

“LA DEPORTIVA”



**ACTIVIDADES
PROPUESTAS
2024-2025**

Información en oficinas de
EXCLUSIVAS MARRE

www.marredeportiva.es ☎ 665 098 148

INGLÉS: PREPARACIÓN PARA EXÁMENES DE CAMBRIDGE

Diferentes niveles, a partir de 5 años

Organización: De octubre a junio (a. i.) Calendario escolar. De lunes a jueves (4 días).

A partir de 5 años (nacidos en 2019). Diferentes grupos según nivel.

Horario:

Nivel inicial (infantil, primaria)- Young Learners:

Starters, Movers and Flyers:

De 16:00 a 16:50.

De 17:00 a 17:50

De 18:00 a 18:50

Nivel intermedio (Secundaria)

Ket (A2), Pet (B1), First (B2):

De 18:00 a 18:50

De 19:00 a 19:50

Lugar: Edificio Multiusos.

Precio: 68,60 €/mes.



BOXEO

Organización: De octubre a junio (a. i.)

Horario: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00

Viernes de 20:00 a 21:00

Lugar: Gimnasio.

Precio: 25 €/mes dos días

19,60 €/mes viernes

31,36 €/mes 3 días

GUITARRA

Organización: De octubre a junio (a. i.)

Horario: Viernes de 18:00 a 19:20 para edades de 7 a 12 años

Viernes de 19:30 a 20:50 para edades a partir de 12 años.

Sábados de 10:30 a 11:50 para edades a partir de 12 años.

Sábados de 12:00 a 13:20 h. para edades de 7 a 12 años.

Lugar: Edificio Multiusos.

Precio: 23,03 €/mes un día a la semana.



NORDIC WALKING

La caminata nórdica o marcha nórdica es un deporte de resistencia y una forma de ejercicio al aire libre que consiste en caminar de una manera natural a la vez que empleamos unos bastones acompañando al balanceo instintivo de los brazos. Es una técnica integral suave que ejercita el 90% de los músculos del cuerpo. Es una forma de optimizar la biomecánica del paso, en función de la forma física de cada persona. Su éxito radica en que está al alcance de personas de todas las edades y condiciones físicas.

Se debe llevar tus propios bastones, específicos de esta modalidad (no valen bastones de senderismo o de esquí).

Organización: De octubre a junio (a. i.)

Horario:

Grupo 1, lunes de 19:00 a 21:00

Grupo 2, miércoles de 20:00 a 22:00

Lugar: Escaleras hall central

Precio: 28,42 €/mes



BAILE PARA NIÑOS

Actividad dirigida a niños y niñas donde se van a divertir mientras aprenden a bailar y a realizar coreografías modernas con los temas musicales de moda. A partir de 5 años.

Organización: Curso de octubre a junio (a. i.)

Horario:

Martes y jueves de 17:00 a 17:55 de 6 a 12 años en el tatami

Sábados de 11:00 a 11:50 h. de 5 a 8 años.

Sábados de 12:00 a 12:50 h. a partir de 8 años

Lugar: Edificio Multiusos.

Precio: 21,07 €/mes. 1 clase/sábado.

29,40 €/mes. 2 clases/martes y jueves.



BAILES DE SALÓN

Organización: De octubre a junio (a.i.)

Horario:

Martes y jueves a las 20:00 h.

(Bailes Latinos, Estándar y Caribeños)

Lugar: Edificio Multiusos.

Precio: 29,40 €/mes dos días.



AJEDREZ

Para todas las edades. Posibilidad de federarse e ir a competiciones.

Organización: Curso de octubre a junio (a. i.)

Horario: Sábados de 10:00 a 11:30 h. Para niños.

Sábados 11:30 a 13:00 h. Para adultos.

Lugar: Sala de la Cafetería, primera planta.

Precio: 23,03 €/mes.



ZUMBING

Actividad que mezcla los ritmos exóticos con música latina e internacional. Ritmos fáciles y divertidos, y a la vez muy efectivos para ponerse en forma.

Organización: De octubre a Junio (a. i.)

Horario: Lunes y miércoles a las 20:30 h.

Lugar: Minigimnasio.

Precio: 29,40 €/mes.



MULTIDEPORTE NIÑOS

Actividad dirigida a niños nacidos en el 2020 (4 años), 2019 (5 años), 2018 (6 años), con el objetivo de que prueben diferentes actividades. Un día a la semana realizarán natación, el otro día irá variando a lo largo del curso. Realizarán deportes colectivos, psicomotricidad, baile, juegos populares, deportes individuales y natación.

Organización: De octubre a junio (a. i.).

Horario: De 17:00 a 17:50 h.

Lunes y miércoles para niños del 2020 (piscina los lunes) y 2019-2018 (piscina los miércoles).

Lugar: Tatami y piscina.

Precio: 25,97 €/mes.



ESCALADA ROCÓDROMO

Actividad dirigida a todas las edades. La práctica de escalada aporta grandes beneficios para la salud. Fortalece la musculatura, mejora el equilibrio, la concentración, la movilidad articular, la flexibilidad...todo ello quemando una gran cantidad de calorías.

Organización: De octubre a junio (a. i.)

Horario: Martes a las 19:00 h.

Sábados a las 11:00 h.

Lugar: Rocódromo frontón cubierto.

Precio: 18,62 €/mes. Un día a la semana.



BODY POWER

Actividad que combina el ejercicio aeróbico con los ejercicios que se realizan en la sala de musculación, todo ello a ritmo de la música. Actividad para adultos.

Organización: Curso de octubre a junio (a. i.).

Horario: Sábados a las 10:00 h.

Sábados a las 12:00 h.

Martes y jueves a las 18:00 h..

Lugar: Minigimnasio.

Precio: 18,62 €/mes. (Sábados). | 29,40 €/ mes (martes y jueves). 35,28€/mes tres días



BALLET FIT

Ballet Fit es una nueva disciplina deportiva que lleva el ballet al lado más fitness. Es apto para todos los públicos (adultos) y no es necesario tener conocimientos previos de danza.

Organización: Curso de octubre a junio (a. i.).

Horario: martes y jueves a las 20:00 h.

Lugar: Minigimnasio.

Precio: 29,40 €/mes (2 clases/sem).

FIGHT BOXING

Entrenamiento aeróbico con música que combina y adapta movimientos y posturas del aeróbico con posturas de kárate, boxeo y tae-kwondo. Mejora la condición física, el sistema cardiovascular a través de coreografías intensas y potentes. Actividad para adultos.

Organización: Curso de octubre a junio (a. i.)

Horario: Sábados a las 11:00 h.

Lugar: Minigimnasio.

Precio: 18,62 €/mes. Sábados.



GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Trabajo de fisioterapia dirigido a tonificar la zona abdominal y fortalecer el suelo pélvico. Sirve para prevenir y tratar problemas en particular (incontinencias urinarias, reducción de cintura abdominal post-parto, problemas de espalda...). Impartidas por fisioterapeuta.

Organización: De octubre a junio (a. i.)

Horario: Martes y jueves a las 10:00 h. en Edificio Multiusos.
Martes y jueves a las 11:00 h. en el Edificio Multiusos.
Martes y jueves a las 19:00 en el Minigimnasio.

Precio: 41,65 €/mes.



FITNESS

Organización: De septiembre a junio (a. i.) Para todos los usuarios.

Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y 17:00 a 22:00.
Sábados de 9:00 a 14:00 h.

Lugar: Sala de Fitness en el Frontón Cubierto.

Precio: 28,42 €/mes.



ESCUELA DE FÚTBOL

Organización: De octubre a junio (a. i.) a partir de los 5 años.

Horarios: Martes y viernes a las 18:00 h. para niños nacidos en 2019 y 2018.
Martes y viernes a las 19:00 h. para niños nacidos en el 2017 y 2016.

Precio: 33,32 €/mes

Lugar: Frontón Cubierto.



BALONCESTO

Organización: De octubre a junio (a. i.) a partir de los 6 años.

Horarios: Lunes y miércoles a las 18:00 a 18:50 h. para niños nacidos del 2018 al 2014.

Precio: 33,32 €/mes

Lugar: Frontón Cubierto.



MANTENIMIENTO MAÑANAS

Organización: De octubre a junio (a.i)

Horario: 1. Lunes, miércoles y viernes a las 9:30 h.
2. Lunes, miércoles y viernes a las 10:30 h.
3. Martes y jueves a las 10:30 h.

Lugar: Gimnasio grande. Lunes en sala fitness.

Precio: 23,03 €/mes (2 clases/sem).
28,42 €/mes (3 clases/sem).



MANTENIMIENTO MAYORES

Organización: De octubre a junio (a.i)

Horario: Lunes (sala fitness), martes y jueves a las 11:30 h.

Lugar: Gimnasio grande.

Precio: 28,42 €/mes.



MANTENIMIENTO TARDES

Horario: 1. Lunes, miércoles y viernes a las 16:30 h.
2. Martes y jueves 16:00 h.

Lugar: Gimnasio grande.

Precio: 23,03 €/mes (2 clases/sem).

28,42 €/mes (3 clases/sem).



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y AEROBIC TARDES

Organización: De octubre a junio (a.i)

Horario: 1. Lunes, miércoles y viernes a las 18:30 h. Aeróbic, Tonificación y Step.
2. Martes y jueves a las 16:30 h. Tonostep, Step.

Lugar: Minigimnasio.

Precio: 23,03 €/mes (2 clases/sem).

28,42 €/mes (3 clases/sem).



GIMNASIA MANTENIMIENTO Y RUNNING TARDES

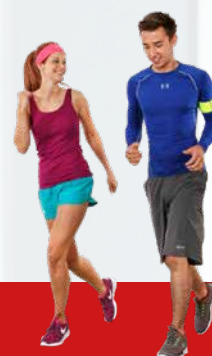
Gimnasia orientada a mejorar tu forma física mediante el running y diferentes ejercicios en el gimnasio.

Organización: De octubre a junio (a. i.).

Horario: Lunes, martes y jueves a las 21:00 h.

Lugar: Gimnasio grande. Lunes en sala fitness.

Precio: 28,42 €/mes



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Entrenamientos orientados a mejorar y mantener tu forma física mediante entrenamientos sencillos pero efectivos, divertidos, trabajando únicamente con tu peso y ligeras cargas. Mejorarás tu capacidad cardiovascular, tu fuerza, tu equilibrio.

Organización: De octubre a junio (a. i.).

Horario: 1. Lunes, martes y jueves a las 19:00 (Lunes sala fitness)
2. Lunes, martes y jueves a las 20:00 (Lunes sala fitness)
3. Lunes y miércoles a las 19:15 h. (Clase 45 min)

Lugar: Gimnasio grande. Lunes en sala fitness.

Precio: 28,42 €/mes (3 clases/sem).

21 €/mes (2 clases/sem).



GIMNASIA DEPORTIVA NIÑOS/AS

Organización: De octubre a junio (a. i.). Todas las clases de 50 min.

Horario: Lunes y miércoles 17:30 h.
Lunes y miércoles 18:20 h.
Martes y jueves de 17:00 a 17:50 h. (Solo equipo)
Martes y jueves de 18:00 a 18:50 h. (Solo equipo)
Viernes a las 17:30 y sábado a las 10:00
Viernes a las 18:20 y sábado a las 10:00
Sábado de 11:00 a 13:00 h. (Solo equipo)

Lugar: Gimnasio grande.

Precio: 26,46 €/mes (2 clases/semana).
36,75 €/mes (3 clases/semana solo equipo).



HÍPICA

Organización: De octubre a junio (a. i.), 10 grupos de 10/12 alumnos, a partir de 10 años, dos clases a la semana de 50 minutos en días alternos.

Horario:

HÍPICA TARDES

Lunes y jueves

18:30 Intermedia. | 19:30 Iniciación al salto. | 20:30 Perfeccionamiento.

Martes y viernes

16:30 Perfeccionamiento. | 19:30 Intermedia. | 20:30 Intermedia.

Miércoles

16:30 Intermedia. | 18:30 Iniciación al salto. | 19:00 Intermedia. | 20:30 Perfeccionamiento.

HÍPICA MAÑANAS Sábado

10:00 Perfeccionamiento. | 11:00 Iniciación. | 12:00 Iniciación.

Equipación: Botas, casco, pantalón de montar y chaleco de seguridad. Estar 15 min. antes de la clase para preparar al caballo. Horario a definir con el profesor.

Lugar: Picadero y Pista de Ensayo.

Precio: 78,40 €/mes.



HÍPICA PONIS

Organización: De octubre a junio (a. i.). Para niños de 5 a 10 años. Las clases tendrán una duración de 30 a 45 min.

Horario: Lunes de 17:45 a 18:30
Martes de 17:45 a 18:30
Martes de 18:45 a 19:30
Miércoles de 17:45 a 18:30
Jueves de 16:45 a 17:30
Jueves de 17:45 a 18:30
Viernes de 17:45 a 18:30
Viernes de 18:45 a 19:30
Sábado de 13:00 a 13:45
Sábado de 13:45 a 14:30

Equipación: Botas, casco, pantalón de montar y chaleco de seguridad. Estar 15 min. antes de la clase para preparar al caballo. Horario a definir con el profesor.

Lugar: Picadero y Pista de Ensayo.

Precio: 1 clase 41,65 €/mes. | 2 clases 78,40 €/mes.



KUNG-FU (CHOY-LEE-FUT)

Organización: De octubre a junio (a.i.).

Horario: ALEVINES (5 a 9 años), lunes y miércoles a las 18:00 h.
INFANTILES (10 a 14 años), lunes y miércoles a las 19:00 h.

Precio: 24,99 €/mes (2 clases/sem).

Horario: ADULTOS: Lunes y miércoles a las 20:00 h. y viernes a las 18:00 h..

Lugar: Tatami.

Precio: 31,36 €/mes (3 clases/sem).



JUDO Y DEFENSA PERSONAL

Dirigido a adultos y a niños mayores de 5 años

Organización: De octubre a junio (a. i.).

Horario: Martes y jueves de 18:00 a 18:50h. para niños
Martes y jueves de 19:00 a 19:50 h. para jóvenes y adultos.

Precio: 24,99 €/mes.



YOGA

Organización: De octubre a junio (a.i.)

Horario: Lunes y miércoles a las 19:30 h. En el Minigimnasio.
Martes y jueves a las 10:00 h. en el Minigimnasio
Viernes a las 20:30 en el Minigimnasio.

Precio: 29,40 €/mes. dos días a la semana.

19,60 €/ mes viernes.

35,28 €/mes tres días. (Viernes más otro grupo).



CONTROL POSTURAL

Actividad que combina principios de yoga, pilates y stretching. Mejora tu postura y fortalece tu cuerpo realizando diferentes ejercicios.

Organización: De octubre a junio (a.i.)

Horario: Lunes y miércoles a las 10:00 h en el Edificio Multiusos.
Lunes y miércoles a las 20:00 h. en el Edificio Multiusos.
Martes y jueves a las 17:00 h. en el Edificio Multiusos.
Viernes a las 19:30 en el Minigimnasio..

Precio: 29,40 €/mes dos días a la semana.

19,60 €/ mes viernes. 35,28 €/mes tres días. (Viernes más otro grupo).



BIKE

Organización: De octubre a junio (a.i.)

Horario profesor presencial:

Martes y jueves a las 19:00.

Horario virtual: De lunes a sábados de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 22:00.

Precio presencial: 31,36 €/mes.

Precio virtual: Gratuito para usuarios apuntados en "Bike presencial" o en "Sala Fitness".



TAI – CHI

Organización: De octubre a junio (a.i.)

Horario: Lunes, miércoles y viernes a las 10:00 h. en el Minigimnasio.

Precio: 29,40 €/mes



PILATES

Organización: De octubre a junio (a.i.)

Horario: Martes y jueves a las 11:00 h.
Martes y jueves a las 12:00 h.
Lunes y miércoles a las 11:00 h.
Lunes y miércoles a las 12:00 h.
Viernes de 11:00 a 12:00 h.

Horario: Martes y jueves a las 18:00 h.
Martes y jueves a las 19:00 h.
Lunes y miércoles a las 18:00 h.
Lunes y miércoles a las 19:00 h.

Lugar: Edificio Multiusos.

Lugar: Minigimnasio.

Precio: 29,40 €/mes. dos días a la semana.

19,60 €/ mes viernes.

35,28 €/mes tres días. (Viernes más otro grupo).



TENIS

Organización: De octubre a junio (a. i.).

Tenis: De lunes a sábado. Clases de 55 minutos.

Horario: De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:00 h.

Sábados de 9:00 a 14:00 horas.

Precio:

1 hora semana:

1 persona	93,10 €/mes
2 personas	57,33 €/mes
3 personas	41,65 €/mes
4 personas	31,36 €/mes
5 personas	24,99 €/mes
6 personas	21,07 €/mes

2 horas semana:

3 personas	83,30 €/mes
4 personas	62,72 €/mes
5 personas	49,98 €/mes
6 personas	41,65 €/mes
7 personas	35,28 €/mes
8 personas	31,36 €/mes



PÁDEL

Grupos de 1 a 4 alumnos. 1 clase por semana. Clases de 55 minutos.

Cursillos a conveniencia de los Usuarios en horarios y grupos.

Horario: De lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:00 horas.

Sábados de 9:00 a 14:00 horas.

Precio:

1 clase semana:

1 persona	93,10 €/mes
2 personas	57,33 €/mes
3 personas	41,65 €/mes
4 personas	31,36 €/mes



ATLETISMO

Organización: De octubre a junio (a. i.) a partir de los 6 años.

Horario:

Martes y jueves de 19:00 a 19:55 h.
para niños nacidos a partir del 2018.

Precio: 33,32 €/mes

Lugar: Pista de atletismo.



VOLEY

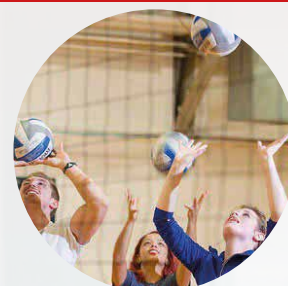
Organización: De octubre a junio (a. i.) a partir de los 6 años.

Horario:

Lunes y miércoles de 19:00 a 19:55 h. para niños nacidos a partir del 2018.

Precio: 33,32 €/mes

Lugar: Frontón cubierto.



PREPARACION DE EXAMENES Y APOYO ESCOLAR

Apoyo escolar de cualquier asignatura, seguimiento de tareas. grupos reducidos. Profesor titulado.

Organización: De octubre a junio (a. i.) de 6 a 14 años.

Horario: De lunes a miércoles de 16:00 a 18:00 h.

Lunes, miércoles y jueves de 18:00 a 20:00 h.

Precio: 33,32 €/mes 2 horas semana (Definir horario en la inscripción)

Lugar: Edificio multiusos.

ACUAGYM

Organización: De octubre a junio (a.i.).

Horario: Lunes y miércoles a las 11:00 h.

Lunes y miércoles a las 12:00 h.

Martes y jueves a las 11:00 h.

Martes y jueves a las 12:00 h.

Martes y jueves a las 20:00 h.

Precio: 29,40 €/mes dos clases semana.



NATACIÓN PARA LA ESPALDA

Organización: De octubre a junio (a.i.). Grupos de 8 personas.

Horario: Lunes y miércoles de 20:00 a 20:50 h.

Viernes de 20:00 a 20:50 h

Último viernes de cada mes no hay curso
por estar la piscina cerrada por mantenimiento.

Precio: 29,40 €/mes. dos días a la semana.

18,62 €/mes viernes.

35,28 €/mes tres días. (Viernes más otro grupo).



ESCUELA DE NATACIÓN

Organización: De octubre a junio (a.i.). Distribuidos en 5 niveles de natación con diferentes horarios. A partir de 5 años. Clases de 50 minutos.

Horarios y niveles:

Nivel 1 Sardinillas (Gorro amarillo)

Para niños que se inician o que no son capaces de nadar 15 metros sin material auxiliar.

Lunes y miércoles a las 18:00

Martes y jueves a las 16:00

Martes y jueves a las 18:00

Martes y jueves a las 19:00

Nivel 2 Salmonetes (Gorro rojo)

Para acceder a este curso el niño tiene que nadar 15 metros sin ayuda de material.

Lunes y miércoles a las 18:00

Martes y jueves a las 17:00

Nivel 3 Pez espada (Gorro verde)

Para acceder a este curso el niño tiene que nadar dos largos seguidos a crol y a espalda.

Lunes y miércoles a las 17:00

Martes y jueves a las 18:00

Nivel 4 Delfines (Gorro azul)

Para acceder a este curso el niño tiene que nadar 4 largos seguidos a crol, espalda y braza.

Martes y jueves a las 19:00

Nivel 5 Tiburones (Gorro negro)

Para acceder a este curso el niño tiene que nadar 6 largos seguidos a crol, espalda y braza y tener mínimo 9 años.

Lunes y miércoles a las 19:00

Precio: 30,38 €/mes dos clases semana.



NATACIÓN VIERNES Y SÁBADOS.

Organización: De octubre a junio (a.i.).

Viernes a las 18:00h.

Viernes a las 19:00 h.

Para acceder a estos cursos el niño tiene que nadar un largo sin ayuda de material.

Último viernes de cada mes no hay curso por estar la piscina cerrada por mantenimiento. A partir 9 años.

Sábado a las 11:00 h.

Sábados a las 12:00 h.

Para acceder a estos cursos el niño tiene que nadar tres largos seguidos a crol y a espalda. A partir de 11 años.

Sábados a las 13:00 h.

Sábados a las 14:00 h.

Para acceder a estos cursos el niño tiene que nadar cuatro largos seguidos a crol, espalda y braza. A partir de 13 años.

Precio: 19,60 €/mes.



NATACIÓN ADULTOS

Organización: De octubre a junio (a.i.). Clases de 50 minutos.

Horario: INICIACIÓN

Martes y jueves a las 10:00 h.

PERFECCIONAMIENTO

Lunes y miércoles a las 10:00 h

Sábados a las 10:00 h.

Precio: 30,38 €/mes dos clases semana.

18,62 €/mes una clase semana.



OFERTAS

- Descuento del 25 % para usuarios con más de un familiar de la misma unidad familiar apuntado, se aplica a todas las actividades a partir de la segunda actividad familiar.
- Descuento del 50% para usuarios que formen parte de familia numerosa. Escanear hoja donde figuran todos los miembros de la familia y adjuntar a la solicitud. Para tenis y pádel será necesario que el grupo esté conformado por diferentes familias.

Los diferentes descuentos no serán acumulables en el mismo usuario.

Descuentos no aplicables a actividades individuales.

IMPORTANTE: Todos los usuarios que les corresponda alguna oferta tienen que solicitarlo en las oficinas de Exclusivas Marre o a través del correo info@marredeportiva.es antes del comienzo de la actividad, indicando nombre y apellidos, número de usuario y actividades que realizan. La oferta se aplicará en la actividad de menor coste y desde el momento en que se solicita, nunca con carácter retroactivo.

Para más información contactar con la oficina de Actividades Deportivas.

Tlfn.: 947 22 47 53 – 665 098 148

NORMAS DE INSCRIPCIÓN

- La inscripción se realiza por periodo completo 1º Periodo: Octubre – Enero, 2º Periodo: Febrero – Junio. Por ello dicha inscripción obliga al pago completo del periodo contratado.
- Sin embargo, para comodidad de los usuarios, las cuotas se pasaran al cobro mensualmente por lo que en caso de baja durante el periodo contratado no se devolverá importe alguno y se seguirán pasando al cobro las facturas mensuales pendientes hasta completar el mismo.
- Al finalizar el periodo (1º o 2º) continuará inscrito en la misma actividad, salvo comunicación en contra por parte del interesado en la Oficina de Actividades Deportivas 10 días antes de que dé comienzo el siguiente periodo.
- El no comunicar la baja en la actividad 10 días antes de comenzar el siguiente periodo o curso, supone seguir apuntado para el siguiente periodo o para el curso siguiente.
- En concepto de inscripción más seguro deportivo, será cargada en su cuenta la cantidad estipulada con la primera mensualidad, válido hasta final del 2º periodo.
- En Tenis y Pádel, al inicio de cada periodo, y siempre que hubiera variaciones de alumnos, se modificará el importe de la actividad en función del número de alumnos de su grupo.
- Podrán realizar la inscripción para los cursos en la Oficina de Actividades Deportivas en horario de 9,00 a 14,00 h. o por Internet (www.marredeportiva.es). Para más información tlf. 947 22 47 53.
- **Se podrá realizar la inscripción A PARTIR DE RECIBIR ESTE BOLETÍN, preferentemente por internet.**

“LA DEPORTIVA”



**ACTIVIDADES
PROPUESTAS
2024-2025**

Información en oficinas de
EXCLUSIVAS MARRE

www.marredeportiva.es ☎ 665 098 148