


## Cursos trimestrales de actividades acuáticas.

	1 día / semana	2 días / semana		1 día / semana	2 días / semana
Chupetines 12-24	40,50 €		Adultos (Inici-Interm-Perfec)	48,00 €	75,00 €
Chupetines 24-36	40,50 €	75,00 €	Gent gran		45,00 €
Delfines 3-5 años	40,50 €	75,00 €	Fitness	48,00 €	75,00 €
Niños 6-13 años	30,00 €	51,00 €	Aquasalus		75,00 €
Esport jove 14-16 años	36,00 €	57,00 €	Futuras mamás	Mensual	25,00 €
Natación adaptada	40,50 €		Sportmaster		90,00 €

## Cursos mensuales de actividades dirigidas.





Reserva de plaza en día y horario fijo.

	1 día / semana	2 días / semana	3 días / semana	
Aeróbic y similares	10,00 €/mes	19,00 €/mes	27,00 €/mes	 <p>-30% En actividades acuáticas (A partir de 2 sesiones semanales)</p>
Similar aerobico grupo reducido	17,00 €/mes			
Similar aerobico grupo reducido -30'	10,00 €/mes			
Pilates	12,00 €/mes	22,00 €/mes	32,00 €/mes	
Pilates grupo reducido	17,00 €/mes			
Ciclo indoor	13,00 €/mes	24,00 €/mes	35,00 €/mes	

## Entradas

	1 sesión	Bono 10 entradas	
<b>Entrada piscina</b> Acceso libre a piscina e hidromasaje	3,00 €	25,50 €	<p>La edad mínima para acceder a las actividades en seco es de 14 años. Bonos de 10 entradas básicas y general tendrán carácter personal e intransferible (caducidad 6 meses). * 1 clase/entrada de actividad dirigida que deberá de ser con reserva previa y sujeta a disponibilidad.</p>
<b>Entrada básica</b> Clase de actividad dirigida* Acceso libre a salas de fuerza y cardio.	5,00 €	42,50 €	
<b>Entrada general</b> Clase de actividad dirigida* Acceso libre a salas de fuerza y cardio. Acceso libre a piscina e hidromasaje	7,00 €	59,50 €	

## Abonos

	Individual	Familiar	+ 1 usuario	
<b>Básico</b> -Acceso libre a salas de fuerza y cardio -Acceso a baño libre e hidromasaje	22,00 €/mes (Matrícula 25 €)	34,00 €/mes (Matrícula 40 €)	+ 4,60 €/mes	 En actividades acuáticas  En actividades dirigidas
<b>Plus</b> -Acceso libre a salas de fuerza y cardio -Acceso a baño libre e hidromasaje -Acceso libre a actividades dirigidas *	36,00 €/mes (Matrícula 35 €)	54,00 €/mes (Matrícula 55 €)	+ 7,00 €/mes	 En actividades acuáticas
<b>Plus mañanas</b> Abono plus con horario de mañanas Lunes a viernes de 7:00 a 15:00 Sábado de 9:00 a 14:00	25,00 €/mes (Matrícula 26 €)			 En actividades acuáticas de mañanas

Los abonos tendrán carácter personal e intransferible.  
La edad máxima es de 25 años para terceros y posteriores miembros usuarios de un bono familiar.  
La edad mínima para acceder a las actividades en seco y al hidromasaje es de 14 años.

Descuentos NO acumulables entre sí.  
Cuota de mantenimiento por baja temporal: 20% de la matrícula.  
\*La clase de actividad dirigida deberá de ser con reserva previa y sujeta a disponibilidad.


## Alquiler de pistas de las instalaciones deportivas municipales

Campos de fútbol municipales	Sin Luz	Con Luz
Fútbol 11	20,00 €/30'	30,00 €/30'
Fútbol 7	10,00 €/30'	15,00 €/30'
Pabellón municipal		
Pista transversal		6,00 €/30'
Pista completa		12,50 €/30'
Salas polivalentes		6,00 €/30'
Polideportivo municipal		
Pista polideportiva cubierta		10,00 €/30'
Pista polideportiva descubierta	5,00 €/30'	6,00 €/30'
Pista frontón cubierta		3,00 €/30'
Tatami		6,00 €/30'
Pista tenis	1,50 €/30'	2,50 €/30'
Pista pádel	4,00 €/30'	5,00 €/30'
Trinquete municipal		
Pista trinquete	1,50 €/30'	2,50 €/30'
Piscina		
Alquiler calle piscina		25 €/60'


## Descuento por miembros de unidad familiar inscrito en cualquier actividad del complejo

 + 1 usuario	 + 2 usuarios	 + 3 usuarios	Descuentos por acumulación de servicios no serán acumulables entre sí
---	--	--	---

## Tarifas Reducidas

	Se aplicará un descuento del 20% sobre el total de la tasa resultante en los siguientes colectivos: A) Personas menores de 14 años. B) Personas que tengan la condición de desempleados, o aquellos económicamente dependientes de desempleados sin ningún otro ingreso. C) Personas que tengan la condición de pensionista y /o jubilado. D) Deportistas con licencia federativa oficial por un club de Ribarroja del Turia. E) Las personas con discapacidad en grado igual o superior al 33% . F) Los abonados al 'Complejo Deportivo La Mallà', respecto a los alquileres de pistas deportivas. G) Descuento con "Carnet Jove" en cualquier actividad.
	No se aplicará esta tarifa reducida en aquellas actividades dirigidas especialmente a alguno de estos colectivos. Descuentos NO acumulables entre sí.

## Tarjeta de usuario.

	El coste de la Tarjeta de usuario será de 3€, esta tarjeta será obligatoria para utilizar en cualquiera de las instalaciones deportivas. Ante pérdida o deterioro, el usuario deberá abonar el coste de la misma. Información y tramitación en 'Complejo Deportivo La Mallà'.
---	---

## Pago con tarjeta

No se admite pago en efectivo.



Todo lo indicado en el presente folleto informativo puede estar sujeto a posibles modificaciones en cuanto a actividades, horarios, servicios y precios ofrecidos por parte de la dirección del centro.





## Consultar horarios de actividades dirigidas



## Cursos trimestrales de actividades acuáticas.

12/36 meses

CHUPETINES

Actividad dirigida a niños de 12 a 36 meses siempre acompañados dentro del agua por un adulto. Se busca el desarrollo integral del bebé con actividades psicomotrices en el medio acuático en un entorno lúdico, relajado y recreativo. Material necesario: Gorro, pañal de agua, albornoz y chanclas.

### CHUPETINES 1 (12-24 meses) 1 día / semana (30')

Lunes 16:15-16:45  
Miércoles 16:15-16:45  
Viernes 16:15-16:45

### CHUPETINES 2 (24-36 meses) 1 día / semana (30')

Lunes 18:00-18:30  
Martes 17:15-17:45  
Miércoles 18:00-18:30  
Jueves 17:15-17:45  
Viernes 18:00-18:30

NATACIÓN ADAPTADA

Actividad dirigida a jóvenes con diversidad funcional que son autónomos en la entrada y salida de la piscina, en el cambio en vestuarios y que puedan integrarse en un grupo.

### 1 día / semana (45')

Viernes 19:15-20:00

FUTURAS MAMÁS

Actividad física de intensidad moderada-baja que busca aprovechar los beneficios del agua para contribuir a mantener un estilo de vida saludable en la mujer embarazada, realizando una práctica física adecuada.

### 2 días / semana (45')

Lunes y miércoles 16:00-16:45

AQUASALUS 18/65 años

Programa orientado a la mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de espalda y patologías leves a nivel osteo-muscular.

### 2 días / semana (45')

Lunes y miércoles 10:30 -11:15  
Lunes y miércoles 19:15 - 20:00 \*  
Martes y jueves 16:00 - 16:45

3/5 años

DELFINES

Actividad dirigida a niños de 3 a 5 años. Buscando la familiarización con el medio acuático, la flotación y desplazamiento sin material, bajo un enfoque lúdico-recreativo.

### 1 día / semana (45')

Lunes 17:15-18:00  
Lunes 18:00-18:45  
Martes 17:15-18:00  
Martes 18:00-18:45  
Miércoles 17:15-18:00  
Miércoles 18:00-18:45  
Jueves 17:15-18:00  
Jueves 18:00-18:45  
Viernes 17:15-18:00

Sábado 10:45-11:30  
Sábado 12:45-13:30

+60 años

GENT GRAN

Dirigida a personas de más de 60 años cuyo objetivo es mantener una forma física saludable y que contribuya a una buena calidad de vida.

### 2 días / semana (45')

Lunes y miércoles 11:15-12:00  
Martes y jueves 11:15-12:00



## HORARIOS

### HORARIO INSTALACIONES DEPORTIVAS

De lunes a viernes, de 7 a 22 horas.  
Sábado, de 8 a 14 y de 16:30 a 19 horas.  
Domingo, de 8 a 14 horas.

Tel: 96 277 22 11 / deportes@ribarroja.es

### HORARIO BAÑO LIBRE: (en temporada de cursillos)

De octubre a junio: de lunes a viernes, de 7 a 17:15 y de 18:45 a 22 horas.  
Sábado, de 8 a 14 y de 16:30 a 19 horas.  
Domingo, de 8 a 14 horas.

6/13 años

NIÑOS

SPORTJOVE 14/17 años

Actividad dirigida a niños de 6 a 13 años. Agrupados en diferentes niveles, se trabaja la iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos de natación así como el de las diferentes habilidades acuáticas en un ambiente lúdico y recreativo.

### TIBURONES 6/9 años 1 día / semana (45')

Lunes 17:15-18:00  
Lunes 18:00-18:45  
Martes 17:15-18:00  
Martes 18:00-18:45  
Miércoles 17:15-18:00  
Miércoles 18:00-18:45  
Jueves 17:15-18:00  
Jueves 18:00-18:45  
Viernes 18:00-18:45  
Sábado 10:00-10:45  
Sábado 12:00-12:30

### ORCAS 10/13 años 2 días / semana (45')

Lunes 17:15-18:00  
Martes 18:00-18:45  
Miércoles 17:15-18:00  
Jueves 18:00-18:45  
Viernes 18:00-18:45  
Sábado 10:00-10:45  
Sábado 12:00-12:45

Actividad dirigida a jóvenes de entre 14 y 17 años, con nivel alto de nado, para trabajar y perfeccionar los estilos, así como las distintas habilidades acuáticas.

### 1 día / semana (45') \*

Martes 19:15-20:00 \*  
Jueves 19:15-20:00 \*  
Viernes 19:15-20:00 \*

\* Es necesario saber nadar

14/65 años

NATACIÓN ADULTOS

Programa dirigido a la enseñanza, mejora y perfeccionamiento de los estilos y las técnicas de nado así como al desarrollo de una buena condición física. Existen diferentes niveles: Iniciación-mantenimiento, intermedio y perfeccionamiento-avanzado. Para poder acceder a los grupos de nivel intermedio debe haberse superado el nivel 1: flotación, respiración y propulsión básica que permita la autonomía en desplazamiento de 50 metros crol y espalda.

### ADULTOS INICIACIÓN (45')

#### 2 días / semana

Lunes y miércoles 09:00 - 09:45  
Lunes y miércoles 09:45 - 10:30  
Lunes y miércoles 15:15 - 16:00  
Lunes y miércoles 19:15 - 20:00  
Martes y jueves 09:00 - 09:45  
Martes y jueves 09:45 - 10:30  
Martes y jueves 16:00 - 16:45  
Martes y jueves 20:00 - 20:45

### ADULTOS INTERMEDIO (45') \*

#### 1 día / semana

Viernes 20:00 - 20:45 \*  
Lunes y miércoles 09:00 - 09:45 \*  
Lunes y miércoles 09:45 - 10:30 \*  
Lunes y miércoles 15:15 - 16:00 \*  
Lunes y miércoles 19:15 - 20:00 \*  
Lunes y miércoles 20:00 - 20:45 \*  
Lunes y miércoles 20:45 - 21:30 \*  
Martes y jueves 09:00 - 09:45 \*  
Martes y jueves 09:45 - 10:30 \*  
Martes y jueves 15:15 - 16:00 \*  
Martes y jueves 16:00 - 16:45 \*  
Martes y jueves 20:00 - 20:45 \*  
Martes y jueves 20:45 - 21:30 \*

### ADULTOS - PERFECCIONAMIENTO (45') \*

#### 1 día / semana

Viernes 20:00 - 20:45 \*  
Lunes y miércoles 09:00 - 09:45 \*  
Lunes y miércoles 09:45 - 10:30 \*  
Lunes y miércoles 19:15 - 20:00 \*  
Lunes y miércoles 20:00 - 20:45 \*  
Lunes y miércoles 20:45 - 21:30 \*  
Martes y jueves 09:00 - 09:45 \*  
Martes y jueves 09:45 - 10:30 \*  
Martes y jueves 15:15 - 16:00 \*  
Martes y jueves 16:00 - 16:45 \*  
Martes y jueves 20:00 - 20:45 \*  
Martes y jueves 20:45 - 21:30 \*

16/65 años

FITNESS ACUÁTICO

Actividad acuática de intensidad moderada-alta desarrollada tanto en piscina profunda como no profunda, con elementos de flotación y carga, para la realización de ejercicios aeróbicos, de fuerza y de resistencia muscular. Dirigida a personas con una buena condición física. Es requisito previo haber superado el nivel 1 de natación: flotación, respiración y propulsión básica que permita la autonomía en piscina profunda.

### 1 día / semana (45') \*

Lunes 15:15-16:00 y 20:00-20:45 \*  
Martes 10:30-11:15 y 19:15-20:00 \*  
Miércoles 15:15-16:00 y 20:00-20:45 \*  
Jueves 10:30-11:15 y 19:15-20:00 \*

-30%

30 % DTO. por la contratación del segundo curso de 2 días de actividades acuáticas\*\*

\*\*Descuentos no acumulables entre sí  
Descuento sobre el curso de menor importe.

### PERIODICIDAD DE LOS CURSOS DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS:

1 día por semana / 2 días por semana

### Nº DE SESIONES POR ACTIVIDAD:

El número de sesiones podrán variar en función de los días festivos.

No obstante se garantizan los siguientes mínimos:

- Actividades de 2 días a la semana: 20 sesiones.
- Actividades de 1 día a la semana: 10 sesiones.

La organización se reserva la posibilidad de realizar cambios de horario o modificaciones durante la temporada.

### UTILIZACIÓN DE LOS VESTUARIOS

1. Por motivos higiénicos:

- No se permite la entrada de carros de bebés a los vestuarios. Por ello se habilitará un espacio para poder dejarlos.
- No se permite la salida a pasillo de pies descalzos con calzado de calle.
- No se permite comer ni introducir comida a los vestuarios.

2. Sólo se permite entrar a los vestuarios 15 minutos antes del comienzo de la clase y se deberá salir antes de 20 minutos después de terminar el cursillo.