

Temporada 2023/24 ADULTOS

ACTIVIDADES DEL AREA FITNESS Y SALA DE MUSCULACIÓN

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN.

MUSCULACIÓN Cuota 25€/mes **Lunes a Viernes:** de 9:00 h. a 14:00 h. y de 16:00 h. a 22:00 h. **Sábados:** de 10:00 h. a 14:00 h. (En Gimnasio Forum Avda. La Candelaria. Rincón de la Victoria) / **Entrenamiento Personal** : Lunes y Miércoles por la tarde (Consultar horarios)

SPINNING. (Sala 10. 1ª Planta). Cuota: 25€/mes (+ Musculación 30€/mes) **Lunes, Miércoles y Viernes:** **Grupo A:** 9:20 h./ **Grupo B:** 19:30 h (Viernes : 19:00 h)

BODY SCULPT (Sala 7 Verde). Cuota 20€/mes (+ Musculación 25€/mes) **Martes y Jueves:** **Grupo A:** 9:20 h./ **Grupo B:** 18:15 h / **Grupo C:** 19:20 h. **Lunes y Miércoles:** **Grupo D:** 18:15 h.

ZUMBA (Sala 7 Verde). Cuota 15€/mes (+ Musculación 25€/mes) **Martes y Jueves:** **Grupo A:** 20:30 h

PILATES Cuota 20€/mes (+ Musculación 25€/mes) **Lunes, Miércoles y Viernes:** **Grupo A** (Sala 7 Verde): 10:30 h./ **Grupo B** (Sala 6 Azul): 18:30 h (Viernes 10:30 h.) / **Grupo C** (Sala 6 Azul): 19:30 h. (Viernes 10:30 h.)

GIMNASIA SENIOR Cuota 10€/mes **EN POLIDEPORTIVO C/MALVALOCA:** **Martes y Jueves:** **Grupo A:** 11:00 h. **EN PABELLÓN CUBIERTO TORRE BENAGALBÓN** **Martes y Jueves** **Grupo B** (Sala 9. 1ª planta): 9:30 h

KICKBOXING Cuota 25€/mes (+ Musculación 30€/mes) **Martes y Jueves:** **Grupo A** (Sala 9. 1ª planta): 20:00 h.

CUOTA GOLD (Permite el acceso a todas las actividades indicadas en líneas anteriores en los distintos horarios, correspondientes al ÁREA FITNESS Y SALA DE MUSCULACIÓN, abonando una Cuota 30€/mes (Teléfono responsable actividades: Modesto 615961066)

TAICHI

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Cuotas: 30€/mes (Sala 5).

Lunes, Miércoles : **Grupo B:** 10:00 h. a 11:15 h. **Grupo C:** 18:30 h. a 19:45 h. (Solo L y X)

EN ZONA CALAFLORES PASEO MARÍTIMO LA CALA DEL MORAL **Martes y Jueves :** **Grupo A:** 9:00 h. a 10:30 h. **Grupo B:** 17:00 h. a 18:30 h (Consultar grupo previamente con monitor: Gustavo: 633491813)

TENIS DE MESA

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Cuota: 20 €/mes (Sala 12, 1ª planta. Detrás del graderío) **Varios grupos:** **Lunes, Miércoles y Viernes:** A partir de las 17:30 h. a 21:00 h. (Consultar grupo previamente, según nivel. Carlos B: 696299225).

YOGA

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL C/ MALVALOCA. Cuota: 25€/mes. **Grupo A – Hatha Yoga Suave :** Lunes y Miércoles: 9:30 h. // **Grupo B Hatha Yoga Intermedio :** Lunes y Miércoles : 20:00 h.

CAMPO DE RUGBY MANUEL BERCERRA. **Grupo C (Yoga en familia adultos y niños):** Lunes y Miércoles 17:15 h. **Grupo D– Hatha Yoga Intermedio :** Lunes y Miércoles ó Martes y Jueves: 18:30 h.

*** Martes 19:30 h.: Meditación y Relajación** actividad gratuita para matriculados en APAL

(Consultar grupo previamente con monitora: Belén 619903807)

BALONMANO

PABELLÓN EXTERIOR DE TORRE BENAGALBÓN. Cuota: 15 €/mes. **Martes y Jueves** de 19:30 a 20:30, **Viernes** de 20:00 a 21h.

(Consultar grupo previamente. Carlos 667580446)

FÚTBOL SALA

PABELLÓN CUBIERTO TORRE DE BENAGALBÓN. Cuota: 15€/mes **Lunes:** De 20:30 h a 22:00 h. (pista central) **Martes, Miércoles y Jueves:** De 20:30 h. a 22:00h. (pabellón exterior anexo)

(Consultar grupo previamente con responsable: Alberto 636882511)

BADMINTON

PABELLÓN CUBIERTO TORRE BENAGALBÓN Cuota: 18€ /mes **Grupo A:** **Lunes y Miércoles:** De 10:00 h a 11:00 h. **Grupo B:** **Lunes y Miércoles:** De 11:00 h a 12:00 h.

CEIP. TIERNO GALVÁN **Grupo A:** **Lunes y Miércoles** de 18:00 h. a 20:00 h.

(Consultar grupo previamente con monitora Susana 625096870)

HOCKEY

PABELLÓN DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Grupo A: Miércoles:20:30 h. a 22:00 h.

(Consultar grupo previamente con responsable: Juanma: 609320067)

VOLEY

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN // CEIP. TIERNO GALVÁN // IES BEN AL JATIB. Cuota 25 € /mes (alumnos no federados); 30€/mes equipos federados. Varios grupos según nivel y edad. (Consultar grupo previamente según edad y nivel con Club, Miriam 697508227)

PADEL y TENIS

PISTAS DE TENIS AÑORETA (Baja); CENTRO DE PADEL "LOS ALMENDROS"; CENTRO DE PADEL "LOS RUBIOS" Cuotas: Mayor 16 años 2 h./semana: 30€/mes; Mayor 16 años 1 h/semana: 20€/mes

Consultar grupos y horarios previamente : Inma 635592173. Para el alquiler de pistas de padel y tenis, mismo teléfono.

JUDO

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Sala 5 Planta baja. Cuota: 25€/mes **Grupo A Competición:** Martes y Jueves 19:30 h. a 20:30 h. (Mayores de 15 años) **Grupo B Tecnificación-Katas:** Martes y Jueves ó Lunes y Miércoles: 20:30 h. a 21:30 h.
Grupo C: Lunes y Miércoles 19:30 h. a 20:30 h. (Mayores de 18 años)

(Consultar grupo previamente con monitor, Miguel 633479873 // 622919880)

PATINAJE

PABELLÓN EXTERIOR DE TORRE DE BENAGALBÓN. Cuota: 25€ mes. (2h./semana)

Viernes : Grupo A : Iniciación. Nivel 0 y 1: De 16:30h a 18:30h.

Viernes: Grupo B : Artístico Nivel intermedio y Nivel avanzado: De 16:30 h. a 18:30 h.

(Consultar grupo previamente con responsable: Marina 617033231).

RUGBY

CAMPO DE RUGBY MANUEL BECERRA Cuota: 20€/mes: no federados; (Consultar precio para alumnos federados)

Martes y Jueves: 20:30 h. a 22:30 h.

(Consultar grupo previamente con monitor: Andrés: 605647441)

GIMNASIA PARA MAYORES Y PILATES MUNICIPAL

PABELLÓN CUBIERTO DE TORRE DE BENAGALBÓN.

GIMNASIA PARA MAYORES. (Sala 6). Cuota: 4€/mes (Pensionistas, Jubilados y Mayores de 65 años empadronados) : **Lunes, Miércoles y Viernes: Grupo A:** 9:00 h. a 10:00 h. / **Grupo B:** 10:15 h. a 11:15 h.

PILATES MUNICIPAL. (Sala 6). Cuota: 3 h./semana 18€/mes (empadronados) // 25€/mes (no empadronados). Cuota: 2 h/semana 13€/mes (empadronados) // 22€/mes (no empadronados) .

Lunes, Miércoles y Viernes: Cuota: 3 h./semana 18€/mes (empadronados) // 25€/mes (no empadronados) : **Grupo A. Nivel intermedio:** 11:30 h. a 12:30 h.

Martes y Jueves: Cuota: 2 h/semana 13€/mes (empadronados) // 22€/mes (no empadronados):

Grupo B. Nivel Avanzado con Cardio: 9:20 h. a 10:20 h

Grupo C. Nivel Intermedio: 10:30 h. a 11:30 h.

Grupo D. Pilates terapéutico, embarazadas, madres y bebés: 11:45 h. a 12:45 h

AJEDREZ

PABELLÓN DE DEPORTES TORRE DE BENAGALBÓN. Cuota 20€/mes (Sala 11, 1º planta. Detrás del graderío) **Grupo A:** Lunes: 16:30 h. a 17:30 h.

(Consultar grupo previamente con responsable: Sonia 635523686)