INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
ALBACETE

AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
CONCEJALÍA DE DEPORTES

Albacete con el Deporte

Programa Deportivo

INVIERNO

2020·2021

Grupos Reducidos
Plazas Limitadas

Índice

02 Normas de inscripción
03 Turnos
04 Natación Terapéutica
04 Aquagym
05 Natación Adultos
06 Natación Infantil
07 Natación Bebés
08 Tenis
09 Pádel
10 Pilates
11 GAP
11 Escuela de Espalda
12 Gimnasia de Mantenimiento
13 Tarifas
14 Descuentos y Tasas
15 Instalaciones

Los cursos podrán ser adquiridos a través de la página web del IMD **www.imd-albacete.es** o en las **oficinas** del Instituto Municipal de Deportes, (Avda. de España, 65)

HORARIO DE OFICINAS

Lunes a sábado:
de 08:00 a 20:30 h.
Domingo:
de 08:00 a 13:00 h.

Normas de Inscripción

Con motivo de las circunstancias vividas por la pandemia del coronavirus, se ha realizado un protocolo que compatibilice la oferta deportiva y las condiciones recogidas en la normativa sanitaria actualmente vigente. El desarrollo de estas actividades están condicionadas a la evolución de la crisis sanitaria COVID-19, a las normas presentes y futuras que establezcan las autoridades sanitarias y el IMD.

Por seguridad no se podrá hacer uso de las duchas.

Consultar normas completas y protocolos COVID-19 en página web del Instituto Municipal de Deportes.

1. Todas las plazas de cursos I.M.D. estarán disponibles por internet.

2. Las inscripciones se realizarán en la Plataforma Virtual:

www.imd-albacete.es

a través de la Oficina Electrónica o las Oficinas del I.M.D.

3. Solo se permite una inscripción para la misma persona y actividad, salvo que quedaran plazas vacantes.

4. Los cursos que no alcancen un mínimo de alumnos podrán ser suspedidos.

5. Las matrículas de los cursos son personales e intransferibles. El pago de la matrícula se efectuará al realizar la reserva, en efectivo, Tarjeta de crédito y monedero.

6. Previamente a la Inscripción en cualquier Cursillo, se deberá estar REGISTRADO Y DADO DE ALTA COMO USUARIO, y solicitar las claves de acceso.

7. Para los niños/as que vayan a ser registrados por primera vez es imprescindible presentar Libro de Familia y una fotografía del niño. Para los adultos el D.N.I. y una fotografía.

8. El día de comienzo de cada inscripción de cursos será a partir de las 08:30 h. tanto en internet como en la oficina del I.M.D. (en las oficinas del IMD se entregará un número por persona a partir de las 8'00 h.). Con un número sólo se podrá realizar la inscripción de la unidad familiar.

9. El Instituto Municipal de Deportes podrá modificar o suspender la actividad deportiva descrita en este programa ante el acaecimiento de circunstancias imprevistas o la aparición de nuevas necesidades que deban acometerse de forma prioritaria. En ambos casos, la suspensión o modificación de la programación se harán públicos a través de la web del IMD www.imd-albacete.es y en la página de Facebook de este Organismo Autónomo:

www.facebook.com/ImdAlbacete

Turnos 2020·2021

Fechas de inscripción

	TURNO 1
Natación Adultos y Terapéutica y Gim. de Mto.	09/09
Aquagym y GAP	10/09
Pilates y Escuela de Espalda	11/09
Natación Infantil	14/09
Natación Bebés	15/09
Tenis adultos e infantil y Pádel	16/09

Turno 1

Del 21 de septiembre
al 15 de noviembre
de 2020

Turno 2

Del 16 de noviembre
al 31 de enero
de 2021

Turno 1

1 SOLO DÍA

Del 25 de septiembre
al 29 de enero
de 2021

Turno 2

1 SOLO DÍA

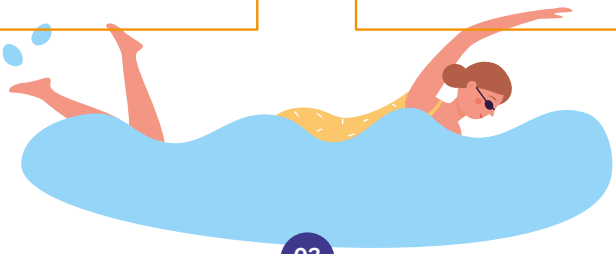
Del 5 de febrero
al 4 de junio
de 2021

Turno 3

Del 1 de febrero
al 28 de marzo
de 2021

Turno 4

Del 6 de abril
al 4 de junio de
de 2021



Natación Terapéutica

Natación terapéutica es una actividad acuática donde se realizan ejercicios de tonificación y movilidad articular con el objetivo de tratar y prevenir patologías del aparato locomotor. BENEFICIOS: Ayuda a tratar y/o prevenir patologías y molestias en diferentes procesos traumáticos en el aparato locomotor.

	HORAS	DÍAS	ACTIVIDAD
CENTRO TERMAL	8:00	M.J	TERAPÉUTICA
	8:50	L.X.V / M.J	TERAPÉUTICA
PISCINA FERIA	11:30	L.X.V / M.J	TERAPÉUTICA

NOVEDAD
Cursos Cuatrimestrales

Cursos cuatrimestrales de un día a la semana. Solo se permite la inscripción a un solo día entre los indicados por persona, salvo que quedasen plazas libres a partir del día 17 de septiembre.

Los cursos marcados con este símbolo. CUATRIMESTRAL

Aquagym

Curso de una, dos o tres sesiones a la semana, de 45 m. de duración dirigidos a mayores de 14 años.

	HORAS	DÍAS	ACTIVIDAD	
PISCINA JUAN DE TOLEDO	8:15-9:00	L.X.V / M.J	AQUAGYM	
	9:15-10:00	L.X.V / M.J	AQUAGYM	
	10:15-11:00	L.X.V / M.J	AQUAGYM	
	11:10-11:55	M.J	AQUAGYM	
	12:00-12:45	L.X.V / M.J	AQUAGYM	
	16:00-16:45	**L / M / X / J**	**AQUAGYM**	CUATRIMESTRAL
	19:15-20:00	**L / M / X / J / V**	**AQUAGYM**	CUATRIMESTRAL
	20:15-21:00	**L / M / X / J**	**AQUAGYM**	CUATRIMESTRAL
	21:15-22:00	L.X	AQUAGYM	
PISCINA ESTADIO MUNICIPAL	9:15-10:00	L.X.V / M.J	AQUAGYM	
	10:15-11:00	M.J	AQUAGYM	
	11:15-12:00	L.X.V	AQUAGYM	
	15:30-16:15	L.X / M.J / V	AQUAGYM	
	18:00-18:45	**M / J / V**	**AQUAGYM**	CUATRIMESTRAL
	19:10-19:50	**L / X / V**	**AQUAGYM**	CUATRIMESTRAL

Natación Adultos

Curso de dos o tres sesiones a la semana, de 45 m. de duración dirigidos a mayores de 14 años.

NIVELES

AP — Aprendizaje:
Nado elemental unos metros sin coordinación, con dominio de flotación.

PF — Perfeccionamiento:
Nado coordinado 25m., con respiración.

MTO — Mantenimiento:
Coordina varios estilos, mínimo 100m.

JUAN DE TOLEDO

HORAS	DÍAS	NIVEL
7:15	L.X.V / M.J	AP+PF
8:20	L.X.V / M.J	PF
9:20	L.X.V / M.J	PF
19:00	L.X	PF
19:50	M.J	AP+PF
20:40	M.J	PF

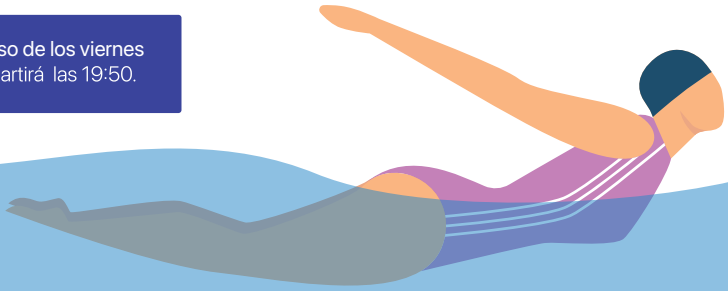
PISCINA ESTADIO MUNICIPAL

HORAS	DÍAS	NIVEL
9:30	L.X.V	PF
10:30	L.X.V	AP+PF
16:20	M.J	PF
17:10	M.J	AP+PF
18:00	L.X	PF
*19:50	L.X.(V)	PF
19:50	M.J	AP+PF
*20:40	L.X.(V)	PF
20:40	M.J	PF

PISCINA FERIA

HORAS	DÍAS	NIVEL
9:30	L.X.V	AP
9:30	M.J	PF
10:30	L.X.V	AP+PF
10:30	M.J	AP
11:30	L.X.V	AP
19:00	M.J	AP
19:50	L.X.(V)	AP+PF
19:50	M.J	AP+PF
20:40	L.X	AP+PF
20:40	M.J	AP+PF
21:30	L.X	AP+PF
21:30	M.J	AP+PF

i *El curso de los viernes se impartirá las 19:50.



Natación Infantil

A partir de 3 años

Curso de una o dos sesiones a la semana, de 45 m.

Cursos menores de 6 años que no tengan autonomía en vaso profundo, deberán ir acompañados, dentro del agua, de un adultos. Cursos a partir de 6 años. Podrán matricularse, exclusivamente, participantes que tengan autonomía en vaso profundo.

PISCINA JUAN DE TOLEDO

HORAS	DÍAS
16:20	L.X (6 a 9)
	L.X (3 a 5 acompañados)
	V (3 a 5 acompañados) CUATRIMESTRAL
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL
17:10	L.X (9 a 12)
	M.J (6 a 9)
	V (4 a 5 acompañados) CUATRIMESTRAL
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL
18:00	L.X (9 a 12)
	M.J (6 a 9)
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL
	V (3 a 5 acompañados) CUATRIMESTRAL
19:00	M.J (13 a 17)
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL

NOVEDAD
Cursos Cuatrimestrales

Cursos cuatrimestrales de un día a la semana. Solo se permite la inscripción a un solo día entre los indicados por persona, salvo que quedasen plazas libres a partir del día 17 de septiembre.

Los cursos marcados con este símbolo. CUATRIMESTRAL

PISCINA FERIA

HORAS	DÍAS
16:20	L.X (6 a 9)
	L.X (3 a 5 acompañados)
	M.J (9 a 12)
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL
17:10	L.X (6 a 9)
	M.J (13 a 17)
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL
	V (3 a 5 acompañados) CUATRIMESTRAL
18:00	L.X (9 a 12)
	M.J (6 a 9)
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL
19:00	L.V (13 a 17)
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL

PISCINA ESTADIO MUNICIPAL

HORAS	DÍAS
16:20	L.X (6 a 9)
	M.J (4 a 5 acompañados)
	M.J (9 a 12)
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL
17:10	L.X (9 a 12)
	M.J (6 a 9)
	V (9 a 12) CUATRIMESTRAL
	V (4 a 5 acompañados) CUATRIMESTRAL
18:00	L.X (9 a 12)
	M.J (6 a 9)
	V (6 a 9) CUATRIMESTRAL
19:00	L.X (13 a 17)
	V (9 a 14) CUATRIMESTRAL

Natación
Bebés

Cursos de natación, en sesiones de 30 min. para bebés de 6 a 48 meses, con el padre o la madre dentro del agua. Consultar con el pediatra.

CENTRO TERMAL

	HORAS	DÍAS
DE 6 A 18 MESES	9:50-10:20	M/J
	10:25-11:00	L/X
	11:15-11:45	M/J
	11:50-12:20	X
	15:40-16:10	L/X
	16:15-16:45	M/J
	17:00-17:30	L/X
	17:35-18:05	M/J
	18:30-19:00	M/J
	19:05-19:35	L/X
DE 18 A 36 MESES	9:50-10:20	L/X/V
	10:25-11:00	M/J/V
	11:15-11:45	L/X/V
	11:50-12:20	L/M/J/V
	15:40-16:10	M/J
	16:15-16:45	L/X
	17:00-17:30	M/J
	17:35-18:05	L/X
	18:30-19:00	L/X
	19:05-19:35	M/J
DE 36 A 48 M.	15:40-16:10	V
	16:15-16:45	V
	17:00-17:30	V
	17:35-18:05	V
	18:30-19:00	V
	19:05-19:35	V

NOVEDAD
Cursos Cuatrimestrales

Todos son cursos cuatrimestrales de un día a la semana. Solo se permite la inscripción a un solo día entre los indicados por persona, salvo que quedasen plazas libres a partir del día 17 de septiembre.

Tenis

Tenis Adultos

Cursos de una, dos o tres sesiones a la semana, de 45 min. de duración en adultos y 45 min. en infantil, dirigidos a niños y adultos (mayores de 14 años) en las instalaciones del Estadio Municipal Carlos Belmonte. Se realizará un test para adecuar cada alumno a su nivel. El nivel de entrenamiento será determinado por los monitores.

HORAS	DÍAS	NIVEL
10:00	L.X.V	PERFECC.
10:00	M.J	APREND.
11:00	M.J	APREND.
19:00	L.X	APREND.
19:00	M.J	ENTRENA.
20:00	L.X.V	PERFECC.
20:00	M.J	APREND.
21:00	L.X	PERFECC.
21:00	M.J	PERFECC.

NOVEDAD
Cursos Cuatrimestrales

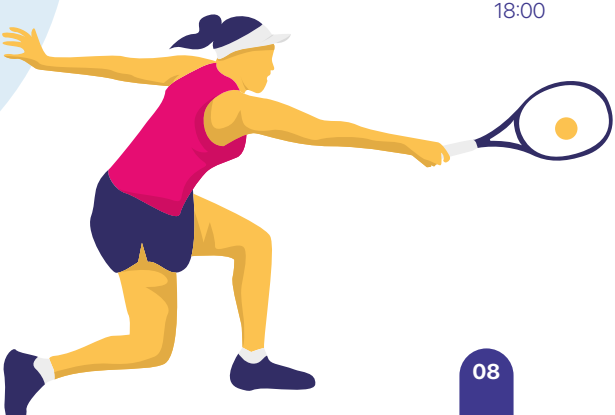
Cursos cuatrimestrales de un día a la semana. Solo se permite la inscripción a un solo día entre los indicados por persona, salvo que quedasen plazas libres a partir del día 17 de septiembre.

Los cursos marcados con este símbolo. CUATRIMESTRAL

Tenis Infantil

Cursos de una, dos o tres sesiones a la semana para niñas y niños desde 6 años en las instalaciones del Estadio Municipal Carlos Belmonte. El nivel de entrenamiento será determinado por los monitores.

HORAS	DÍAS	EDAD	
16:00	M.J	6 a 9	
16:00	**V**	**6 a 9**	CUATRIMESTRAL
17:00	L.X	10 a 14	
17:00	M.J	10 a 14	
17:00	**V**	**10 a 14**	CUATRIMESTRAL
18:00	L.X	6 a 9	
18:00	M.J	10 a 14	



Pádel

Pádel

Cursos bimestrales, impartidos en las Pistas del Estadio Municipal, dirigidas a adultos mayores de 14 años y niños a partir de 8 años.

	HORAS	DÍAS	NIVEL	
ADULTOS	11:30	V	PERFECC.	CUATRIMESTRAL
	18:00	M.J	INICIAC.	
	19:00	M.J	PERFECC.	
	19:00	V	PERFECC.	CUATRIMESTRAL
INFANTIL	16:30	V	INFANTIL	CUATRIMESTRAL
	18:00	V	INFANTIL	CUATRIMESTRAL

NOVEDAD
Cursos Cuatrimestrales

Cursos cuatrimestrales de un día a la semana. Solo se permite la inscripción a un solo día entre los indicados por persona, salvo que quedasen plazas libres a partir del día 17 de septiembre.

Los cursos marcados con este símbolo. CUATRIMESTRAL

Pilates

Pilates

Cursos bimestrales, de dos días a la semana, sesiones de 45 min. dirigidos a mayores de 14 años. Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, refuerza y tonifica desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo, mejora la postura y aporta flexibilidad y equilibrio.

Recuerda **llevar** tu propia **colchoneta**

NOVEDAD
Cursos Cuatrimestrales

Cursos cuatrimestrales de un día a la semana. Solo se permite la inscripción a un solo día entre los indicados por persona, salvo que quedasen plazas libres a partir del día 17 de septiembre.

Los cursos marcados con este símbolo. CUATRIMESTRAL

	HORAS	DÍAS
PABELLÓN JUAN DE TOLEDO	8:15-9:00	M.J
	9:15-10:00	L.X / M.J / **V** CUATRIMESTRAL
	10:15-11:00	L.X / M.J / **V** CUATRIMESTRAL
	16:15-17:00	L.X
	17:15-18:00	L.X / M.J / **V** CUATRIMESTRAL
	18:30-19:15	L.X / M.J / **V** CUATRIMESTRAL
	19:30-20:15	L.X / M.J
	20:30-21:15	L.X / M.J
PABELLÓN PARQUE	8:15-9:00	L.X / M.J / **V** CUATRIMESTRAL
	9:15-10:00	L.X / M.J / **V** CUATRIMESTRAL
	10:15-11:00	L.X / M.J / **V** CUATRIMESTRAL
	11:15-12:00	L.X / M.J / **V** CUATRIMESTRAL
	16:45-17:30	L.X / M.J
	17:45-18:30	L.X / M.J
	19:00-19:45	L.X / M.J
	20:00-20:45	L.X / M.J
PABELLÓN FERIA	10:30-11:15	M.J
	11:30-12:15	M.J
	17:00-17:45	M.J
	18:00-18:45	M.J
	19:00-19:45	L.X / M.J
	20:00-20:45	L.X / M.J
	21:00-21:45	L.X

GAP

Cursos bimestrales, de dos días a la semana, dirigidos a mayores de 14 años. Actividad realizada en grupo, en sesiones de 45 min. de duración, donde el trabajo de tonificación muscular se centra en la zona media del cuerpo, para dar firmeza y fortalecer glúteos, abdominales, abductores y piernas.

Recuerda llevar tu propia colchoneta

	HORAS	DÍAS
PABELLÓN FERIA	9:30-10:15	L.X / M.J / V CUATRIMESTRAL
	16:00-16:45	L.X / M.J / V CUATRIMESTRAL
	17:00-17:45	L.X
	21:00-21:45	M.J
PABELLÓN JUAN DE TOLEDO	16:15-17:00	M.J
	20:30-21:15	M.J

NOVEDAD
Cursos Cuatrimestrales

Cursos cuatrimestrales de un día a la semana. Solo se permite la inscripción a un solo día entre los indicados por persona, salvo que quedasen plazas libres a partir del día 17 de septiembre.

Los cursos marcados con este símbolo. CUATRIMESTRAL

Escuela de Espalda

Programa de educación sanitaria y corporal, destinado a la población en general y especialmente a alumnos con dolencias de espalda (desviación de columna, hernias discales, contracturas...) o colectivos predispuestos a padecerlas.

Recuerda llevar tu propia colchoneta

	HORAS	DÍAS
PISCINA FERIA	10:30-11:20	L / X / V CUATRIMESTRAL
	11:30-12:20	L / X / V CUATRIMESTRAL
	18:00-18:50	L / X / V CUATRIMESTRAL

Gimnasia de Mantenimiento

Cursos bimestrales, de dos días a la semana, sesiones de 45 min dirigidos a mayores de 14 años. Sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, refuerza y tonifica desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo, mejora la postura y aporta flexibilidad y equilibrio.

	HORAS	DÍAS
PABELLÓN FERIA	9:15-10:00	L.X.V
	10:10-10:55	L.X.V
	11:00-11:45	L.X.V
PABELLÓN PARQUE	9:15-10:00	L.X.V / M.J
	10:15-11:00	L.X.V / M.J

i

Recuerda **llevar** tu propia **colchoneta**

Tarifas

Natación Adultos

Días	Precio
2 días/sem.	**50,00€**
3 días/sem.	**62,00€**

Natación Infantil

Días	Precio
2 días/sem.	**41,10€**
Cuatrimestral (viernes)	**41,10€**

Natación Bebés

Días	Precio
Cuatrimestral (1 día/sem.)	**51,35€**

Aquagym

Días	Precio
2 días/sem.	**55,00€**
3 días/sem.	**65,00€**
Cuatrimestral (1 día/sem.)	**55,00€**

Tenis Adultos

Días	Precio
3 días/sem.	**75,00€**
2 días/sem.	**58,00€**
Entrenamiento (2 días/sem.)	**80,00€**

Tenis Infantil

Días	Precio
2 días/sem.	**41,10€**
Cuatrimestral (viernes)	**41,10€**

Pádel Adultos

Días	Precio
2 días/sem.	**90,00€**
Cuatrimestral (1 día/sem.)	**90,00€**

Pádel Infantil

Días	Precio
2 días/sem.	**55,00€**
Cuatrimestral (1 día/sem.)	**55,00€**

Gimnasia Mto.

Días	Precio
3 días/sem.	**46,00€**
2 días/sem. (mañana)	**37,00€**
2 días/sem. (tarde)	**41,00€**

GAP / Pilates

Días	Precio
2 días/sem. (mañana)	**43,15€**
2 días/sem. (tarde)	**45,20€**
Cuatrimestral (mañana - 1d/sem)	**43,15€**
Cuatrimestral (tarde - 1d/sem)	**45,20€**

Escuela de Espalda

Días	Precio
Cuatrimestral (1 día/sem.)	**48,00€**

Descuentos

50%	Para mayores de 63 años.
50%	Grado de discapacidad superior al 33%.
20%	Familia numerosa.
20%	Cursos adultos: A los progenitores que coincidan en día y hora, con el curso de su hijo/a menor de 14 años.
10% 20% 50%	Tarifa social en función de los niveles de renta.

Las bonificaciones no serán acumulables.

Tasas para Universitarios. Natación.

Curso 3 días/semana	35,95€
Curso 2 días/semana	30,80€

(En cursos de Lunes a Viernes)

Estas tarifas podrán sufrir modificaciones a partir de 2021

Complejo Deportivo Carlos Belmonte.
Centro Termal.
Piscina Cubierta.

Avda. España, 65 - C.P. 02006
T. 967 222 134

Pabellón Polideportivo Parque. Manuel Collado.

Calle Periodista del Campo Aguilar
C.P. 02002 - T. 967 222 190

Piscina Feria

Calle Velarde, 5 - C.P. 02005
T. 967 511 337

Pabellón Polideportivo Feria

Calle Feria, S/N - C.P. 02004
T. 967 237 977

Complejo Deportivo Juan de Toledo

Calle Juan de Toledo, S/N - C.P. 02005
T. 967 210 628

Pabellón Polideportivo Juan de Toledo

Calle Juan de Toledo, S/N - C.P. 02005
T. 967 210 628

Complejo Deportivo Jorge Juan

Calle Jorge Juan, S/N - C.P. 02006
T. 967 522 422

Sala Multiusos Piscina Feria

Calle Velarde, 5 - C.P. 02005
T. 967 511 317

Piscina Santa Teresa

Calle La Paz, 6 - C.P. 02006
T. 967 504 173

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
ALBACETE

AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
CONCEJALÍA DE DEPORTES

www.imd-albacete.com

967 596 139 · 967 596 132

Grupos Reducidos
Plazas Limitadas