

CURSO 2009-2010



Ayuntamiento de San Fernando

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTE Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES

AERÓBIC y PILATES

DIA\ HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00	AERÓBIC	STEP	AERÓBIC	STEP	AERÓBIC
10:00	AERÓBIC	STEP	AERÓBIC	STEP	AERÓBIC
16:00	AERÓBIC	STEP	AERÓBIC	STEP	AERÓBIC
17:00	AERÓBIC INICIACIÓN	AERÓBIC ESCOLAR (6-12 a.)	STEP INICIACIÓN	AERÓBIC ESCOLAR (6-12 a.)	AERÓBIC INICIACIÓN
18:00	PILATES (3 días)	PILATES (2 días)	PILATES (3 días)	PILATES (2 días)	PILATES (3 días)
19:00	AERÓBIC	STEP	AERÓBIC	STEP	AERÓBIC
21:00	AERÓBIC	PILATES (2 días)	AERÓBIC	PILATES (2 días)	AERÓBIC

 AVANZADO

 MEDIO - AVANZADO

 MEDIO- INICIACION

 AERÓBIC-ESCOLAR

PARTICIPANTES: Mayores de 14 años

PRECIOS: Al mes 5 horas/semana:..... 23,50 €
 Al mes 3 horas/semana (17:00 h.):..... 16,50 €
 Al mes 2 horas/semana (17:00 h.):..... 13,50 €
 Sesión/hora:..... 2,85 €

Observaciones: Se establece en 5 alumnos el número de plazas mínimo para poner en funcionamiento la actividad.

CURSO 2009-2010



Ayuntamiento de San Fernando

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTE Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

GRUPOS Y HORARIOS

9:00 h.

10:00 h.

11:00 h.

SALA: Pistas Polideportivas 2 y 3

PARTICIPANTES: Mayores de 14 años

PRECIOS: Al mes 5 horas/semana: (en el horario seleccionado) 22,00 €

Sesión/hora: 2,85 €

Observaciones: Se establece en 5 alumnos el número de plazas mínimo para poner en funcionamiento la actividad.

curso 2009-2010



Ayuntamiento de San Fernando

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTE Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES

MUSCULACIÓN

TURNO	HORARIO
MAÑANA	9:00 - 13:00
TARDE	16:00 - 19:00
NOCHE	19:00 - 22:30
SÁBADOS* (en la sala de musculación de Bahía Sur)	10:00 - 13:00

* Para todos los usuarios de musculación de Bahía Sur y Pabellón)

SALA: Sala de Musculación

PARTICIPANTES: Mayores de 14 años

PRECIOS: Al mes 5 horas/semana..... 25,00 €

Musculación Complementaria 6,50 €

Sesión/hora: 3,00 €

CURSO 2009-2010



Ayuntamiento de San Fernando

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTE Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES

BAILES DE SALÓN ESTILO

GRUPOS Y HORARIOS

Martes y jueves 20:00 - 21:00 h.
Sábado 17:00 - 19:00 h.
Sábado 19:00 - 21:00 h.

SALA: Gimnasio

PARTICIPANTES: Mayores de 14 años.

PRECIOS: Individual: Al mes 2 horas/semana 18,50 €

Observaciones: Se establece en 5 alumnos el número de plazas mínimo para poner en funcionamiento la actividad.

CURSO 2009-2010



Ayuntamiento de San Fernando

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTE Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES

ARTES MARCIALES

DIA\ HORA	LUNES		MARTES	MIERCOLES		JUEVES	VIERNES	
10:00	TAI-CHI (Básico) (May. 14)			TAI-CHI (Básico) (May. 14)			TAI-CHI (Básico) (May. 14)	
11:00	TAI-CHI (Básico) (May. 14)			TAI-CHI (Básico) (May. 14)			TAI-CHI (Básico) (May. 14)	
17:00	JUDO (Básico 1) (de 5 a 9 años)		KARATE (Bás. 1) (de 5 a 9 años)	JUDO (Básico 1) (de 5 a 9 años)		KARATE (Bás. 1) (de 5 a 9 años)	JUDO (Básico 1) (de 5 a 9 años)	
18:00	JUDO (Bás 2/Avan) (de 10 a 18 años)		KARATE (Bás. 2) (de 10 a 13 años)	JUDO (Bás 2/Avan) (de 10 a 18 años)		KARATE (Bás. 2) (de 10 a 13 años)	JUDO (Bás 2/Avan) (de 10 a 18 años)	
19:00			KARATE (Avanz.) (May.de 10 años)			KARATE (Avanz.) (May.de 10 años)		
20:00	TAI-CHI (Básico) (May. 14)	YOGA (May.14)	YOGA (May.14)	TAI-CHI (Básico) (May. 14)	YOGA (May.14)	YOGA (May.14)	TAI-CHI (Básico) (May. 14)	YOGA (May.14)

SALAS: Tatami ó Gimnasio

PRECIOS: Al mes 3 horas/semana (Nivel Básico):.....21,50 €

Al mes 2 horas/semana (Nivel Básico):.....17,00 €

Al mes 3 horas/semana (Nivel Avanzado):25,00 €

Al mes 2 horas/semana (Nivel Avanzado):20,50 €

Observaciones: Se establece en 5 alumnos el número de plazas mínimo para poner en funcionamiento la actividad.

CURSO 2009-2010



Ayuntamiento de San Fernando

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTE Y JUVENTUD

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA MAYORES

GRUPOS Y HORARIOS

11:00 h.
(Lunes, miércoles y viernes)

11:00 h.
(Martes y Jueves)

12:00 h. (GRUPO A)
(Lunes, miércoles y viernes)

12:00 h. (GRUPO B)
(Lunes, miércoles y viernes)

SALA: Pista Polideportiva 2 y 3

PARTICIPANTES: Mayores de 60 años

PRECIOS: Al mes 3 horas/semana: 5,80 €

Al mes 2 horas/semana: 3,95 €

Observaciones: Se establece en 5 alumnos el número de plazas mínimo para poner en funcionamiento la actividad.