



Excmo. Ayuntamiento de Alicante  
Concejalía de Deportes

# PROGRAMA DE CURSOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2019/20



## TEMPORADA 2019-2020

### 1. ACTIVIDADES ACUÁTICAS MUNICIPALES

| <b>1º PERIODO: PISCINA MONTE TOSSAL Y PISCINA BABEL</b> |  |                    |               |
|---|--|--------------------|---------------|
| <b>DÍAS DE ACTIVIDAD</b>                                | <b>INICIO Y FIN</b>                          | <b>Nº SESIONES</b> | <b>PRECIO</b> |
| Lunes, miércoles  | Del 18 de noviembre al 05 de febrero de 2020 | 19                 | 82,65 €       |
| Martes, jueves  | Del 19 de noviembre al 06 de febrero de 2020 | 20                 | 87,00 €       |
| viernes   | Del 22 de noviembre al 07 de febrero de 2020 | 8                  | 34,80 €       |

### 2. ACTIVIDAD FÍSICAS DE ADULTOS MUNICIPALES.

| <b>1º PERIODO: CIUDAD DEPORTIVA</b> |  |                    |               |
|-------------------------------------|--|--------------------|---------------|
| <b>DÍAS DE ACTIVIDAD</b>            | <b>INICIO Y FIN</b>                          | <b>Nº SESIONES</b> | <b>PRECIO</b> |
| Lunes, miércoles,                   | Del 18 de noviembre al 05 de febrero de 2020 | 19                 | 44,65 €       |
| Martes, jueves                      | Del 19 de noviembre al 06 de febrero de 2020 | 20                 | 47,00 €       |

### PERIODOS DE VACACIONES Y DÍAS SIN CLASE:

**1-Vacaciones Navidad:** del 20 de diciembre al 6 de enero ambos inclusive.

**2- Días festivos:** 6 de diciembre.



Excmo. Ayuntamiento de Alicante  
Concejalía de Deportes

# PROGRAMA DE CURSOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2019/20



DEPORTES  
**Alicante**  
Excmo. Ayuntamiento de Alicante - Concejalía de Deportes

## CURSOS ACUÁTICOS DE ADULTOS PISCINAS MUNICIPALES MONTE TOSSAL

| ACTIVIDAD<br>TOSSAL                   | DÍAS             | HORARIO        |
|---------------------------------------|------------------|----------------|
|                                       | Lunes, miércoles | De 08:00-08:45 |
|                                       | Lunes, miércoles | De 12:30-13:15 |
|                                       | Lunes, miércoles | De 15:30-16:15 |
|                                       | Lunes, miércoles | De 20:45-21:30 |
| AQUAGYM<br>+16 AÑOS<br>vaso 25 metros | Martes, jueves   | De 11:00-11:45 |
|                                       | Martes, jueves   | De 14:45-15:30 |
|                                       | Martes, jueves   | De 20:00-20:45 |
|                                       | Viernes          | De 08:00-08:45 |
|                                       | Viernes          | De 12:30-13:15 |
|                                       | Viernes          | De 15:30-16:15 |

| ACTIVIDAD<br>TOSSAL                       | DÍAS             | HORARIO        |
|---|------------------|----------------|
| AQUAFITNESS<br>+16 AÑOS<br>Vaso enseñanza | Lunes, miércoles | De 10:00-10:45 |
|   | Lunes, miércoles | De 11:00-11:45 |
|   | Martes, jueves   | De 10:00-10:45 |
|   | Viernes          | De 10:00-10:45 |
|   | Viernes          | De 11:00-11:45 |

| ACTIVIDAD<br>TOSSAL                 | DÍAS             |                   | HORARIO        |
|-------------------------------------|------------------|-------------------|----------------|
| NATACIÓN<br>ADULTOS<br><br>+16 AÑOS | Lunes, miércoles | Iniciación        | De 10:00-10:45 |
|                                     | Lunes, miércoles | Perfeccionamiento | De 13:15-14:00 |
|                                     | Lunes, miércoles | Iniciación        | De 20:00-20:45 |
|                                     | Martes, jueves   | Perfeccionamiento | De 08:00-08:45 |
|                                     | Martes, jueves   | Iniciación        | De 08:45-09:30 |
|                                     | Martes, jueves   | Perfeccionamiento | De 12:30-13:15 |
|                                     | Martes, jueves   | Perfeccionamiento | De 15:30-16:15 |
|                                     | Martes, jueves   | Perfeccionamiento | De 20:45-21:30 |
|                                     | Viernes          | Iniciación        | De 10:00-10:45 |
|                                     | Viernes          | Perfeccionamiento | De 10:45-11:30 |



Excmo. Ayuntamiento de Alicante  
Concejalía de Deportes

## PROGRAMA DE CURSOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2019/20



| ACTIVIDAD<br>TOSSAL                  | DÍAS             | HORARIO        |
|--------------------------------------|------------------|----------------|
| NATACIÓN TERAPÉUTICA<br><br>+16 AÑOS | Lunes, miércoles | De 09:00-09:45 |
|                                      | Lunes, miércoles | De 20:15-21:00 |
|                                      | Martes, jueves   | De 13:15-14:00 |
|                                      | Viernes          | De 09:00-09:45 |

| ACTIVIDAD<br>TOSSAL  | DÍAS             | HORARIO        |
|----------------------|------------------|----------------|
| NATACIÓN EMBARAZADAS | Lunes, miércoles | De 10:45-11:30 |

### PISCINA MUNICIPALES BABEL

| ACTIVIDAD<br>BABEL  | DÍAS             | HORARIO        |
|---------------------|------------------|----------------|
| AQUAGYM<br>+16 AÑOS | Lunes, miércoles | De 08:00-08:45 |
|                     | Lunes, miércoles | De 12:30-13:15 |
|                     | Lunes, miércoles | De 15:30-16:15 |
|                     | Lunes, miércoles | De 20:30-21:15 |
|                     | Martes, jueves   | De 08:00-08:45 |
|                     | Martes, jueves   | De 10:15-11:00 |
|                     | Martes, jueves   | De 12:30-13:15 |
|                     | Martes, jueves   | De 15:30-16:15 |
|                     | Martes, jueves   | De 20:30-21:15 |
|                     | Viernes          | De 08:00-08:45 |
|                     | Viernes          | De 12:30-13:15 |
|                     | Viernes          | De 15:30-16:15 |

| ACTIVIDAD<br>BABEL      | DÍAS             | HORARIO        |
|-------------------------|------------------|----------------|
| AQUAFITNESS<br>+16 AÑOS | Lunes, miércoles | De 10:15-11:00 |
|                         | Martes, jueves   | De 11:00-11:45 |
|                         | Viernes          | De 10:15-11:00 |



Excmo. Ayuntamiento de Alicante  
Concejalía de Deportes

# PROGRAMA DE CURSOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2019/20



| ACTIVIDAD<br>BABEL                          | DÍAS           | HORARIO        |
|---|----------------|----------------|
| ACONDICIONAMIENTO<br>+ NATACIÓN<br>+16 AÑOS | Martes, jueves | De 19:45-20:30 |

| ACTIVIDAD<br>BABEL              | DÍAS             | HORARIO              |                |
|---------------------------------|------------------|----------------------|----------------|
| NATACIÓN<br>ADULTOS<br>+16 AÑOS | Lunes, miércoles | Perfeccionamiento    | De 11:00-11:45 |
|                                 | Lunes, miércoles | Perfeccionamiento    | De 14:45-15:30 |
|                                 | Lunes, miércoles | Iniciación           | De 19:45-20:30 |
|                                 | Martes, jueves   | Perfeccionamiento    | De 10:15-11:00 |
|                                 | Martes, jueves   | Iniciación           | De 11:00-11:45 |
|                                 | Martes, jueves   | Iniciación y Perfecc | De 19:00-19:45 |
|                                 | Viernes          | Iniciación           | De 13:15-14:00 |
|                                 | Viernes          | Perfeccionamiento    | De 14:00-14:45 |

| ACTIVIDAD<br>BABEL               | DÍAS             | HORARIO        |
|----------------------------------|------------------|----------------|
| NATACIÓN TERAPÉUTICA<br>+16 AÑOS | Lunes, miércoles | De 08:45-09:30 |
|                                  | Lunes, miércoles | De 09:30-10:15 |
|                                  | Lunes, miércoles | De 11:00-11:45 |
|                                  | Martes, jueves   | De 08:45-09:30 |
|                                  | Martes, jueves   | De 09:30-10:15 |
|                                  | Martes, jueves   | De 13:15-14:00 |
|                                  | Martes, jueves   | De 14:00-14:45 |
|                                  | Viernes          | De 08:45-09:30 |
|                                  | Viernes          | De 09:30-10:15 |
| Viernes                          | De 11:00-11:45   |                |

| ACTIVIDAD<br>BABEL   | DÍAS             | HORARIO        |
|----------------------|------------------|----------------|
| NATACIÓN EMBARAZADAS | Lunes, miércoles | De 10:15-11:00 |
|                      | Martes, jueves   | De 19:00-19:45 |



Excmo. Ayuntamiento de Alicante  
Concejalía de Deportes

# PROGRAMA DE CURSOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2019/20



DEPORTES  
**Alicante**  
Excmo. Ayuntamiento de Alicante - Concejalía de Deportes

## CURSOS ACUÁTICOS DE MENORES

### PISCINAS MUNICIPALES MONTE TOSSAL

| ACTIVIDAD<br>TOSSAL                    | DÍAS             | HORARIO        |
|--|------------------|----------------|
| NATACIÓN BEBÉS<br><b>DE 1 A 2 AÑOS</b> | Lunes, miércoles | De 12:30-13:15 |
|  | Lunes, miércoles | De 16:00-16:45 |
|  | Martes, jueves   | De 11:00-11:45 |
|  | Martes, jueves   | De 16:00-16:45 |
|  | Viernes          | De 12:30-13:15 |
|  | Viernes          | De 16:00-16:45 |

| ACTIVIDAD<br>TOSSAL                                 | DÍAS             | HORARIO        |
|---|------------------|----------------|
| NATACIÓN<br>PREESCOLAR<br><b>EDAD DE 3 A 5 AÑOS</b> | Lunes, miércoles | De 16:15-17:00 |
|   | Lunes, miércoles | De 17:30-18:15 |
|   | Lunes, miércoles | De 18:30-19:15 |
|   | Martes, jueves   | De 16:15-17:00 |
|   | Martes, jueves   | De 17:30-18:15 |
|   | Viernes          | De 16:00-16:45 |
|   | Viernes          | De 17:30-18:15 |
|   | Viernes          | De 18:15-19:00 |

| ACTIVIDAD<br>TOSSAL                               | DÍAS             | HORARIO        |
|---|------------------|----------------|
| NATACIÓN<br>INFANTIL<br><b>EDAD DE 6 A 9 AÑOS</b> | Lunes, miércoles | De 16:15-17:00 |
|   | Lunes, miércoles | De 17:30-18:15 |
|   | Lunes, miércoles | De 18:30-19:15 |
|   | Martes, jueves   | De 16:15-17:00 |
|   | Martes, jueves   | De 17:30-18:15 |
|   | Martes, jueves   | De 18:30-19:15 |
|   | Viernes          | De 16:00-16:45 |
|   | Viernes          | De 17:30-18:15 |
|   | Viernes          | De 18:15-19:30 |



Excmo. Ayuntamiento de Alicante  
Concejalía de Deportes

## PROGRAMA DE CURSOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2019/20



| ACTIVIDAD<br>TOSSAL                                       | DÍAS             | HORARIO        |
|---|------------------|----------------|
| <b>NATACIÓN<br/>CADETE</b><br><b>EDAD DE 10 A 12 AÑOS</b> | Lunes, miércoles | De 17:30-18:15 |
|   | Lunes, miércoles | De 18:30-19:15 |
|   | Martes, jueves   | De 16:15-17:00 |
|   | Martes, jueves   | De 17:30-18:15 |
|   | Martes, jueves   | De 18:30-19:15 |
|   | Viernes          | De 16:00-16:45 |
|   | Viernes          | De 17:30-18:15 |
|   | Viernes          | De 18:15-19:30 |

### PISCINA MUNICIPALES BABEL

| ACTIVIDAD<br>BABEL                                     | DÍAS             | HORARIO        |
|--|------------------|----------------|
| <b>NATACIÓN<br/>PREESCOLAR</b><br><b>DE 3 A 5 AÑOS</b> | Lunes, miércoles | De 16:15-17:00 |
|  | Lunes, miércoles | De 17:30-18:15 |
|  | Lunes, miércoles | De 18:15-19:00 |
|  | Martes, jueves   | De 16:15-17:00 |
|  | Martes, jueves   | De 17:30-18:15 |
|  | Martes, jueves   | De 18:15-19:00 |
|  | Viernes          | De 16:15-17:00 |
|  | Viernes          | De 17:30-18:15 |

| ACTIVIDAD<br>BABEL                                   | DÍAS             | HORARIO        |
|--|------------------|----------------|
| <b>NATACIÓN<br/>INFANTIL</b><br><b>DE 6 A 9 AÑOS</b> | Lunes, miércoles | De 17:30-18:15 |
|  | Lunes, miércoles | De 18:15-19:00 |
|  | Martes, jueves   | De 17:30-18:15 |
|  | Martes, jueves   | De 18:15-19:00 |
|  | Viernes          | De 17:30-18:15 |
|  | Viernes          | De 18:15-19:00 |



Excmo. Ayuntamiento de Alicante  
Concejalía de Deportes

# PROGRAMA DE CURSOS DEPORTIVOS MUNICIPALES TEMPORADA 2019/20



| ACTIVIDAD<br>BABEL                           | DÍAS             | HORARIO        |
|--|------------------|----------------|
| NATACIÓN<br>CADETE<br><b>DE 10 A 12 AÑOS</b> | Lunes, miércoles | De 17:30-18:15 |
|  | Viernes          | De 17:30-18:15 |
|  | Viernes          | De 18:15-19:00 |

## ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS:

### CIUDAD DEPORTIVA

| ACTIVIDAD<br>FÍSICAS PARA ADULTOS<br>+16 AÑOS | MODALIDAD DEPORTIVA | DÍAS / HORARIO                 |
|---|---------------------|--------------------------------|
| CIUDAD DEPORTIVA                              | PADEL               | Martes jueves de 10:00-11:00   |
|   | PILATES             | Lunes miércoles de 09:30-10:30 |
|   | PILATES             | Martes jueves de 15:30-16:30   |
|   | PILATES             | Lunes miércoles de 20:30-21:30 |
|   | TAICHI              | Lunes miércoles de 19:30-20:30 |
|   | YOGA                | Martes jueves de 19:30-20:30   |
|   | ACTIVIDAD AERÓBICA  | Martes y jueves de 20:30-21:30 |