

PROGRAMA DE FITNESS Y SALUD

ACTIVIDADES MUNICIPALES DEL
AYUNTAMIENTO DE MAIRENA DEL ALJARAFE



OFERTA DE ACTIVIDADES 2023 – 2024

CENTRO ACUÁTICO CAVALERI



¿CÓMO ME INSCRIBO?

- Las inscripciones se realizan a través de **SPORTTIA** (www.sporttia.com) y para ello debe darse de alta en la plataforma.
- Una vez dentro, debe buscar nuestro perfil **FITNESS y SALUD - CENTRO ACUÁTICO MAIRENA DEL ALJARAFE** y en el **APDO. ACTIVIDADES** le aparecerán todas las que se ofertan:
- Elija la actividad en cuestión y seleccione la opción que desee (horario y días).
- Ahora solo debe de completar el formulario de inscripción de la actividad y **ACEPTAR**. - Ya está inscrito@!

FORMA DE PAGO, INSCRIPCIONES y BAJAS

- Se deberá abonar una matrícula de 10€. En el caso de que el usuario se inscriba en más de una actividad del IMDC, en una misma temporada, solo abonará una matrícula.
- El resto de cuotas se abonarán en cualquier caso entre los días 20 al 25 del mes anterior.
- Métodos de pago:
 - a) Pago virtual a través de la plataforma habilitada para inscribirse en las actividades (pago por tarjeta o monedero).
 - b) Pago con tarjeta en las instalaciones.
 - c) Ingreso en cuenta o Transferencia bancaria: Una vez hecha la inscripción, debe realizar un ingreso en cuenta o transferencia bancaria y enviarnos el justificante de pago (max. 48 horas) a **mairenasaludfitness@gmail.com**.
 - CUENTA: ES25 0182 55 66710201513941 - Concepto: "nombre completo del usuario/a + mensualidades abonadas".
 - d) Domiciliación bancaria: Solo tiene que indicar su IBAN en el formulario de alta y los recibos se cargarán en su cuenta.
- Las bajas deben ser notificadas por email a **mairenasaludfitness@gmail.com ANTES DEL DIA 1 DEL MES SIGUIENTE**. Una vez abonado el importe no procederá devolución del mismo, excepto en los casos establecidos en el art. 10, Ordenanza reguladora de los precios para actividades a desarrollar por el IMDC, BOP Número 167, siempre y cuando no tenga deudas pendientes con el Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe.
- En ningún caso será objeto de devolución el importe de la matrícula y gastos bancarios que se haya ocasionado.
- Para matricularse en cualquier actividad será necesario no tener tasas pendientes de pago desde el 01/01/2018, con el I.M.D.C. debiendo, en cualquier caso, ingresar las cantidades que se adeuden antes de efectuar la inscripción. Dicho incumplimiento supondrá la pérdida automática de la plaza sin derecho a devolución.
- Descuentos, bonificaciones y exenciones de pago: Los establecidos en la Ordenanza reguladora de los precios públicos para actividades a desarrollar por el IMDC (BOP. N.º 167 del 21 de julio de 2021).
- Plazas vacantes: En caso de que no haya plaza en la actividad que desee, envíe un correo electrónico a **mairenasaludfitness@gmail.com**, solicitando incluirse en la lista de espera. Aquellas personas que deseen incorporarse una vez iniciadas las actividades, podrán hacerlo a lo largo de la temporada siempre que existan plazas vacantes.

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN y ACTIVIDADES

- Empadronados en el municipio: Desde el **22 de febrero de 2023**.
- Empadronados y no empadronados: A partir del **24 de febrero de 2023**.
Se verificará el empadronamiento; en el caso de que una persona **NO empadronada** en el municipio, se inscribiera y abonara la cuota como tal en periodo para empadronados, **perderá automáticamente los derechos y el dinero abonado**.
- Las actividades darán comienzo el día **1 de marzo de 2023**. El calendario aplicable para el usuario será publicado en los tableros de anuncios de las instalaciones.

INFORMACIÓN, CONTACTO y ATENCIÓN

 Teléfonos: 624 66 91 30 (whatsapp y llamadas en horario de atención)  @mairenasaludfitness@gmail.com



ATENCIÓN AL USUARIO/A - Centro Acuático del Complejo Deportivo de Cavaleri de Mairena del Aljarafe.

Horario de mañana: lunes a viernes de 9:30 a 13:30h - Horario de tarde: lunes a viernes de 16:00 a 20:00h

Los precios de las actividades que se muestran a continuación corresponden a un mes de actividad y son para mayores de 16 años.

PROGRAMA ACUÁTICO Y DE SALUD

ACUACROSSFIT

Amplia variedad de ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico, combinando propuestas de agua y seco en sesiones diseñadas para mejorar la condición física

	HORARIOS	PRECIO
LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	21:00 a 22:00	37 €
MARTES y JUEVES	21:00 a 22:00	29 €

ACUAPILATES

El agua es un medio ideal para adaptar los fundamentos del pilates, para combatir el estrés. Iniciarse en técnicas de relajación y autocontrol

	HORARIOS	PRECIO
LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	21:00 a 22:00	37 €

ACTIVIDAD ACUÁTICA TERAPÉUTICA

Conjunto de actividades o ejercicios realizados en el agua y encaminados al tratamiento o compensación de determinadas dolencias articulares

	HORARIOS	PRECIO
LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	09:30 a 10:30	39 €
	20:00 a 21:00	
	21:00 a 22:00	
MARTES y JUEVES	09:30 a 10:30	32 €
	20:00 a 21:00	
	21:00 a 22:00	

NATACIÓN EMBARAZADAS (pre/post parto)

Se busca mejorar y recuperar la condición física en relación con una experiencia única.

	HORARIOS	PRECIO
LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	09:30 a 10:30	37 €
MARTES y JUEVES	19:00 a 20:00	29 €

NATACIÓN ADAPTADA

Adaptación e integración de la natación a usuarios/as con diversidad funcional. Para inscribirse en esta actividad consultar días y horarios disponibles en la oficina de ATENCIÓN AL USUARIO/A

PROGRAMA DE FITNESS

MULTIFITNESS Y CARDIO-MUSCULACIÓN

		HORARIOS	PRECIO
CICLO-INDOOR	LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	09:30 a 10:30 17:00 a 18:00 18:00 a 19:00 19:00 a 20:00	12 BONOS/MES 22 €
		MARTES y JUEVES	
BODYPUMP	LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	09:30 a 10:30 19:00 a 20:00	8 BONOS/MES 15 €
		MARTES y JUEVES	
FITBALÓN	LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	17:00 a 18:00	4 BONOS/MES 7 €
	MARTES y JUEVES	18:00 a 19:00	
TONIFICACIÓN	LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	18:00 a 19:00	7 €
	MARTES y JUEVES	19:00 a 20:00	
GAP / CORE	LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	20:00 a 21:00	
	MARTES y JUEVES	20:00 a 21:00	
CARDIOMUSCULACIÓN	de LUNES a VIERNES	09:00 a 12:30 16:00 a 22:00	
		SÁBADOS	

ACTIVIDAD COMBINADA (Actividad acuática + cardio-musculación + multifitness)

PRECIO - 12 sesiones/mes 44€ - 8 sesiones/mes 33€ - 4 sesiones/mes 17€ - Solicitar información

PILATES

	HORARIOS	PRECIO
LUNES, MIÉRCOLES y VIERNES	10:30 a 11:30	28 €
	11:30 a 12:30	
	12:30 a 13:30	
	17:00 a 18:00	
	18:00 a 19:00	
	19:00 a 20:00	
	20:00 a 21:00	
MARTES y JUEVES	09:30 a 10:30	23 €
	10:30 a 11:30	
	11:30 a 12:30	
	12:30 a 13:30	
	17:00 a 18:00	
	18:00 a 19:00 19:00 a 20:00	