 MASC	PABELLÓN Nuevo Manzanares	L - X - V	19:00 a 20:30	15
2008 / 2009 FEM	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J - V	19:00 a 20:30	19

NOTA: Dependiendo del número de equipos que se puedan componer con los alumnos inscritos, algunos equipos y/o categorías, los viernes podrían entrenar en pista exterior

ESCUELA DE JUDO*				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2015 / 2016 / 2017	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - S	M de 18:30 a 19:30 S de 16:30 a 17:30	12
2011 / 2012 / 2013 / 2014	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - S	M de 19:30 a 20:30 S de 16:30 a 17:30	12
2008 / 2009 / 2010	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	J - S	J de 19:15 a 20:15 S de 17:30 a 19:00	12

\* Será obligatorio para todos los alumnos de la Escuela de Judo, sacar Licencia Federativa.

ESCUELA DE FÚTBOL				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2015	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X	16:00 a 17:00	10
2016	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X	16:00 a 17:00	16
2012	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	16:00 a 17:30	9
2013	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X - V	17:00 a 18:00	12
2014	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X - V	18:00 a 19:00	22
2010 / 2011	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	17:30 a 19:00	14
2008 / 2009	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	17:30 a 19:00	11

ESCUELA DE FÚTBOL SALA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2015	PABELLÓN ANTONIO CABA y NUEVO PABELLÓN	M - J	15:30 a 16:30	8
2016	NUEVO PABELLÓN	L - X	15:30 a 16:30	14
2012 / 2013 / 2014	PABELLÓN ANTONIO CABA y NUEVO PABELLÓN	M - J	18:00 a 19:30	23
2010 / 2011 INFANTIL PROVINCIAL	PABELLÓN ANTONIO CABA y NUEVO PABELLÓN	M - J	16:30 a 18:00	15
2010 / 2011 INFANTIL REGIONAL	NUEVO PABELLÓN	L - X	16:30 a 18:00	
2008 / 2009 CADETE PROVINCIAL	NUEVO PABELLÓN	X - V	17:00 a 18:30	4
2008 / 2009 CADET REGIONAL	NUEVO PABELLÓN	L - X	18:00 a 19:30	

ESCUELA DE TENIS MESA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2012 / 2013 / 2014	FRONTÓN MUNICIPAL	S	12:00 a 13:30	6
2010 / 2011	FRONTÓN MUNICIPAL	S	10:30 a 12:00	6
2008 / 2009	FRONTÓN MUNICIPAL	S	09:00 a 10:30	6

ESCUELA DE ATLETISMO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2016	PISTA DE ATLETISMO	L - X	17:00 a 18:00	20
2015	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	10
2013 / 2014	PISTA DE ATLETISMO	L - X	18:00 a 19:00	10
2011 / 2012	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	20
2009 / 2010	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	20
2007 / 2008	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	20



### NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

Para matricularse en las Escuelas Deportivas Municipales será imprescindible estar empadronado en Manzanares. En caso de no cubrirse las plazas, se admitirán alumnos no empadronados.

Las inscripciones para las Escuelas Deportivas serán:

ESCUELA	RETIRADA DE NÚMEROS PARA SORTEO*	SORTEO DE PLAZAS	MATRÍCULA	COMIENZO DE LA ESCUELA
FÚTBOL	Del 5 de Junio al 4 de Julio	6 de Julio	A partir del 17 de Julio (según orden del sorteo)	18 de Septiembre
FÚTBOL SALA	Del 5 de Junio al 4 de Julio	6 de Julio	A partir del 17 de Julio (según orden del sorteo)	18 de Septiembre
PREDEPORTIVA	Del 5 de Junio al 4 de Julio	6 de Julio	A partir del 17 de Julio (según orden del sorteo)	3 de Octubre
GIMNASIA RÍTMICA	Del 5 de Junio al 4 de Julio	6 de Julio	A partir del 17 de Julio (según orden del sorteo)	3 de Octubre

\* La retirada de números para sorteo se deberá hacer por internet, en la pagina web: [www.manzanares.es](http://www.manzanares.es), pinchando en el icono "inscripciones en línea" rellenando el formulario correspondiente.

**El periodo de matriculación para el resto de Escuelas será del 24 de julio a 13 de septiembre**, de Lunes a Viernes de 8:30 a 14:30 horas, en las oficinas del Área de Deportes.

Todas las Escuelas Deportivas **empezarán en la primera semana de Octubre**, a excepción de las Escuelas de Fútbol, Balonmano, Baloncesto y Fútbol Sala, que lo harán **a partir del 18 de septiembre**.

Los aspirantes a ingresar en la **Escuela de Natación** deberán hacer la solicitud del **5 de junio al 16 de septiembre** en la web del ayuntamiento ([www.manzanares.es](http://www.manzanares.es)) pinchando en el icono "inscripciones en línea" y rellenando el formulario correspondiente. El **23 de septiembre** se harán las pruebas de acceso. **A partir del día 26** se procederá a hacer la matrícula en las oficinas del Área de Deportes.

**Para formalizar la matrícula** es necesario aportar el número del DNI del alumno, y en caso de no tenerlo, se facilitará el del padre o la madre. **Se recomienda que todos los niños** que se inscriban en los diferentes deportes **tengan DNI**, ya que este documento es obligatorio para participar en el programa **Somos Deporte** de la Junta de Comunidades.

**Los alumnos que participaron en las Escuelas Deportivas de la temporada 2022/2023**, e hicieron la reserva de plaza, se les cargará en cuenta el importe de la cuota de inscripción (35 €uros, incluye seguro deportivo), en el mes de julio.

**El precio de inscripción en las Escuelas Deportivas es de 30 €uros**. Una vez iniciado los diferentes cursos, no se devolverá la cuota de inscripción ni el seguro. La inscripción en las Escuelas Deportivas en cualquier fecha, una vez iniciadas estas, no supondrá ninguna reducción de la cuota.

**El seguro deportivo, 5 €uros será obligatorio** para todos los alumnos de las Escuelas Deportivas.

**El pago de la cuota de inscripción y seguro** se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c ES40 3190 2026 7620 1474 4524) la cuota correspondiente y aportando justificante de pago.

**LAS PLAZAS OFERTADAS SE ADJUDICARÁN POR RIGUROSO ORDEN DE LLEGADA**, excepto el FÚTBOL, FÚTBOL SALA, PREDEPORTIVA y GIMNASIA RÍTMICA que se realizarán por sorteo.

ESCUELA DE TRIATLON				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
Del 2008 al 2015	PISTA DE ATLETISMO y PISCINA CUBIERTA	L - V - S	L: 16:00 a 17:00 Natación V: 19:00 a 20:00 Atletismo S: 11:00 a 12:00 BTT	15
2007 y Anteriores	PISTA DE ATLETISMO y PISCINA CUBIERTA	X - V - S	X: 16:00 a 17:00 Natación V: 20:00 a 21:00 Atletismo S: 10:00 a 11:00 BTT	15

ESCUELA DE TENIS				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2014 / 2015 / 2016	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	S	11:30 a 13:00	15
2012 / 2013	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	S	10:00 a 11:30	16
2010 / 2011	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	X - V	16:00 a 17:30	3
2008 / 2009	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	X - V	17:30 a 19:00	8

ESCUELA DE PREDEPORTIVA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2017 / 2018	PABELLÓN Nuevo Manzanares	M - J	16:00 a 17:00	20

ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2016 / 2017 / 2018	FRONTÓN MUNICIPAL	M	16:00 a 17:30	20
2011 / 2012 / 2013 / 2014 / 2015	FRONTÓN MUNICIPAL	J	16:00 a 17:30	20
ALUMNAS TEMPORADA 2022 / 2023	FRONTÓN MUNICIPAL	J	16:00 a 17:30	20

ESCUELA DE NATACIÓN*				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2008 / 2009 / 2010	PISCINA CLIMATIZADA	L - M - V	19:00 a 20:00	14
2011 / 2012	PISCINA CLIMATIZADA	L - M - V	18:00 a 19:00	12
2013 / 2014	PISCINA CLIMATIZADA	M - V	17:00 a 18:00	14
2015 / 2016 / 2017	PISCINA CLIMATIZADA	M - V	16:00 a 17:00	14

\* Será obligatorio participar en 4 pruebas del Campeonato Regional de Deportes en Edad Escolar.

**NOTA:** La prueba de acceso a la **Escuela de Natación** se hará el día **23 de septiembre, a las 11:00 horas** en la Piscina Cubierta.

**IMPORTANTE:** Será obligatorio asistir al 80% de las sesiones, contabilizando éstas de forma mensual. Para no contabilizar las faltas de asistencia se deberán justificar debidamente. Si no se cumple este requisito, no se podrá continuar en la Escuela de Natación, perdiendo la plaza correspondiente y el derecho a la devolución de la cuota de inscripción.

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS

 <b>ESCUELA DE PADEL Adultos (de OCTUBRE a MAYO)</b>				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	TEAM PADEL	M - J	12:00 a 13:00	4
MEDIO II HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	17:00 a 18:00	2
MEDIO II HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	16:00 a 17:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	20:00 a 21:00	2
MEDIO II MUJERES	LA SEDE	M - J	16:00 a 17:00	2
MEDIO II MUJERES	LA SEDE	L - X	17:00 a 18:00	1
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	LA SEDE	M - J	17:00 a 18:00	1

NOTA.- Sólo se podrá coger número para un nivel.

 <b>ESCUELA DE TENIS Adultos (de OCTUBRE a MAYO)</b>				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	10:00 a 11:00	3
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	11:00 a 12:00	3
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	19:00 a 20:00	1
INICIO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	18:00 a 19:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	L - X	20:00 a 21:00	1
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	L - X	20:00 a 21:00	5
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	20:00 a 21:00	3
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	20:00 a 21:00	1

 <b>INICIACIÓN AL RUNNING (de OCTUBRE a MAYO)</b>				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
INICIACIÓN AL RUNNING	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	20
INICIACIÓN AL RUNNING	PISTA DE ATLETISMO	M - J	19:00 a 20:00	20



ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS

 <b>AEROBIC y MANTENIMIENTO FÍSICO Adultos (de OCTUBRE a MAYO)</b>				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X	10:00 a 11:00	25
AEROBIC / STRONG	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X	11:00 a 12:00	25
ZUMBA	PABELLÓN ANTONIO CABA	L - X	12:00 a 13:00	25
ZUMBA	INSTITUTO AZUER	L - X	19:00 a 20:00	20
ZUMBA	INSTITUTO AZUER	L - X	20:00 a 21:00	20
ZUMBA	INSTITUTO AZUER	M - J	19:00 a 20:00	20
ZUMBA	INSTITUTO AZUER	M - J	20:00 a 21:00	20

 <b>PILATES (de OCTUBRE a MAYO)</b>				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	L - X	16:00 a 17:00	20
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	L - X	17:00 a 18:00	20
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	L - X	18:00 a 19:00	20
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	L - X	19:00 a 20:00	20
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	L - X	20:00 a 21:00	20
PILATES	PABELLÓN ANTONIO CABA	M - J	09:00 a 10:00	25
PILATES	PABELLÓN ANTONIO CABA	M - J	10:00 a 11:00	25
PILATES	PABELLÓN ANTONIO CABA	M - J	11:00 a 12:00	25
PILATES	PABELLÓN ANTONIO CABA	M - J	12:00 a 13:00	25
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	16:00 a 17:00	20
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	17:00 a 18:00	20
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	18:00 a 19:00	20
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	19:00 a 20:00	20
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	20:00 a 21:00	20

 <b>AUTODEFENSA (de OCTUBRE a MAYO)</b>			
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA
AUTODEFENSA	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	Sábados	17:30 a 19:00

Este curso será gestionado por el Club de Judo Manzanares. Información en: judomanzanares@gmail.com y Cartelería Específica



ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS

CICLO INDOOR (de OCTUBRE a MAYO)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
CICLO INDOOR	FRONTÓN MUNICIPAL	M - J	09:00 a 10:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN MUNICIPAL	M - J	10:00 a 11:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN MUNICIPAL	M - J	11:00 a 12:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN MUNICIPAL	L - X	17:00 a 18:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN MUNICIPAL	L - X	18:00 a 19:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN MUNICIPAL	L - X	19:00 a 20:00	12
CICLO INDOOR	FRONTÓN MUNICIPAL	L - X	20:00 a 21:00	12

\* Las instalaciones de las actividades están PENDIENTES DE DETERMINAR. Oportunamente, se informará del lugar donde se desarrollen dichas actividades.

PRECIO ACTIVIDADES ADULTOS y 2ª JUVENTUD	
ACTIVIDAD	PRECIO
TENIS	15 € / Mes
PADEL	15 € / Mes
AEROBIC	45 € / Curso
MANTENIMIENTO ADULTOS	45 € / Curso
MANTENIMIENTO 2ª JUVENTUD (MAYORES 65 AÑOS)	25 € / Curso
INICIACIÓN AL RUNNING	45 € / Curso
PILATES	45 € / Curso
ZUMBA / STRONG	45 € / Curso
CICLO INDOOR	45 € / Curso

NOTA: En los cursos que no se oferten plazas, se abrirán listas de espera. El precio de los cursos incluye el seguro deportivo (5 €)

**NORMAS DE INSCRIPCIÓN:**

Para matricularse en las Escuelas Deportivas Municipales de Adultos y 2ª Juventud, será imprescindible estar empadronado en Manzanares. En caso de no cubrirse las plazas, se admitirán no empadronados.

Para **obtener plaza** para las Escuelas de Padel, Aerobic, Zumba, Strong, Mantenimiento, Mantenimiento Físico, 2ª Juventud, Pilates y Ciclo Indoor, se darán números del **24 de agosto al 10 de septiembre**, pudiéndose coger los números por internet en la página web del Ayuntamiento de Manzanares. El **sorteo de plazas** será el **11 de septiembre a las 09:00 horas** en el Área de Deportes. Las **Listas de Admitidos** se publicarán **del 12 al 15 de septiembre**. Las **inscripciones se harán en el Área de Deportes** (Casa de la Juventud, en C/ Pérez Galdós) los siguientes días:

ACTIVIDAD	DÍA DE MATRÍCULA	HORA DE MATRÍCULA
CICLO INDOOR, PADEL y PILATES	CONSULTAR LISTADO SORTEO	CONSULTAR LISTADO SORTEO
AEROBIC, MANTENIMIENTO ADULTOS, ZUMBA / STRONG y 2ª JUVENTUD	CONSULTAR LISTADO SORTEO	CONSULTAR LISTADO SORTEO
TENIS ADULTOS	25, 26 y 27 de SEPTIEMBRE	De 09:00 a 14:00 horas
INICIO AL RUNNING	25, 26 y 27 de SEPTIEMBRE	De 09:00 a 14:00 horas

El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c ES40 3190/2026/7620/1474/4524) el importe del curso y aportando el justificante de ingreso. A la cuota del curso, se le sumará el importe del seguro (5 €uros), que es obligatorio.

Para formalizar la matrícula tanto en TENIS como en PADEL, es necesario aportar el número de cuenta corriente para domiciliar los pagos mensuales.

**UNA VEZ INICIADOS LOS CURSOS, NO SE DEVOLVERÁ LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN, NI LA DEL SEGURO. LA INSCRIPCIÓN EN LAS ESCUELAS DEPORTIVAS EN CUALQUIER MES, NO SUPONDRÁ LA REDUCCIÓN DE LA CUOTA.**

ESCUELAS DEPORTIVAS 2ª JUVENTUD 

ACTIVIDADES 2ª JUVENTUD (de OCTUBRE a MAYO)				
GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	POR DETERMINAR	M - J	09:00 a 10:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	POR DETERMINAR	M - J	10:00 a 11:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	POR DETERMINAR	M - J	11:00 a 12:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	POR DETERMINAR	M - J	12:00 a 13:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	POR DETERMINAR	M - J	16:30 a 17:30	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	POR DETERMINAR	M - J	17:30 a 18:30	20
BAILES EN LÍNEA	CENTRO DE MAYORES	M - J	10:00 a 11:00	20
BAILES EN LÍNEA	CENTRO DE MAYORES	M - J	11:00 a 12:00	20
BAILES EN LÍNEA	CENTRO DE MAYORES	M - J	12:00 a 13:00	20



## JUGADORES

- 1.- **Trabaja** para formarte como persona por medio del deporte
- 2.- **Esfuéztrate** en el entrenamiento, y no sólo en el partido
- 3.- **Cumple** las reglas, ya que te darán sentido y claridad en el juego
- 4.- **Respetas** al contrario, no es un enemigo, es un compañero de juego
- 5.- **Lucha** por el equipo, no por ti
- 6.- Apuesta por el **Juego Limpio**
- 7.- **Compórtate** correctamente en la victoria y en la derrota
- 8.- **Saluda** a los contrarios y árbitros al finalizar el partido
- 9.- **Piensa** antes de actuar, para no tener que arrepentirte después
- 10.- **Disfruta** con el deporte y no pienses sólo en el resultado



## PADRES

- 1.- **Anima** a todo el equipo, no sólo a tu hijo
- 2.- **Respetas** a los seguidores del equipo adversario
- 3.- **No insultes** ni regañes a nadie, ni a los tuyos ni a los contrarios
- 4.- Permite a los jugadores disfrutar libremente, **no los presiones**
- 5.- **Fomenta** el deporte como diversión y no como competición
- 6.- **Quita importancia** al resultado, lo principal es divertirse
- 7.- **Sé un ejemplo** para tu hijo, también en las instalaciones deportivas
- 8.- **Respetas** al árbitro y acepta sus decisiones
- 9.- **Rechaza** cualquier tipo de violencia de deportistas, técnicos o seguidores
- 10.- Esfuéztrate por fomentar el **Juego Limpio**



## ENTRENADORES

- 1.- **Sirve de ejemplo** para tus deportistas, transmite valores positivos
- 2.- **Fórmate y planifica** tus sesiones de entrenamiento
- 3.- **Conoce, respeta y enseña** las reglas del juego
- 4.- **Trata** a todos tus deportistas por igual
- 5.- **Premia** el esfuerzo, **erradica** la humillación, **corrige** con educación y **apoya** al desanimado; tú eres el ejemplo a seguir
- 6.- **Relativiza** el valor de la victoria y el de la derrota
- 7.- **Asume** tu error y no se lo traslades a otros: padres, árbitros, jugadores, organización
- 8.- **Marca** las normas de conducta para niños y padres al principio del curso
- 9.- **Respetas** al árbitro y al equipo contrario
- 10.- **Conciénciate** de que estás entrenando a escolares y no a deportistas profesionales



## AFICIONADOS

- 1.- **Los niños juegan para divertirse**, no para entretener al público
- 2.- **Aplaudes** los esfuerzos y las buenas actuaciones de todos los participantes
- 3.- **Haz comentarios positivos**, regañar e insultar no soluciona nada
- 4.- **Muestra respeto** por todos los participantes de la actividad
- 5.- Da la **libertad a los deportistas** para que tomen sus propias decisiones
- 6.- **Promueve el respeto** hacia las decisiones arbitrales y el Juego Limpio
- 7.- **Evita** cualquier comportamiento incorrecto e incívico
- 8.- Al terminar la actividad, **valora lo realmente importante**, la mejora personal y colectiva, y no el resultado obtenido
- 9.- **Rechaza** cualquier tipo de violencia, física o verbal
- 10.- **Fomenta** en todo momento el uso de estas normas entre el resto

SOLUCIONES AUDITIVAS  
 EXPERTOS PROFESIONALES A SU SERVICIO  
 REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA  
 ÚLTIMA TECNOLOGÍA  
 COMPLEMENTOS AUDIOCALÍA  
 FACILIDADES DE PAGO SIN INTERESES



SERVICIOS AUDIOCALÍA  
**OPTICALÍA**  
 MANZANARES - LA SOLANA

C/ Toledo, 27 · Manzanares (CIUDAD REAL) · Tel. 926 611.120  
 C/ Concepción, 1 · La Solana (CIUDAD REAL) · Tel. 926 632.026



**DOSEMES**  
**DOSM**  
 servicios gráficos y publicitarios

CATÁLOGOS | LIBROS  
 REVISTAS | FOLLETOS  
 ETIQUETAS ADHESIVAS  
 IMPRENTA EN GENERAL

Tel.: 609 25 98 12  
 dosemes12@gmail.com  
 www.dosemes.es



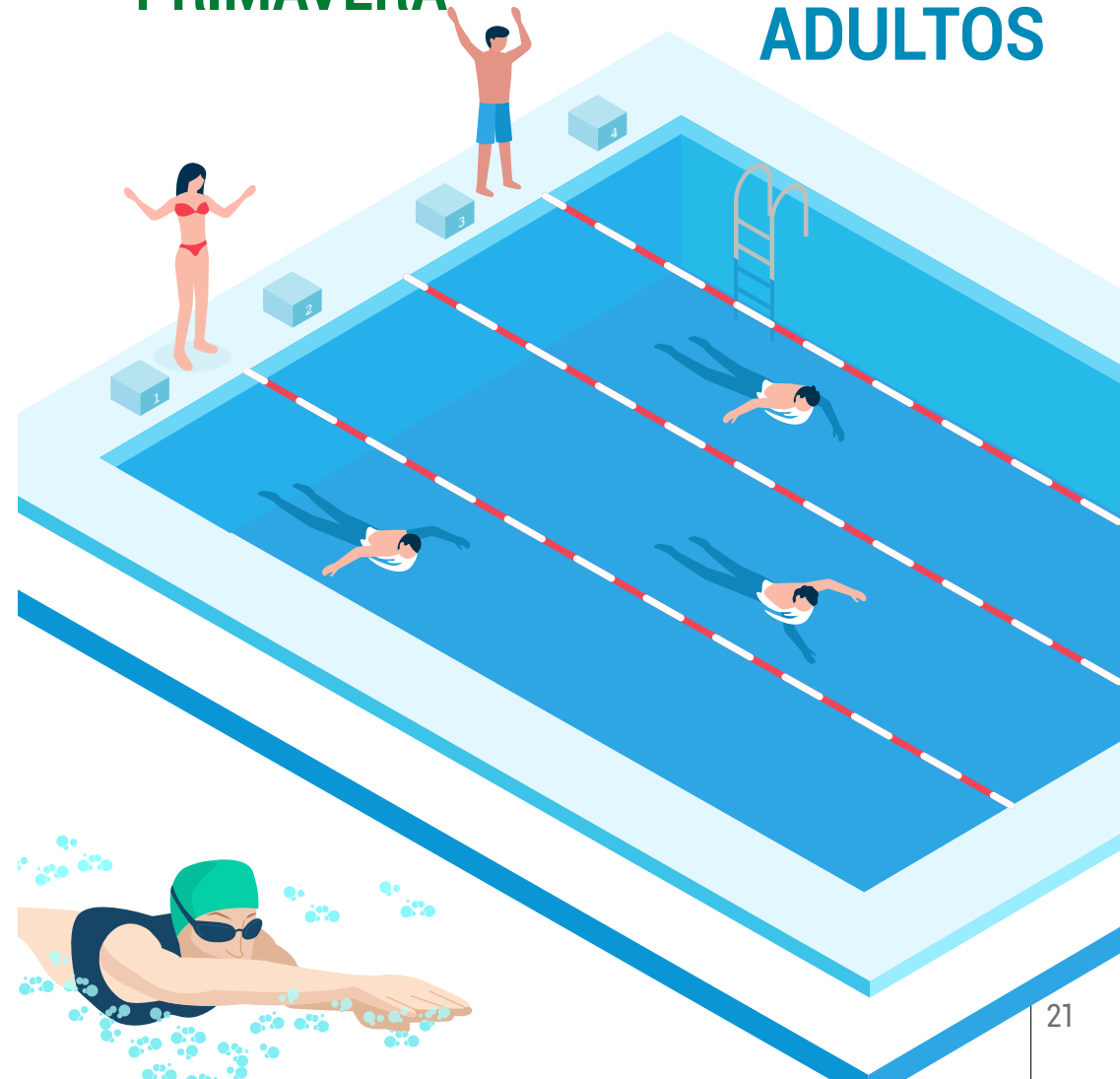

MANZANARES 2023 | 2024



# PISCINA CLIMATIZADA

OTOÑO  
 INVIERNO  
 PRIMAVERA

BEBÉS  
 NIÑOS  
 ADULTOS



# PISCINA CLIMATIZADA

## CURSOS DE NATACIÓN PISCINA CLIMATIZADA

### PROGRAMACIÓN DE CURSOS TEMPORADA 2023|2024

#### CURSO DE OTOÑO

FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 9 de OCTUBRE al 21 de DICIEMBRE	Del 1 al 27 de AGOSTO	28 de AGOSTO	A partir del 1 de SEPTIEMBRE y según ORDEN del SORTEO

#### CURSO DE INVIERNO

FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 8 de ENERO al 21 de MARZO	Del 1 al 26 de NOVIEMBRE	27 de NOVIEMBRE	A partir del 4 de DICIEMBRE y según ORDEN del SORTEO

#### CURSO DE PRIMAVERA

FECHA CURSO	RECOGIDA DE NÚMEROS	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 3 de ABRIL al 13 de JUNIO	Del 1 al 25 de FEBRERO	26 de FEBRERO	A partir del 4 de MARZO y según ORDEN del SORTEO

#### -.PRECIO CURSOS.-

BEBÉS / NIÑOS	2 Euros /Sesión	} SEGURO DEPORTIVO 5,00 Euros
ADULTOS	2,50 Euros /Sesión	
MAYORES 65 AÑOS	1 Euro /Sesión	

#### -.SESIONES CURSOS.-

OTOÑO	20 Sesiones
INVIERNO	20 Sesiones
PRIMAVERA	20 Sesiones

### HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS

#### BEBÉS

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
9 a 24 MESES	M - J	11:15 a 11:45	8
9 a 24 MESES	M - J	17:00 a 17:30	8
9 a 24 MESES	M - J	17:30 a 18:00	8
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	17:00 a 17:30	8
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	17:30 a 18:00	8
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	18:00 a 18:30	8
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	18:30 a 19:00	8
24 MESES a 3 AÑOS	L - X	19:00 a 19:30	8



# PISCINA CLIMATIZADA

## HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS



#### NIÑOS

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIO	L - X	16:15 a 17:00	16
INICIO	M - J	16:15 a 17:00	16
INICIO	M - J	18:00 a 18:45	16
INICIO	M - J	18:45 a 19:30	16
INICIO	M - J	19:45 a 20:30	16

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIO II	L - X	17:15 a 18:00	24
INICIO II	L - X	18:00 a 18:45	24
INICIO II	L - X	18:45 a 19:30	24

#### NIÑOS

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
MEDIO	L - X	16:15 a 17:00	16
MEDIO	M - J	16:15 a 17:00	16
MEDIO	M - J	17:15 a 18:00	8
MEDIO	M - J	18:00 a 18:45	8
MEDIO	M - J	18:45 a 19:30	8

NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
PERFECCIONAMIENTO	L - X	19:45 a 20:30	8
PERFECCIONAMIENTO	M - J	17:15 a 18:00	8
PERFECCIONAMIENTO	M - J	18:00 a 18:45	8
PERFECCIONAMIENTO	M - J	18:45 a 19:30	8
PERFECCIONAMIENTO	M - J	19:45 a 20:30	8

\* **NOTA:** El seguro deportivo es obligatorio y tiene un coste de **5 euros**, aunque podría variar mínimamente, dependiendo de la oferta de la Entidad Aseguradora a principio de temporada.



ADULTOS			
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIO	L - X	10:15 a 11:00	8
INICIO	L - X	20:30 a 21:15	8
INICIO	M - J	20:30 a 21:15	8
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
INICIO II	L - X	09:15 a 10:00	6
INICIO II	L - X	10:15 a 11:00	6
INICIO II	M - J	09:15 a 10:00	6
INICIO II	M - J	19:45 a 20:30	6
INICIO II	M - J	21:15 a 22:00	6
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
MEDIO	L - X	21:15 a 22:00	8
MEDIO	M - J	10:15 a 11:00	8
MEDIO	L - X	09:15 a 10:00	8
MEDIO	M - J	21:15 a 22:00	8
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
PERFECCIONAMIENTO	L - X	19:45 a 20:30	8
PERFECCIONAMIENTO	M - J	09:15 a 10:00	8
MASTER NATACIÓN	M - J	10:15 a 11:15	8
MASTER NATACIÓN	L - X	20:30 a 21:15	8
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
ACUAEROBIC	L - X	11:15 a 12:00	14
AQUAGYM y AQUAZUMBA	L - X	19:45 a 20:30	14
AQUARUNNING	L - X	10:15 a 11:00	14
	M - J	20:30 a 21:15	
GIMNASIA MANTENIMIENTO ACUÁTICA PERSONAS MAYORES	L - X	12:00 a 12:45	14
	M - J	12:00 a 12:45	
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
TERAPÉUTICA 1	L - X	20:30 a 21:15	8
TERAPÉUTICA 2	M - J	11:15 a 12:00	8
TERAPÉUTICA 2	M - J	20:30 a 21:15	8
NIVEL	DÍAS	HORA	PLAZAS
EMBARAZADAS	L - X	12:00 a 12:45	6

\* **NOTA:** El seguro deportivo es obligatorio y tiene un coste de **5 Euros**, aunque podría variar mínimamente, dependiendo de la oferta de la Entidad Aseguradora a principio de temporada.



## NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN PARA TODOS LOS CURSOS

### A) FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULA:

- Estar empadronado en Manzanares, con la excepción de que no se cubran las plazas ofertadas
- DNI del alumno y si no lo tiene, el del padre o madre
- En los cursos de niños que hayan asistido al curso anterior, será obligatorio la presentación de la hoja de nivel entregada por su monitor en los últimos días
- Fotografía de carnet, en caso de no estar abonado a la piscina o ser la primera vez que realiza un curso
- El pago de la cuota de inscripción se hará en el Área de Deportes, mediante tarjeta bancaria o ingresando en GLOBALCAJA (c/c ES40 3190 2026 7620 1474 4524) el importe del curso y aportando el justificante de ingreso.

### B) UNA VEZ COMENZADO EL CURSO NO SE DEVOLVERÁ LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN

## ACTIVIDADES y NIVELES OFERTADOS

Los niños de 4 a 15 años y los adultos a partir de 16 años, tienen a su disposición los cursos de natación en **CINCO NIVELES DIFERENTES** según su habilidad en el agua, a partir del nivel de iniciación, como se explica a continuación:

- **Natación para EMBARAZADAS (IMPRESINDIBLE SABER NADAR):** En el embarazo, la actividad física es fundamental y muy beneficiosa. La natación ayuda a tolerar el embarazo, a estar mejor acondicionada para el momento del parto. Se recomienda iniciar el ejercicio después de los 3 meses de embarazo, hasta los 8 meses.
- **Natación para BEBÉS:** El agua es un instrumento de enriquecimiento básico para el niño desde los primeros meses de vida extrauterina. La **natación para bebés** es para ellos una experiencia afectiva, recreativa, placentera y estimulante.
- **Nivel Iniciación:** Niños y adultos que no saben nadar. Aprendizaje en la piscina pequeña.
- **Nivel Iniciación II:** Especialmente indicado para niños o adultos que han realizado un curso de iniciación, cumpliendo las siguientes condiciones: saber flotar y nadar, desplazarse una cierta distancia (entre 15 y 25 m) a estilo libre de forma más o menos coordinada, y saber mantenerse en la piscina profunda. Aprendizaje en la piscina profunda.
- **Nivel Medio:** Para personas que ya saben nadar, que son capaces de recorrer 25 metros en la piscina profunda, con una coordinación correcta de dos de los cuatro estilos de natación.
- **Nivel Perfeccionamiento:** Para personas que dominan tres estilos, con una técnica aceptable y son capaces de nadar 50 metros o más de forma continuada y coordinada.
- **Nivel Master:** Para nadadores consumados, o con al menos dos cursos de perfeccionamiento. A partir de 16 años.

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS como MEDIO PREVENTIVO y TERAPÉUTICO

- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ACUÁTICA PARA PERSONAS MAYORES:** Indicado para todas aquellas personas que quieran practicar gimnasia de una manera fiable y sin impactos. Esto significa que el agua disminuye considerablemente la presión sobre las articulaciones en general, columna vertebral, cadera, etc.
  - **NATACIÓN TERAPÉUTICA:** Si tienes molestias en la espalda, problemas cervicales... Mejora tu calidad de vida (Requisito imprescindible: saber nadar en la piscina grande)
- GRUPOS:** TERAPÉUTICA 1 (para personas que se apuntan por primera vez) y TERAPÉUTICA 2 (para personas que hayan realizado al menos dos cursos de Terapéutica 1)

## FITNESS ACUÁTICO

Para seguir fomentando la actividad física acuática, disponemos de actividades enfocadas al **fitness acuático**, como son:

- **AQUAZUMBA, AQUAGYM, AQUAERÓBIC:** Si te gusta el ritmo, pasarlo bien y ponerte en forma, no lo dudes y animate a probar estas disciplinas acuáticas. Actividad en la piscina pequeña. Intensidad MEDIA. A partir de los 16 años.
- **AQUATRaining:** Trabajarás de manera alterna los diferentes músculos de tu cuerpo, sin impactos. Actividad en la piscina profunda y pequeña. Imprescindible saber nadar. Intensidad MEDIA-ALTA. A partir de los 16 años.
- **AQUARUNNING:** Entrenarás la carrera sin impactos para las articulaciones dentro del agua, con elementos de flotación y sin ellos. Actividad en la piscina profunda. Imprescindible saber nadar. Intensidad MEDIA-ALTA. A partir de los 16 años.



# PISCINA CLIMATIZADA

## PERÍODO DE APERTURA:

Del 4 de Septiembre de 2023 al 12 de Junio de 2024

MODALIDADES DE ABONO			
TIPO DE ABONO	PISCINA	GIMNASIO	PISCINA y GIMNASIO
TEMPORADA FAMILIAR	175 €		190 €
TEMPORADA INDIVIDUAL	90 €	60 €	100 €
TEMPORADA FAMILIAR ESPECIAL	90 €		95 €
TEMPORADA INDIVIDUAL ESPECIAL	45 €	35 €	50 €
TEMPORADA MENOR DE 15 AÑOS	60 €		
TRIMESTRAL FAMILIAR	70 €		90 €
TRIMESTRAL INDIVIDUAL	35 €	20 €	50 €
TRIMESTRAL FAMILIAR ESPECIAL	35 €		50 €
TRIMESTRAL INDIVIDUAL ESPECIAL	18 €	15 €	30 €
TRIMESTRAL MENOR DE 15 AÑOS	25 €		

Los abonos especiales van dirigidos a personas mayores de 65 años y personas con discapacidad que tengan reconocida esa condición en un porcentaje igual o superior al 60%.

Los abonos de temporada se podrán fraccionar en dos pagos, el 50% en el momento de realizar el abono y el resto al mes siguiente previa domiciliación del recibo.

### FORMALIZACIÓN DE ABONOS:

- Se podrán abonar a la piscina y/o gimnasio todas las personas que lo soliciten.
- Rellenar en el Área de Deportes el impreso de solicitud de abonado.
- Abonar la cuota correspondiente haciendo el ingreso en el siguiente número de cuenta c/c ES40 3190/2026/7620/1474/4524 (GLOBALCAJA) y adjuntando el resguardo del ingreso con la hoja de solicitud. También se puede hacer el pago de la cuota en el Área de Deportes con tarjeta bancaria.
- Si es la primera vez que se abona, se deberán aportar fotografías carnet. En el caso de abonos familiares se deberán presentar fotografías de todos los miembros beneficiarios del abono.

### ABONOS POR INTERNET:

Los abonos trimestrales de la piscina y/o gimnasio se podrán tramitar por internet, accediendo a la web del Area de Deportes ([www.deportes.manzanares.es](http://www.deportes.manzanares.es)), y pinchando en "Cronosweb Tramites on line" para lo cual será necesario:

- a) Haber estado alguna vez abonado a la piscina o gimnasio y tener el carnet de abonado
- b) Estar registrado para poder operar por internet

Para registrarse y poder operar por internet hay que pasar a la Web del Area de Deportes, pinchar en "Alta de Usuarios Internet", rellenar el formulario y en el plazo de 48 horas podrá operar por internet con su contraseña.



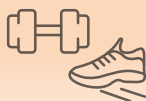
## Ordenanzas Municipales

# ORDENANZAS y PRECIO PÚBLICO

## POR UTILIZACIÓN de INSTALACIONES DEPORTIVAS



# PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PRECIO PÚBLICO



## POR UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

### Epígrafe 1. Utilización de la PISCINA AL AIRE LIBRE

#### ENTRADAS INDIVIDUALES

Adultos .....	2 €
Niños (entre 4 y 12 años) .....	1 €
Carnet Joven .....	1,80€

#### ABONOS

30 Baños Adulto .....	48 €
30 Baños Niños (entre 4 y 12 años) .....	24 €
30 Baños Carnet Joven .....	43 €
75 Baños Adulto .....	110 €
75 Baños Niños (entre 4 y 12 años) .....	55 €
75 Baños Carnet Joven .....	100 €

### Epígrafe 2. Utilización de PISTAS DE TENIS Y FRONTÓN

	SIN LUZ	CON LUZ
Mayores de 18 años por hora o fracción .....	2 €	4 €
Menores de 18 años por hora o fracción .....	1 €	3 €

### Epígrafe 3. Utilización de PISTAS DE PÁDEL

	SIN LUZ	CON LUZ
Mayores de 18 años por hora o fracción .....	4 €	6 €
Menores de 18 años por hora o fracción .....	2 €	4 €

### Epígrafe 4. Utilización de PISTAS POLIDEPORTIVAS

	SIN LUZ	CON LUZ
Mayores de 18 años por hora o fracción .....	4 €	6 €
Menores de 18 años por hora o fracción .....	2 €	4 €

### Epígrafe 5. Utilización de PABELLONES CUBIERTOS

	SIN LUZ	CON LUZ
Por hora o fracción .....	10 €	15 €

### Epígrafe 6. Utilización de CAMPOS DE FÚTBOL DE TIERRA

	SIN LUZ	CON LUZ
	Gratis	
Por hora o fracción toda la iluminación .....		5 €
Por hora o fracción 50% de iluminación .....		3 €

### Epígrafe 7. Utilización de CAMPOS DE FÚTBOL DE CÉSPED ARTIFICIAL

	SIN LUZ	CON LUZ
Campo de fútbol una hora o fracción .....	10 €	15 €
Campo de fútbol 7 una hora o fracción mayores de 18 años .....	8 €	11 €
Campo de fútbol 7 una hora o fracción menores de 18 años .....	4 €	7 €



# MANZANARES 2023 | 2024 PRECIO PÚBLICO



## POR UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

### Epígrafe 8. Utilización de la PISTA DE ATLETISMO

	SIN LUZ	CON LUZ
	Gratis	
Por hora o fracción toda la iluminación .....		15 €
Por hora o fracción 50% de iluminación .....		8 €
Por hora o fracción 25% de iluminación .....		4 €

### Epígrafe 9. Utilización de la PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL

#### ENTRADAS INDIVIDUALES

Adultos .....	3 €
Niños (menores de 15 años) .....	1,50€
Mayores de 65 años y Personas con discapacidad .....	1,50€
Grupos organizados de centros escolares (por persona) .....	0,50€

#### ABONOS

Temporada Familiar .....	175 €
Temporada Individual .....	90 €
Temporada Menores de 15 años .....	60 €
Temporada Familiar Especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	90 €
Temporada Individual Especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	45 €
Trimestral Familiar .....	70 €
Trimestral Individual .....	35 €
Trimestral Menores de 15 años .....	25 €
Trimestral Familiar Especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	35 €
Trimestral Individual Especial .....	18 €

### Epígrafe 10. Utilización de la SALA CARDIOVASCULAR

#### ABONOS

Temporada Individual .....	60 €
Temporada Individual especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	35 €
Trimestral Individual .....	20 €
Trimestral Individual Especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	15 €

### Epígrafe 11. Utilización conjunta de la PISCINA CUBIERTA y la SALA CARDIOVASCULAR

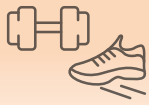
#### ABONOS

Temporada Familiar .....	190 €
Temporada Individual .....	100 €
Temporada Familiar Especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	95 €
Temporada Individual Especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	50 €
Trimestral Familiar .....	90 €
Trimestral Individual .....	50 €
Trimestral Familiar Especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	50 €
Trimestral Individual Especial (mayores de 65 años y personas con discapacidad) .....	30 €

# PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

## PRECIO PÚBLICO

### POR UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS



#### -BONO DEPORTE.-

Incluye los siguientes servicios:

- Acceso gratuito a las piscinas cubierta y de verano
- Acceso gratuito a la sala cardiovascular
- Descuento del 50% en Escuelas Deportivas y Cursos y Actividades que se organicen desde el Área de Deportes del Ayuntamiento
- Descuento del 50% en el precio por inscripción de Ligas Deportivas de Aficionado
  - Temporada Familiar: 270 €
  - Temporada Familiar Especial (Mayores de 65 años y personas con discapacidad): 140 €
  - Temporada Individual: 140 €
  - Temporada Individual Especial (Mayores de 65 años y personas con discapacidad): 70 €

Notas:

- Los abonos de temporada de la piscina cubierta y sala cardiovascular se podrán fraccionar en dos pagos, el 50% en el momento de la matrícula y el resto al mes siguiente previa domiciliación del recibo.
- Los Bonos Deporte se podrán fraccionar en tres pagos, el 50% en el momento de la matrícula, el 25% al mes siguiente previa domiciliación del recibo y el 25% restante al segundo mes siguiente previa domiciliación del recibo.
- Para beneficiarse de los precios de menores todos los usuarios de la instalación deberán tener la edad determinada en la ordenanza.
- Tendrá la condición de persona con discapacidad, el que tenga reconocida esta condición en un porcentaje igual o superior al 60%.
- A efectos del abono familiar, se entiende por unidad familiar la compuesta por los padres y los demás miembros de la familia que convivan en el mismo domicilio y dependan de ellos, no percibiendo rentas propias.
- Para utilizar la sala cardiovascular es preciso ser mayor de 15 años.

#### -PRECIO PÚBLICO POR ACTIVIDADES DEPORTIVAS.-

- Escuelas Deportivas Municipales para menores de 18 años (por temporada y persona) ..... 30 €
- Cursos de Tenis y Pádel para Adultos (por mes y persona) ..... 15 €
- Aeróbic y Mantenimiento Físico para Adultos (por temporada) ..... 40 €
- Mantenimiento Físico 3ª Edad (por temporada) ..... 20 €
- Cursos y Escuelas de Verano (por persona y mes) ..... 15 €
- Cursos Natación Piscina Cubierta (por sesión y persona)
  - Bebés y Niños 0-15 años: 2 € | Adultos: 2,50€
  - Tercera Edad a partir de 65 años: 1 € | Personas con discapacidad: 1€
- Cursos Natación Piscina de Verano (por mes y persona)
  - Niños (hasta 15 años): 30 € | Adultos: 40 € | Personas con discapacidad: 30 €
- Participación en Ligas Locales de Aficionados (por persona y competición) .....
  - Fútbol ..... 5 €
  - Baloncesto, Fútbol 7 y Fútbol Sala ..... 6 €
- Participación en Torneos de Feria y Fiestas Patronales (por equipo y competición) ..... 25 €

**Nota:** Los titulares de Bono Deporte tendrán los siguientes descuentos:

- Descuento del 50% en Escuelas deportivas y cursos y actividades que se organicen desde el Área de Deportes del Ayuntamiento.
- Descuento del 50% en el precio por inscripción en Ligas Deportivas de Aficionado.



## ¡¡Otro año más somos de Primera División!!

# QUESOS el hidalgo





# Únete a FEDERCLUB

El Club de los peques de Federópticos



## Nuestras ventajas:



### FEDERBONO

Al comprar tus gafas graduadas, durante el primer año, te cambiamos tus lentes **GRATIS**\*



### REGALOS

de Bienvenida, en Navidad, por tu cumpleaños... y otras sorpresas felinas.



### REVISIONES

Te recordamos cuándo debes visitarnos.

\* Consulta condiciones en tu óptica.

Especialistas en frenar el avance de  
**LA MIOPIA EN LOS MÁS JÓVENES.**



Lentes de  
contacto



Lentes  
oftálmicas



Lentes  
Orto-K

Toledo, 9 · Manzanares  
Tel. 926 61 03 49

Encomienda, 2 · La Solana  
Tel. 926 64 85 12



**federópticos**  
Selu