

ASOCIACIONES Y CLUBES DEPORTIVOS

NOMBRE	ACTIVIDAD	CONTACTO
Aikido Club Castro Urdiales	arte marcial	mardaras.91@gmail.com
Club Ilonan Kwan (hapkido)	arte marcial	kaixoagirre@hotmail.com
Club Karnao (eskrima)	arte marcial	eskrimanorte@gmail.com
Club Deportivo Okinawa	artes marciales	okinawasolana@gmail.com
Club Atlético Castro	atletismo	vaqueroj_999@yahoo.es
Club Atletismo Correcastro	atletismo	josemariunci@hotmail.com
Club Carbonero	atletismo	clubcarbonerocastro@gmail.com
Club Lance Power (lanzamientos)	atletismo	claudiudraghita@outlook.com
Club Latrazada	automovilismo	latrazadasport@hotmail.com
Club Baloncesto Castro	baloncesto	baloncestocastro@gmail.com
Club Castro Basket	baloncesto	castroverdes@hotmail.com
Club Balonmano San Andrés	balonmano	adbm_sanandres@yahoo.es
Club Balonmano Los Chelines	balonmano	loschelines@yahoo.es
Club Pasabolo Baltezana	bolos	dilaminaki@hotmail.com
Club Castro Box	boxeo	clubcastrobox@gmail.com
Castro Btt Rutas y Senderos	btt	infocastrobtt@gmail.com
Sociedad De Caza, Pesca y Cons. Nat.	caza y pesca	p.m. "peru zaballa", mi 19.00-20.00 h.
Club Ciclista Castreño	ciclismo-ajedrez	clubciclistacastro@hotmail.com
C.A.F.C.A. Cantabria	equitación	lagerencia@lagerencia.com
Agrupación Deportiva G.R.A.E.S.	espeleología	pispi1984@msn.com
Grupo Espeleológico La Lastrilla (Gell)	espeleología	gell.lastrilla@gmail.com
Asociación Deportiva Mioño	fútbol	kepagabancho@gmail.com
Castro Fútbol Club	fútbol	victor_zuloaga@hotmail.com
Club Agora	fútbol	jlagote@hotmail.com
Unión Deportiva Sámano	fútbol	udsamano@gmail.com
Club Fútbol Sala Sámano	fútbol-sala	masmartin139940@gmail.com
Club Portus Amanus	fútbol-sala	bamey_iker@hotmail.com
Club Unión Castreña Fs	fútbol-sala	jorgesieramonja@hotmail.com
Fútbol Sala Castro Urdiales	fútbol-sala	base@fscastrourdiales.com
Club Kick Boxing Kumite Castro Urdiales	kick boxing	kickkumite@gmail.com
Club Trail Rae	montaña	braiss.braiss@gmail.com
Grupo De Montaña Castro	montañismo	grupom.castro@gmail.com
Motos Ráfagas y Asfalto	motos	motosrafagasyasfalto@hotmail.com
Club Castro Natación	natación	info@castronatacion.com
Club Natación Bahía de Ostende	natación	bahiaostende@gmail.com
Club Playas de Castro	natación-sal/soc	clubplayasdecastro@gmail.com
Club Mioño Padel Gym	padel	ibarcosport@gmail.com
Agrupación Deportiva Parapente Castro	parapente	tinoparapente@hotmail.com
Kayak Club Castro Urdiales	piragüismo	kayakcastro@yahoo.es
Club Actividades Náuticas Castro	remo	txedoten@yahoo.es
Sociedad Deportiva Castreña	remo	castrolamarinera@gmail.com
Club Balleneros	rugby	club.balleneros.castro@gmail.com
Club de Patinaje Castro Urdiales	skate	clubpatinajecastro@gmail.com
Club Actividades Subacuáticas Castro	submarinismo	clubcasca@yahoo.es
Club Castro Sub	submarinismo	castrosub-@hotmail.com
Club Mioño-Sub	submarinismo	mionosub@gmail.com
Mundo Marino	submarinismo	mundomarinobuceo@hotmail.com
Club Escuela De Surf Arenillas	surf	escueladesurfarenillas@gmail.com
Club Tenis Raqueta De Oro	tenis	imanolsierra62@gmail.com
Club Tenis De Mesa Castrospin	tenis de mesa	castrospin@hotmail.com
Asociación Deportiva Arqueros de Castro	tiro con arco	arquerosdecastro@gmail.com
Club Alpino Sámano	trail	clubalpinosamano@gmail.com
Asociación Deportiva Triflavi	triatlón	triflavi.castro@gmail.com
Club Ktt Ibx 35	triatlón	kttgrupodeentrenamiento@gmail.com



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

Concejalía de Deportes

INSTALACIONES ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2024

DIRECCIONES

- **POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "PERU ZABALLA"**
Paseo de Ostende, s/n, 39700 Castro Urdiales
☎ 942 78 29 60 ✉ deportes@castro-urdiales.net
Horario de atención al público secretaria:
▪ de lunes a sábado: de 8,00 a 21,00 horas
▪ domingo: de 9,00 a 13,30 horas
- **POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "PACHI TORRE"**
Leonardo Rucabado, s/n, 39700 Castro Urdiales
☎ 942 78 29 41
- **POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "PORTUS AMANUS"**
Plaza Nuestra Señora del Rosario, 39709 Sámano
☎ 942 78 29 74
- **PABELLÓN DE ACTIVIDADES NáUTICAS "ANA GONZÁLEZ BALMASEDA"**
Paseo Marítimo, s/n, 39700 Castro Urdiales
☎ 942 78 29 16
- **ESTADIO MUNICIPAL "RIOMAR"**
Avenida Riomar, s/n 39700 Castro Urdiales
- **SKATE PARK**
Junto al cementerio municipal

CALENDARIO DÍAS APERTURA/CIERRE POLIDEPORTIVO 2024

enero	febrero	marzo	abril
l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
mayo	junio	julio	agosto
l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
septiembre	octubre	noviembre	diciembre
l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	l m x j v s d 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Abierto Cerrado

INSTALACIONES DEPORTIVAS

P.M. Peru Zaballa	piscina cubierta
	sala musculación
	sauna, baño turco y bañera hidromasaje
	pista polideportiva cubierta
	cursos natación
	cursos gimnasia
	servicio de medicina deportiva
P.M. Pachi Torre	pista polideportiva cubierta
P.M. Portus Amanus	piscina cubierta
	pista polideportiva cubierta
E.M. Riomar	campo de fútbol
	pista de atletismo y módulo cubierto
Mioño-Estación	campo de fútbol
Skate Park	pistas de skate

ACCESO A LAS INSTALACIONES

Se puede acceder pagando una entrada o mediante abono a la instalación.

Entradas, venta de material y alquileres

entradas	
piscina de 4 a 13 años / de 14 años en adelante	2,80 / 4,40
sala de musculación	3,80
sauna e hidromasaje abonados a otras actividades / no abonados	2,80 / 5,10
venta de material	
gorro piscina de tela o latex / silicona	2,70 / 3,40
candado para taquilla / 1 par de cubre-zapatos de plástico	5,00 / 0,50
alquiler de instalaciones (sólo se reserva previo pago)	
pista polideportiva con vestuarios (hora)	37,10
pista polideportiva para actos no deportivos (hora)	73,60
una calle piscina (hora)	31,00
salón de actos o sala de gimnasia (hora / día)	30,50 / 102,30
campo de fútbol Mioño-Estación (hora) / con luz	55,80 / 69,60
½ campo de fútbol Mioño-Estación (hora) / con luz	41,80 / 50,10

Abonos instalaciones

- Los abonos anuales a las instalaciones son de enero a diciembre. En el mes de agosto la piscina está cerrada.
- Los abonos mensuales y trimestrales abarcan uno y tres meses naturales hábiles, a contar desde el día 1 del mes para el que se haga el abono.
- En el abono familiar para los hijos de 18 a 24 años incluidos, hay que adjuntar justificante actualizado estudios en centro oficial o de demandante de empleo.

abonos pista de atletismo

Horario:	lunes a viernes 9,00 a 14,00 – 16,30 a 22,00 y sábado 9,00 a 14,00	
	abono mensual	empadronados no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	10,00	15,00
mayor de 18 años	15,00	22,50
familiar	22,50	33,80
	abono trimestral	empadronados no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	26,00	39,00
mayor de 18 años	39,00	58,50
familiar	58,50	88,00
	abono anual	empadronados no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	91,00	136,50
mayor de 18 años	136,50	205,00
familiar	205,00	307,50

abonos piscina

Horario:	lunes a sábado 8,00 a 21,30 y domingo 9,00 a 13,30 Cerrada: en julio P.M. Portus Amanus y en agosto P.M. Peru Zaballa	
	abono mensual	empadronados no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	14,10	18,50
mayor de 18 años	25,60	34,20
familiar	38,90	51,50
	abono trimestral	empadronados no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	37,10	49,30
mayor de 18 años	68,10	90,30
familiar	102,00	135,70
	abono anual	empadronados no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	128,20	170,40
mayor de 18 años	236,70	313,80
familiar	355,00	472,00

Normas uso piscina

- No podrán acceder a las piscinas menores de 12 años, si no lo hacen acompañados de una persona mayor de edad que se responsabilice de ellos, o menores de edad que no sepan nadar y que deberán utilizar en ese caso la piscina infantil.
- Los niños y niñas, a partir de 5 años, deberán utilizar el vestuario propio de su sexo. Indumentaria obligatoria: bañador, gorro de baño, chancretas y toalla (recomendable gafas de natación). No está permitido el acceso en ropa de calle a la zona de baños. Antes de utilizar la piscina es obligatorio ducharse.

SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA

- En el polideportivo municipal Peru Zaballa hay un servicio médico de consulta y tratamiento de lesiones o molestias del aparato locomotor relacionadas con la actividad física, de reconocimientos médicos con prueba de esfuerzo y de masaje deportivo. Asimismo, dispone de un servicio de consulta orientado a la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud a través del ejercicio físico y de prevención de lesiones.
- Este servicio es accesible tanto a deportistas como a particulares, estén abonados o no a las instalaciones del Polideportivo.
- La reserva de cita se podrá hacer llamando al teléfono 669 999 921
- Correo electrónico: sportmedicynecastro@gmail.com
- El pago se hará en el servicio de medicina deportiva.

HORARIO DE LUNES A VIERNES (de 10 a 12 y de 15 a 20 horas)* *para otros horarios contactar con el servicio de medicina deportiva: 669 999 921		precio €	
CONSULTA (1ª cita) / TRATAMIENTO (2ª citas como tratamiento asociado a la 1ª)	1ª cita	2ª citas	
Usuarios en general	30	20	
Alumnos escuelas municipales o equivalentes*	15		
MASAJE DEPORTIVO			
Usuarios en general	25,50		
RECONOCIMIENTO MÉDICO SIN PRUEBA DE ESFUERZO			
Usuarios en general	36		
Alumnos escuelas municipales o equivalentes*	20		
RECONOCIMIENTO MÉDICO CON PRUEBA DE ESFUERZO			
Usuarios en general	50		

* Para clubes que realicen disciplinas deportivas en edad escolar y que no se impartan por escuelas municipales.

Para miembros de clubes municipales o de otros clubes:

Se hacen reconocimientos médicos para la tramitación de la licencia federativa.

Bonificaciones

- 50% descuento en el importe de abonos a instalaciones, cursos y escuelas municipales a personas perceptoras de rentas básicas, a familias numerosas y monoparentales de categoría general y 100% a las de categoría especial.
- 50% descuento en cursos de natación de adultos en horario de mañana previa presentación de informe médico que aconseje la natación por motivos de salud.
- En la inscripción a dos o más cursos de gimnasia para el mismo período, se aplicará un descuento del 50% sobre los de menor importe.
- Se aplicará una bonificación del 95% en las escuelas municipales deportivas para todas aquellas familias que estando los dos miembros (cabeza de familia) en situación de desempleo, sus ingresos no superen el doble del salario mínimo interprofesional y estén empadronados en este Ayuntamiento, previa instancia al efecto en la que deberán presentar documentación que lo acredite.

Para más información consulte en el área de deportes de la página web del Ayuntamiento de Castro Urdiales:

www.castro-urdiales.net

ESCUELAS MUNICIPALES

- Inscripciones curso **2023-2024** en el P.M. "Peru Zaballa".
 - Renovaciones:** del 15 de junio al 12 de julio de 2023.
 - Nuevos alumnos:** a partir del 20 de julio de 2023.
- El curso comienza el 16 de septiembre y finaliza el 31 de mayo de 2023, excepto gimnasia rítmica que comienza el 3 de octubre y finaliza el 15 de junio. Las clases se impartirán siguiendo el calendario escolar de Cantabria para el curso 2022-2023.
- El importe de la inscripción al curso comprende un pago inicial de 50€ más ocho recibos mensuales. Si se domicilia el pago se cobrará de manera fraccionada. En el primer recibo domiciliado se pasará el importe inicial más la primera mensualidad. Si se paga con tarjeta o recibo C60 se cobrará el importe total del curso. Quienes se incorporen a una escuela durante el curso deberán abonar el importe inicial de 50€ más los recibos que correspondan desde esa fecha hasta la finalización.

Información sobre las escuelas

ESCUELA MUNICIPAL DE AJEDREZ

Descripción de la actividad: Mediante juegos se acostumbrarán a pensar, actuar y decidir. La práctica se desarrollará en encuentros de escuelas y torneos.

Lugar: polideportivo municipal "Pachi Torre" y colegio público "Riomar".

ESCUELA MUNICIPAL DE BALONMANO

Descripción de la actividad: Acercamiento al mundo del balonmano. Conocimiento de la técnica. Los mayores continuarán perfeccionando la técnica, ampliarán la táctica y jugarán en campeonatos escolares externos.

Lugar: polideportivos municipales "Pachi Torre" y "Peru Zaballa".

ESCUELA MUNICIPAL DE GIMNASIA RÍTMICA

Descripción de la actividad: Actividad física muy plástica, donde se trabaja la elasticidad y coordinación. Se aprenderá el manejo de los aparatos de este deporte y realizarán encuentros con otras escuelas de la región.

Lugar: gimnasio del I.E.S. "Ataúlfo Argenta" y gimnasio del colegio público "Santa Catalina"

ESCUELA MUNICIPAL DE MULTIDEPORTE

Descripción de la actividad: Actividad encaminada a que los niños puedan ver diferentes deportes, obteniendo unas mínimas destrezas en todas las disciplinas, que les sirva para decidir la práctica deportiva que más le puede interesar para años posteriores.

Tiene como objetivo ofrecer una formación motora y psicosocial multidisciplinar para que el niño se desarrolle de una forma multilateral, logrando así un mejor aprendizaje en posteriores deportes específicos.

Por otro lado se crea un entorno social muy agradable, donde el niño hace un ejercicio saludable en un entorno totalmente lúdico.

Lugar: polideportivo municipal "Pachi Torre".

ESCUELAS MUNICIPALES CURSO 2023-2024	empadronado	no empadronado
AJEDREZ		
minis a cadetes (del 2007 al 2019)	13,06 mes	20,56 mes
BALONMANO		
benjamín (2014 y 2015)	20,11 mes	30,31 mes
alevín (2012 y 2013)	20,11 mes	30,31 mes
infantil (2010 y 2011)	20,11 mes	30,31 mes
cadete (2008 y 2009)	20,11 mes	30,31 mes
GIMNASIA RÍTMICA		
iniciación-peques (2018 y 2019)	20,11 mes	30,31 mes
grupo 1 (2016 y 2017)	20,11 mes	30,31 mes
grupo 2 (2013 y 2014)	20,11 mes	30,31 mes
grupo 3 (2015)	20,11 mes	30,31 mes
grupo 4 (2016 y 2017)	20,11 mes	30,31 mes
grupo 5 (2010, 2011, 2012)	20,11 mes	30,31 mes
competición 1	29,97 mes	43,74 mes
competición 2	32,07 mes	47,38 mes
MULTIDEPORTE		
grupos pequeños (2018 y 2019)	13,25 mes	17,75 mes
grupos mayores (2015, 2016, 2017)	13,25 mes	17,75 mes

abonos sala de musculación

Horario:	lunes a viernes 8,00 a 23,00 sábado 9,00 a 13,45 – 16,00 a 21,00 domingo 9,30 a 13,15		
	abono mensual	empadronados	no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	20,50	29,80	
mayor de 18 años	34,90	39,90	
familiar	58,50	68,50	
abono trimestral		empadronados	no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	54,90	80,30	
mayor de 18 años	94,80	115,00	
familiar	142,10	170,00	
abono anual		empadronados	no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	136,30	190,70	
mayor de 18 años	235,60	328,80	
familiar	353,30	494,50	

Normas uso sala de musculación

- El acceso está permitido a partir de los 16 años.
- Por higiene es obligatorio utilizar una toalla durante el uso de las máquinas.
- Para asesoramiento, consulta o cualquier incidencia hay un monitor en la sala.

abonos saunas y bañera de hidromasaje (+18 años)

Horario:	lunes a sábado: 10,00 a 21,45 domingo: 10,00 a 13,45	mujeres: horas pares hombres: horas impares	
	abono mensual	empadronados	no empadronados
>18 años y pensionista/discapacidad≥33	21,30	29,80	
mayor de 18 años	36,10	51,30	
familiar	54,30	76,90	
abono trimestral		empadronados	no empadronados
>18 años y pensionista/discapacidad≥33	56,90	80,30	
mayor de 18 años	98,20	138,90	
familiar	147,40	208,20	
abono anual		empadronados	no empadronados
>18 años y pensionista/discapacidad≥33	128,90	182,00	
mayor de 18 años	222,90	313,80	
familiar	334,20	472,00	

Normas uso saunas y bañera de hidromasaje

- El acceso está permitido a partir de los 18 años.
- Para acceder a la sauna y bañera de hidromasaje tendrá que hacer previamente su reserva con un máximo de 2 días de antelación. Las cinco primeras reservas tendrán prioridad en el uso del hidromasaje. Los abonados a sauna podrán realizar la reserva por teléfono.
- Cada usuario puede reservar un máximo de dos plazas por turno.
- Las sesiones de sauna e hidromasaje comenzarán a las horas pares para las mujeres y a las horas impares para los hombres. Se podrá acceder a vestuarios con una antelación máxima de 5 minutos respecto a la hora de inicio. La duración máxima de la sesión es de 45 minutos sobre la hora de inicio.
- Los usuarios, y especialmente los que vayan a utilizar la instalación por primera vez, deberán leer detenidamente las normas de uso de ambas instalaciones y cumplirlas rigurosamente.

abonos combinados

DOS INSTALACIONES	pis+mus / pis+sau-hid / mus+sau-hid	
abono anual	empadronados	no empadronados
<18 años, pensionista, discapacidad ≥33	181,20	255,80
mayor de 18 años	313,00	442,00
familiar	422,70	596,80
TRES INSTALACIONES		
pis + mus + sau-hid		
abono anual	empadronados	no empadronados
>18 años y pensionista/discapacidad≥33	235,60	332,70
mayor de 18 años	407,30	575,10
familiar	474,70	655,80

CURSOS

- Plazos de inscripción para los cursos de gimnasia y natación:
 - renovaciones:** hasta el 25¹, incluido, del mes anterior al comienzo del curso.
 - nuevos alumnos²:** a partir del 26 del mes anterior al comienzo del curso hasta agotar las plazas disponibles.

1 En caso de ser festivo el plazo se adelantará al anterior día hábil.

2 Para el acceso a los cursos de natación hay que preinscribirse en un grupo. Para los grupos de nivel superior al 1 se hará una prueba de nivel en la piscina. Es necesario tener cumplida la edad exigida en cada grupo en el momento de hacer la preinscripción. Las plazas vacantes se ocuparán por orden de preinscripción con preferencia para los empadronados.

En los grupos de gimnasia que estén completos o que tengan alta ocupación se hará preinscripción. Las plazas vacantes se ocuparán por orden de preinscripción con preferencia para los empadronados.

> Cursos de natación

Los cursos de natación de 4 y 5 años son trimestrales: enero-marzo, abril-junio, octubre-diciembre. El resto de cursos de natación son mensuales excepto en tonificación acuática, que se puede hacer abono mensual o trimestral. En julio y septiembre se hacen cursos de verano. En agosto no hay cursos.

Los inscritos a los cursos de natación tendrán libre acceso a la piscina de lunes a domingo en horario de 8 a 16 horas (domingos de 9 a 13,30 horas)

grupo	nivel				precio empadronado	precio no empadronado
NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS						
lu y mi (16,45)	1	2	3		90,70 trimestre	141,50 trimestre
lu y mi (18,15)	1	2	3			
ma y ju (16,45)	1	2	3			
ma y ju (17,30)	1	2	3	4		
ma y ju (18,15)	1	2	3			
vi (16,45) y sa (09,00)	1	2				
vi (17,30) y sa (09,45)	1	2	3	4		
vi (18,15) y sa (10,30)	1	2	3			
JÓVENES DE 6 A 13 AÑOS						
lu,mi (17,30)	1	2	3	4	39,70 mes	59,60 mes
ma,ju (19,00), sa (11,15)	1	2	3	4	52,86 mes	76,70 mes
ma y ju (19,45)	3 plus				39,70 mes	59,60 mes

ADULTOS DE 14 EN ADELANTE						
nivel 1	lu,mi,vi	9,30			52,86 mes	76,70 mes
	lu,mi,vi	19,00				
nivel 2	lu,mi,vi	10,15			39,70 mes	59,60 mes
	lu,mi,vi	19,45				
perfeccionamiento	lu,mi,vi	20,30			90,70 trimestre	141,50 trimestre
tonificación acuática	ma,ju	9,30			39,70 mes	59,60 mes
	ma,ju	10,15				
	mi,vi	10,00				

- NIVEL 1**
Dirigido a: niños, jóvenes y adultos sin autonomía en el medio acuático.
Objetivo: "supervivencia" en el medio.
Contenido: familiarización, respiración, flotación y propulsión en el agua.
- NIVEL 2**
Dirigido a: niños, jóvenes y adultos con cierta autonomía en el medio acuático (capaces de mantenerse a flote en piscina profunda sin ayuda externa)
Objetivo: conseguir una total autonomía de movimiento en el medio.
Contenido: diferentes destrezas en el agua (desplazamientos, saltos, giros...)
- NIVEL 3**
Dirigido a: niños y jóvenes con autonomía en el medio acuático (capaces de desplazarse en piscina profunda coordinando movimientos de brazos y piernas similares al gesto técnico básico)
Objetivo: conseguir una aproximación e iniciación a los gestos y movimientos básicos característicos de la modalidad deportiva.
Contenido: estilos básicos (crol y espalda) y combinación de diferentes habilidades (saltos, giros, lanzamientos...)
- NIVEL 3 PLUS**
Dirigido a: niños y jóvenes que hayan superado el nivel 3 y que quieran continuar disfrutando del medio acuático sin finalidad competitiva.
Objetivo: continuar disfrutando del medio acuático.
Contenido: diferentes estilos de la natación, combinando con habilidades lúdicas en el agua
- PERFECCIONAMIENTO**
Dirigido a: adultos con dominio del medio acuático.
Objetivo: mejorar la técnica de nado en diferentes estilos y adquirir una buena condición física.
Contenido: estilos y destrezas acuáticas.
- TONIFICACIÓN ACUÁTICA**
Dirigido a: todas aquellas personas (incluido embarazadas) a las que les guste el medio acuático y quieran fortalecerse y mantenerse en forma. Se requiere un mínimo de destreza acuática, conocimientos básicos de natación.
Objetivo: mejora del tono muscular y postural.
Contenido: trabajo aeróbico de bajo impacto o sin impacto para evitar lesiones. Trabajo de propiocepción y fortalecimiento.

> Cursos de gimnasia

- La edad mínima para la inscripción a los cursos de entrenamiento funcional, gimnasia tonificación, gimnasia salud y pilates es de 16 años y 14 años para yoga y zumba (excepto grupo de zumba de 7 a 17 años)
- Los abonos anuales pueden comenzar en cualquier mes (comprenden 11 meses al no haber cursos en agosto)

grupos	días	precio empadronados			precio no empadronados		
		mensual	trimestral	anual	mensual	trimestral	anual
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (+16 años)							
19,30	lu,mi,vi	30,60	70,70	219,60	41,90	102,10	301,80
GIMNASIA SALUD (+16 años)							
9,00	lu,mi,vi	22,50	51,60	160,65	26,40	60,45	189,00
lu (12,15) y ma,ju (11,00)							
GIMNASIA TONIFICACIÓN (+16 años)							
18,30	lu,mi,vi	30,60	70,70	219,60	41,90	102,10	301,80
10,00	ma,ju,vi	30,60	70,70	219,60	41,90	102,10	301,80
19,30	ma,ju	22,20	50,50	146,80	32,00	76,80	207,90
PILATES (+16 años)							
10,00	lu,mi	32,00	74,00	229,60	43,80	106,70	315,60
20,30	ma,ju						
YOGA (+14 años)							
11,15	lu,mi,vi	48,00	111,00	344,00	65,70	160,05	473,40
16,30	ma,ju	32,00	74,00	229,60	43,80	106,70	315,60
17,30	ma,ju						
ZUMBA (+14 años)							
17,30	lu,mi,vi	30,60	70,70	219,60	41,90	102,10	301,80
18,30	7 a 17 años						
20,30	zumbatonic						
18,30	ma,ju	22,20	50,50	146,80	32,00	76,80	207,90

- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**
El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones.
Beneficios: resultados rápidos, manejar y desarrollar tus cualidades físicas, reduce los kilos de más, mejora nuestra postura y estabilidad, un complemento para otras disciplinas, mejora la fuerza del núcleo, ahorra tiempo en casa, evitar lesiones.
- GIMNASIA SALUD**
Dirigido a: personas con baja condición física que quieran realizar una actividad física suave teniendo como meta mejorar su salud.
Contenido: ejercicios adaptados a las necesidades de la persona y con movimientos controlados.
- GIMNASIA DE TONIFICACIÓN**
Dirigido a: personas con experiencia en deporte y condición física media.
Contenido de las clases: calentamiento, coreografía suave, reducida y tonificación, con especial atención en la técnica de los ejercicios.
Contraindicaciones: personas con problemas de rodilla o espalda.
- PILATES**
Dirigido a: todas las personas, tanto las que se inician como aquellas con experiencia en la actividad física.
Indicaciones: ejercicios de refuerzo de los músculos más débiles y alargamiento de los músculos acortados, respetando las articulaciones y la espalda.
Contenido: elasticidad, alineación del cuerpo, equilibrio muscular y mental, reeducación de la forma y postura corporales.
- YOGA**
Dirigido a: todas las personas (incluido embarazadas).
Indicaciones: mejora y armoniza la coordinación del cuerpo, equilibrando sus conexiones, estabiliza la respiración, desarrolla la atención mental, la concentración, flexibiliza músculos y articulaciones, reduce la tensión física, mental, emocional, el estrés, la ansiedad, la hipertensión, etc.
Contenido: aprender a conocerse, relajarse, respirar, meditación, etc.
- ZUMBA**
Dirigido a: personas con ganas de pasar un buen rato y divertirse. No es necesaria experiencia.
Contenido: calentamiento, coreografías dinámicas y vuelta a la calma.
Contraindicaciones: personas embarazadas y con problemas de salud que puedan desaconsejar su práctica.