

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

2024
2025

ESCUELAS
DEPORTIVAS

NIÑOS, ADULTOS
y 2ª JUVENTUD



PISCINA CLIMATIZADA



MANZANARES



ÁREA DE DEPORTES
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE MANZANARES

VEO VEO

2x1

Monofocales · Progresivas · Sol
Para que veas veas

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 12-05-24 al 31-07-24. Siempre se cobrará la gafa de mayor importe. 1ª Gafa: graduada de vista, lentes monofocales o progresivas, elegir cualquier montura de cualquier marca disponible en el establecimiento. 2ª Gafa sin coste: graduada de sol o vista marcas Koomo, Trendi, Pull&Bear, con la misma graduación y tratamiento que la 1ª gafa. También de sol sin graduación marcas Trendi y Pull&Bear. Los productos sanitarios objeto de esta promoción son conformes a las regulaciones legales.



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Programa 2024-2025



PROGRAMA INDICE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

SALUDA CONCEJALÍA de DEPORTES	5
INFORMACIÓN GENERAL	6
ACTIVIDADES TEMPORADA 2024/25	8
• Escuelas Deportivas Niñ@s	9
• Escuelas Deportivas Adultos	13
• Escuelas Deportivas 2ª Juventud	15
PISCINA CLIMATIZADA	17
• Cursos	18
• Abonos	22
ORDENANZAS y PRECIO PÚBLICO	23



DECÁLOGO del DEPORTISTA

JUGADORES

1. **Trabaja** para formarte como persona por medio del deporte
2. **Esfuézate** en el entrenamiento, y no sólo en el partido
3. **Cumple** las reglas, ya que te darán sentido y claridad en el juego
4. **Respeta** 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

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. **Respeta** al árbitro y al equipo contrario
10. **Conciénciate** de que estás entrenando a escolares y no a deportistas profesionales

PADRES

1. **Anima** a todo el equipo, no sólo a tu hijo
2. **Respeta** 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. **Respeta** al árbitro y acepta sus decisiones
9. **Rechaza** cualquier tipo de violencia de deportistas, técnicos o seguidores
10. **Esfuézate** por fomentar el **Juego Limpio**

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



SALUDA Concejalía de Deportes

Si algo caracteriza a Manzanares es que el deporte, en todas sus modalidades, es una parte fundamental de lo que representa como ciudad.

Una ciudad donde más de 3.000 vecinos y vecinas practican alguna modalidad deportiva, y donde un total de 20 clubes deportivos federados compiten semana tras semana, llevando por todo el país el nombre de Manzanares.

Y para poder dar respuesta a esta demanda, desde el Ayuntamiento de Manzanares trabajamos día a día para contar con una infraestructura deportiva que, sin duda, se encuentra entre las mejores de la región. Porque para nosotros, es muy importante seguir apostando por crear nuevas instalaciones, y también por mantener y renovar las que ya tenemos en la actualidad.

Muestra de ello han sido los importantes esfuerzos en mejoras, como las realizadas en el Campo de Fútbol "José Camacho", tanto en el césped, como en sus gradas, en el Pabellón "Antonio Caba", con la instalación de un nuevo parqué y la mejora en iluminación. También hemos renovado uno de los vasos de la piscina de verano. Además, recientemente, hemos sustituido el césped artificial del renombrado Campo de Fútbol "Blanca Romero Moraleda".

Pero sobre todo, la apuesta por invertir en nuevas infraestructuras, se ve completamente reflejada en el nuevo pabellón polideportivo "Manzanares Arena", un recinto que sin lugar a dudas, supone un verdadero orgullo para toda la ciudad. Un pabellón que con un presupuesto de 4,5 millones de euros, y con una capacidad de más de 1.700 espectadores, ya ha albergado competiciones deportivas de primer nivel, no solo con la participación del "Quesos El Hidalgo Manzanares Fútbol Sala" en la Primera División, sino también porque en este corto espacio de tiempo, ha sido sede de un partido de la Selección Española Absoluta de Fútbol Sala. Un hecho totalmente histórico para Manzanares.

Pero además, se trata de una inversión más que necesaria, no solo por contar con un pabellón a la altura de lo que el club y nuestra ciudad se merecen para seguir compitiendo en la máxima categoría, sino también porque la demanda deportiva de nuestra localidad requería contar con un nuevo espacio cubierto que diera respuesta a los clubes federados y escuelas deportivas municipales. Al igual que en el resto de instalaciones, queremos que sea un espacio que disfruten todos los vecinos y vecinas.

De igual manera, quisiera poner el foco en las Escuelas Deportivas Municipales, parte fundamental de la actividad del Área de Deportes, y donde venimos trabajando año tras año en ampliar su oferta incorporando nuevas modalidades, como lo fue la gimnasia rítmica, y ahora lo es el pádel y el voleibol. El deporte transmite valores de esfuerzo, sacrificio, convivencia, y trabajo en equipo; y sin duda, nuestro objetivo es continuar fomentándolo.

Quiero también aprovechar estas líneas para expresar mi más sincero reconocimiento a los clubes federados de Manzanares y a las personas que los componen. Cada semana llevan el nombre de nuestra ciudad con orgullo, haciendo un gran trabajo, y dándonos habitualmente grandes alegrías.

Por último, me gustaría informarle de que desde el Ayuntamiento de Manzanares trabajamos constantemente en hacer los trámites más sencillos para el ciudadano, y por ello, para la próxima temporada, hemos incluido algunas novedades para poder realizar el proceso de inscripción y pago mediante procedimiento electrónico, haciéndolo más flexible, sencillo y accesible. No obstante, sin dejar de ofrecerle la posibilidad de atenderle en la sede del Área de Deportes.

En este programa, le presentamos 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.

INFORMACIÓN GENERAL

ÁREA DE DEPORTES

C/ Pérez Galdós • Teléfono: 926 62 07 28

email: deportes@manzanares.es • web: www.deportes.manzanares.es

facebook: [Área de Deportes Manzanares](https://www.facebook.com/Area.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 MANZANARES ARENA

Circunvalación N-430 • Teléfono: 683 48 36 27

► PABELLÓN ANTONIO CABA

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

► PABELLÓN NUEVO MANZANARES

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

► 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

INFORMACIÓN GENERAL

► 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

► 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

EN SEPTIEMBRE

LLEGA BONO DEPORTE

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

!!FRACCIONAMIENTO DE PAGO!!

Más información en el Área de Deportes. Teléfono: 926620728



ESCUELAS DEPORTIVAS

NIÑOS, ADULTOS y 2ª JUVENTUD



PISCINA CLIMATIZADA



Si eres usuario/a de CronosWeb, podrás relacionarte con la administración del Área de Deportes vía internet

¿CÓMO OBTENGO LA CONTRASEÑA PARA PODER OPERAR POR INTERNET?

- Entrar en la página www.deportes.manzanares.es
- Pinchar en el icono "Alta de Usuarios Internet"
- Rellenar el formulario
- Tras 48 horas (una vez completado el formulario), podrás entrar en CronosWeb



ESCUELAS DEPORTIVAS NIÑ@S

ESCUELA DE BALONCESTO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2016 / 2017	Pabellón ANTONIO CABA	M - J	M y J de 16:00 a 17:30	13
2013 / 2014 / 2015	Pabellón ANTONIO CABA	M - J	M y J de 16:00 a 17:30	10
2011 / 2012 MASC	Pabellón ANTONIO CABA	L - M - V	L de 17:00 a 18:00 M de 18:30 a 19:30 V de 16:00 a 17:00	15
2011 / 2012 FEM	Pabellón ANTONIO CABA	L - M - J	L de 17:00 a 18:00 M de 18:30 a 19:30 J de 18:30 a 19:30	13
2009 / 2010 MASC	Pabellón ANTONIO CABA	L - M - J	L de 17:00 a 18:00 M de 18:30 a 19:30 J de 17:30 a 18:30	13
2009 / 2010 FEM	Pabellón ANTONIO CABA	L - M - J	L de 17:00 a 18:00 M de 18:30 a 19:30 J de 18:30 a 19:30	20

ESCUELA DE BALONMANO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2016 / 2017	Pabellón NUEVO MANZANARES	L - X	16:00 a 17:00	6
2013 / 2014 / 2015 MASC	Pabellón NUEVO MANZANARES	L - X - V	17:00 a 18:00	20
2013 / 2014 / 2015 FEM	Pabellón NUEVO MANZANARES	M - J - V	M y J de 17:00 a 18:00 V de 16:00 a 17:00	9
2011 / 2012 MASC	Pabellón NUEVO MANZANARES	L - X - V	L y X de 18:00 a 19:00 V de 17:00 a 18:00	20
2011 / 2012 FEM	Pabellón NUEVO MANZANARES	M - J - V	18:00 a 19:00	10
2009 / 2010 MASC	Pabellón NUEVO MANZANARES	L - X - V	L y X de 19:00 a 20:30 V de 18:00 a 19:30	15
2009 / 2010 FEM	Pabellón NUEVO MANZANARES	M - J - V	19:00 a 20:00	14

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
2016 / 2017 / 2018	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - S	M de 18:30 a 19:30 S de 16:30 a 17:30	12
2012 / 2013 / 2014 / 2015	PISTA DE ATLETISMO (Sala Judo)	M - S	M de 19:30 a 20:30 S de 16:30 a 17:30	12
2009 / 2010 / 2011	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.



ESCUELAS DEPORTIVAS NIÑ@S

ESCUELA DE FÚTBOL				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2016 / 2017	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X	16:00 a 17:00	14
2014 / 2015	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X - V	17:00 a 18:00	23
2013	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	L - X	18:00 a 19:30	16
2011 / 2012	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	16:30 a 18:00	14
2009 / 2010	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	M - J	18:00 a 19:30	17

ESCUELA DE FÚTBOL SALA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2016 / 2017	Pabellón ANTONIO CABA y MANZANARES ARENA	L - M - X - J	15:30 a 16:30	19
2013 / 2014 / 2015	Pabellón ANTONIO CABA y MANZANARES ARENA	X - V	X de 16:30 a 18:00 V de 17:00 a 18:30	15
2011 / 2012 MASC	Pabellón ANTONIO CABA y MANZANARES ARENA	L - X	L de 16:00 a 17:00 X de 18:00 a 19:30	15
2011 / 2012 FEM	Pabellón ANTONIO CABA y MANZANARES ARENA	M - V	M de 16:30 a 18:00 V de 15:30 a 17:00	15
2011 / 2012 INFANTIL REGIONAL	Pabellón ANTONIO CABA y MANZANARES ARENA	L - J	16:30 a 18:00	-
2009 / 2010 CADETE REGIONAL	Pabellón ANTONIO CABA y MANZANARES ARENA	L - J	18:00 a 19:30	-
2009 / 2010 MASC	Pabellón ANTONIO CABA y MANZANARES ARENA	M - V	18:30 a 20:00	16

ESCUELA DE TENIS MESA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2013 / 2014 / 2015	FRONTÓN MUNICIPAL	S	12:00 a 13:30	3
2011 / 2012	FRONTÓN MUNICIPAL	S	10:30 a 12:00	4
2009 / 2010	FRONTÓN MUNICIPAL	S	09:00 a 10:30	5

ESCUELA DE ATLETISMO				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2016 / 2017	PISTA DE ATLETISMO	L - X	17:00 a 18:00	20
2014 / 2015	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:00	12
2012 / 2013	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:15	10
2010 / 2011	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:30	20
2008 / 2009	PISTA DE ATLETISMO	L - X - V	18:00 a 19:30	20



ESCUELAS DEPORTIVAS NIÑ@S

ESCUELA DE TRIATLON				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
Del 2009 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	12

ESCUELA DE TENIS				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2015 / 2016 / 2017	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	S	11:30 a 13:00	15
2013 / 2014	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	S	10:30 a 11:30	15
2011 / 2012	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	X - V	16:00 a 17:30	6
2009 / 2010	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL (Pistas de Tenis)	X - V	17:30 a 19:00	6

ESCUELA DE PREDEPORTIVA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2018 / 2019	Pabellón NUEVO MANZANARES	M - J	16:00 a 17:00	21

ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2017 / 2018 / 2019	FRONTÓN MUNICIPAL	M	16:00 a 17:30	10
2014 / 2015 / 2016	FRONTÓN MUNICIPAL	M	17:30 a 19:00	10
ALUMNAS TEMP. 2023 / 2024	FRONTÓN MUNICIPAL	J	16:00 a 17:30	6

ESCUELA DE VOLEY				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2009 / 2010 / 2011 / 2012	Pabellón ANTONIO CABA	L - X	19:00 a 20:30	13
2013 / 2014 / 2015	Pabellón ANTONIO CABA	L - X	18:00 a 19:00	25

ESCUELA DE NATACIÓN*				
AÑOS DE NACIMIENTO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
2009 / 2010 / 2011	PISCINA CLIMATIZADA	L - M - V	19:00 a 20:00	16
2012 / 2013	PISCINA CLIMATIZADA	L - M - V	18:00 a 19:00	4
2014 / 2015	PISCINA CLIMATIZADA	M - V	17:00 a 18:00	17
2016 / 2017 / 2018	PISCINA CLIMATIZADA	M - V	16:00 a 17:00	12

* 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 **21 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 NIÑ@S

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	PREINSCRIPCIONES	SORTEO	PAGO DE CLASES	COMIENZO DE LA ESCUELA
FÚTBOL	Del 23 de Julio al 4 de Agosto	5 de Agosto	Del 6 al 18 de Agosto	16 de Septiembre
FÚTBOL SALA	Del 23 de Julio al 4 de Agosto	5 de Agosto	Del 6 al 18 de Agosto	16 de Septiembre
PREDEPORTIVA	Del 23 de Julio al 4 de Agosto	5 de Agosto	Del 6 al 18 de Agosto	1 de Octubre
GIMNASIA RÍTMICA	Del 23 de Julio al 4 de Agosto	5 de Agosto	Del 6 al 18 de Agosto	1 de Octubre

* Las Preinscripciones y el Pago de Clases se deberá hacer **POR INTERNET**, en la pagina de CronosWeb. Para ello deberá obtener la contraseña como se indica en la página 9 de este programa. Una vez en CronosWeb, *pinchar* en Lista de Preinscripciones" y elegir la lista y clase de preinscripción. El pago deberá hacerse en la misma página, *pinchando* en "Pago Clases"

El periodo de matriculación para el resto de Escuelas será del **22 de julio a 13 de septiembre**, de Lunes a Viernes de 8:30 a 14:30 horas, en las oficinas del Área de Deportes. También podrá matricularse vía on-line, para ello deberá tener la contraseña para operar en cronosweb (*Ver como obtener contraseña en la página 9 de este programa*). Una vez dentro de CronosWeb, pinchando en el icono "alta escuelas", podrá hacer la matrícula.

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 16 de septiembre**.

Los aspirantes a ingresar en la **Escuela de Natación** deberán hacer la solicitud del **3 de junio al 13 de septiembre** en la web del ayuntamiento www.manzanares.es pinchando en el icono "inscripciones en línea" y rellenando el formulario correspondiente. El **21 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 de las Escuelas Deportivas de la Temporada 2023/2024, que reservaron plaza en el mes de abril deberán pagar la matrícula (35 €uros) del **1 de julio al 20 de julio**. Lo podrán hacer en la página www.deportes.manzanares.es, icono CRONOSWEB, "pago de clases alumnos preinscripción abril 2024", utilizando la contraseña que en el mes de abril utilizaron para realizar la preinscripción. También lo podrán hacer presencialmente en el Área de Deportes.

El hecho de no pagar la matrícula supondrá la baja de la escuela correspondiente.

El precio de inscripción en las Escuelas Deportivas es de 35 €uros (incluye Seguro Deportivo). 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 pago de la cuota de inscripción y seguro que se abone en el Área de Deportes, deberá hacerse con tarjeta bancaria. También se podrá realizar el ingreso en GLOBALCAJA (c/c ES19 3190 2026 7960 2282 7726) 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.

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS



ESCUELA DE PADEL Adultos (de OCTUBRE a MAYO)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	TEAM PADEL	M - J	12:00 a 13:00	4
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	12:00 a 13:00	4
MEDIO II HOMBRES	TEAM PADEL	L - X	09:00 a 10:00	4
MEDIO II MUJERES	TEAM PADEL	M - J	09:00 a 10:00	4
INICIO I MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	17:00 a 18:00	1
MEDIO I MUJERES	PISTA DE ATLETISMO	L - X	17:00 a 18:00	1
MEDIO II HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	18:00 a 19:00	1
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	20:00 a 21:00	1
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTA DE ATLETISMO	M - J	16:00 a 17:00	4
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	LA SEDE	M - J	16:00 a 17:00	1
MEDIO II HOMBRES	LA SEDE	L - X	16:00 a 17:00	2
MEDIO II MUJERES	LA SEDE	L - X	17:00 a 18:00	1
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	LA SEDE	M - J	20:00 a 21:00	1

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



ESCUELA DE TENIS Adultos (de OCTUBRE a MAYO)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
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	2
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	20:00 a 21:00	3
PERFECCIONAMIENTO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	19:00 a 20:00	2
PERFECCIONAMIENTO HOMBRES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	20:00 a 21:00	1
INICIO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	18:00 a 19:00	1
INICIO AVANZADO MUJERES	PISTAS DE TENIS MUNICIPALES	M - J	11:00 a 12:00	6



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

ESCUELAS DEPORTIVAS ADULTOS

AEROBIC y MANTENIMIENTO FÍSICO Adultos (de OCTUBRE a MAYO)

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



PILATES (de OCTUBRE a MAYO)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
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	10:00 a 11:00	30
PILATES	PABELLÓN ANTONIO CABA	M - J	11:00 a 12:00	30
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	16:00 a 17:00	25
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	17:00 a 18:00	25
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	18:00 a 19:00	25
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	19:00 a 20:00	25
PILATES	COLEGIO ALTAGRACIA	M - J	20:00 a 21:00	25



AUTODEFENSA (de OCTUBRE a MAYO)

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 2ª JUVENTUD

ACTIVIDADES 2ª JUVENTUD (de OCTUBRE a MAYO)

GRUPO / NIVEL	INSTALACIÓN *	DÍAS	HORA	PLAZAS OFERTADAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	Centro Cívico DIVINA PASTORA	M - J	09:00 a 10:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	Centro Cívico DIVINA PASTORA	M - J	10:00 a 11:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	Centro Cívico DIVINA PASTORA	M - J	11:00 a 12:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	Centro Cívico DIVINA PASTORA	M - J	12:00 a 13:00	20
MANTENIMIENTO FÍSICO	Centro Cívico DIVINA PASTORA	M - J	16:30 a 17:30	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

PRECIO ACTIVIDADES ADULTOS y 2ª JUVENTUD

ACTIVIDAD	PRECIO
TENIS	15 € / Mes (Domiciliación)
PADEL	15 € / Mes (Domiciliación)
AEROBIC	45 € / Curso
MANTENIMIENTO ADULTOS	45 € / Curso
MANTENIMIENTO 2ª JUVENTUD (Mayores de 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 €)

LA CUOTA PARA LOS **MAYORES DE 65 AÑOS** es de **25 euros**

NORMAS DE INSCRIPCIÓN:

ESCUELA	PREINSCRIPCIÓN	SORTEO	PAGO DE CLASES
MANTENIMIENTO 2ª JUVENTUD	Hasta el 21 de Julio	22 de Julio	Del 23 de Julio al 18 de Agosto
BAILES EN LÍNEA 2ª JUVENTUD	Hasta el 21 de Julio	22 de Julio	Del 23 de Julio al 18 de Agosto
PILATES	Hasta el 21 de Julio	22 de Julio	Del 23 de Julio al 18 de Agosto
CICLO INDOOR	Hasta el 21 de Julio	22 de Julio	Del 23 de Julio al 18 de Agosto
TENIS y PADEL	Hasta el 21 de Julio	22 de Julio	Del 23 de Julio al 18 de Agosto

ESCUELA	INSCRIPCIÓN DIRECTA
MANTENIMIENTO ADULTOS	Del 19 de Agosto al 29 de Septiembre
AEROBIC	Del 19 de Agosto al 29 de Septiembre
ZUMBA / STRONG	Del 19 de Agosto al 29 de Septiembre

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 MANTENIMIENTO FÍSICO, 2ª JUVENTUD, BAILES EN LÍNEA, PILATES, CICLO INDOOR, TENIS y PADEL, **se hará una preinscripción**. Dicha preinscripción se podrá hacer **on-line** o **presencialmente** en el Área de Deportes.

Para **hacerla on-line** es preciso tener la contraseña para operar en CronosWeb (*ver cómo obtenerla en la página 9 de este programa*) Una vez que se tiene la contraseña, se procederá de la siguiente forma:

- a.- Entro en la página www.deportes.manzanares.es
- b.- Pincho en el icono "CronosWeb"
- c.- Accedo con Identificación
- d.- Pongo el DNI como Identificador y la contraseña elegida para operar en CronosWeb
- e.- Pincho en "Alta en Lista de Preinscripción"
- f.- Pincho en la Lista de Preinscripción en la que quiera matricularme
- g.- Pincho "añadir", y elijo por orden de preferencia un máximo de cuatro clases

La **Preinscripción** se podrá hacer **hasta el 21 de Julio**. El **Sorteo de Plazas** será el **22 de Julio** y el **Período de Pago de Clase** será **del 23 de Julio al 18 de Agosto**.

Para **Pagar la Cuota de Clase**, deberá entrar en CronosWeb con su contraseña y pinchar en el icono de pago de clases y seguir las instrucciones. Si lo desea, podrá realizar el pago en las oficinas del Área de Deportes con tarjeta bancaria.

En caso de no pagar la cuota en el plazo previsto, se perderá la plaza y se tendrá la condición de no matriculado.

Los admitidos en PADEL y TENIS, no tendrán que pagar la clase y en el período de pago tendrán que aportar la cuenta corriente en el Área de Deportes.

Para matricularse en las clases de MANTENIMIENTO DE ADULTOS, AEROBIC y ZUMBA, se hará **del 19 de Agosto al 29 de Septiembre**, pudiéndose hacer en CronosWeb, pinchando en el icono de "Alta en Clases" o en las oficinas del Área de Deportes con tarjeta bancaria.

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.



PISCINA CLIMATIZADA

OTOÑO

INVIERNO

PRIMAVERA

BEBÉS

NIÑOS

ADULTOS



PISCINA CLIMATIZADA

CURSOS DE NATACIÓN PISCINA CLIMATIZADA

PROGRAMACIÓN DE CURSOS TEMPORADA 2024 | 2025

CURSO DE OTOÑO

FECHA CURSO	PREINSCRIPCIÓN	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 7 de OCTUBRE al 12 de DICIEMBRE	Del 1 al 25 de AGOSTO	26 de AGOSTO	A partir del 2 de SEPTIEMBRE

CURSO DE INVIERNO

FECHA CURSO	PREINSCRIPCIÓN	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 7 de ENERO al 19 de MARZO	Del 1 al 24 de NOVIEMBRE	25 de NOVIEMBRE	A partir del 2 de DICIEMBRE

CURSO DE PRIMAVERA

FECHA CURSO	PREINSCRIPCIÓN	DÍA SORTEO	FECHAS MATRÍCULA
Del 1 de ABRIL al 10 de JUNIO	Del 1 al 23 de FEBRERO	24 de FEBRERO	A partir del 3 de MARZO

-.PRECIO CURSOS (INCLUYE SEGURO DEPORTIVO)-.

BEBÉS / NIÑOS: 45 €uros | **ADULTOS:** 55 €uros | **MAYORES 65 AÑOS:** 25 €uros

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

* Con 4 AÑOS CUMPLIDOS al INICIO DEL CURSO.

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 €uros**, aunque podría variar mínimamente, dependiendo de la oferta de la Entidad Aseguradora a principio de temporada.



PISCINA CLIMATIZADA

HORARIO DE CURSOS POR NIVELES PARA LOS TRES PERÍODOS

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
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
ACUAEROBIC	L - X	11:15 a 12:00	14
AQUAGYM y AQUAZUMBA	L - X	19:45 a 20:30	14
AQUARUNNING	L - X M - J	10:15 a 11:00 20:30 a 21:15	14
GIMNASIA MANTENIMIENTO ACUÁTICA PERSONAS MAYORES	L - X M - J	12:00 a 12:45 12:00 a 12:45	14

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
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
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 €uros**, 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:

- Será imprescindible estar empadronado en Manzanares, con la excepción que no se cubran las plazas ofertadas.
- La preinscripción se podrá hacer:

1) Vía on-line

En la página web deportes.manzanares.es, pinchando en el icono CronosWeb, acceso identificado (poner DNI y contraseña). Para obtener la contraseña, ver página 9 de este programa. Una vez en CronosWeb, pinchar el icono "alta en listas de preinscripción", pinchar en la lista que le interesa, pinchar en los cursos que quiere por orden de preferencia y seguir las instrucciones.

Transcurrido el periodo de preinscripción, se realizará el sorteo y se abrirá un periodo de pago de la clase. Para pagar la clase, en la misma página de CronosWeb, pinchando ahora en el icono "pago de clases".

2) Presencialmente en el Área de Deportes

Si no tiene carnet de acceso a la piscina, nos deberá facilitar una fotografía tamaño carnet. Los bebés que hagan su primer curso, deberán hacer la preinscripción presencialmente.

Desde el Área de Deportes recomendamos hacer lo trámites on-line, pues evitará colas y tiempos de espera. Estamos a su disposición para resolverle cualquier problema que tenga al realizar los trámites on-line. Nuestro teléfono es el **926 620 728** y el email: deportes@manzanares.es



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 ámate 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 2 de Septiembre de 2024 al 12 de Junio de 2025

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 ES19 3190 2026 7960 2282 7726 (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), 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 y PRECIO PÚBLICO



POR UTILIZACIÓN de INSTALACIONES 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

Por hora o fracción toda la iluminación	Gratis	15 €
Por hora o fracción 50% de iluminación	Gratis	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 Fútbol 7 una hora o fracción mayores de 18 años	8 €	11 €
Campo Fútbol 7 una hora o fracción menores de 18 años	4 €	7 €

Epígrafe 8. Utilización de la PISTA DE ATLETISMO

SIN LUZ CON LUZ

Por hora o fracción toda la iluminación	Gratis	15 €
Por hora o fracción 50% de iluminación	Gratis	8 €
Por hora o fracción 25% de iluminación	Gratis	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	90 €
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 €

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:

- a) 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.
- b) 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.
- c) Para beneficiarse de los precios de menores todos los usuarios de la instalación deberán tener la edad determinada en la ordenanza.
- d) Tendrá la condición de persona con discapacidad, el que tenga reconocida esta condición en un porcentaje igual o superior al 60%.
- e) 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.
- f) Para utilizar la sala cardiovascular es preciso ser mayor de 15 años.

**PRECIO PÚBLICO
POR UTILIZACIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS**

-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.

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



*¡¡Otro año más somos de Primera División y...
...jugaremos el Play Off para ser campeones!!*

QUESOS
el hidalgo



Únete a FEDERCLUB

El Club de los peques de Federópticos



FEDERBONO

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

REGALOS

de Bienvenida, en Navidad, por tu cumple... 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: 926 610 349

Encomienda, 2 · La Solana
Tel: 926 648 512



federópticos
Selu