

Libre acceso al Bar-Cafetería, parque infantil y mini golf, asimismo podrá visitar las instalaciones o permanecer en ellas como espectador de todas las actividades.

ABRIMOS

De Lunes a Viernes de 8:30 h. a 22:00 h.
Sábados y domingos de 9:00 h. a 22:00 h.

CUOTAS DE ABONADOS (POR MES)

RESIDENTE INDIVIDUAL	17.50 €
RESIDENTE FAMILIAR	26.50 €
NO RESIDENTE INDIVIDUAL	32.50 €
NO RESIDENTE FAMILIAR	49.50 €

NOTA: Se entiende como residentes, a las personas empadronadas en el municipio de El Sauzal.

IMPORTANTE: Los abonados no pagan alquileres de canchas, ni por el uso del gimnasio, ni por las saunas.

ALQUILER DE CANCHAS (POR HORA)

RESIDENTES

TENIS Y SQUASH	4,00 €
PADEL 1 ½ Hrs.	7,50 €
Mini Tenis/Badminton/Volley/Fútbol 2 ó 4	4,00 €
FÚTBOL SALA (5 x 5)	15,00 €
BALONCESTO	8,00 €
FÚTBOL CALLE (3 x 3)	6,00 €
SESIÓN GIMNASIO O SAUNA	2,00 €
GIMNASIO POR MES (Incluye monitor)	13,00 €

NO RESIDENTES

TENIS Y SQUASH	8,00 €
PADEL 1 ½ Hrs.	15,00 €
Mini Tenis/Badminton/Volley/Fútbol 2 ó 4	8,00 €
FÚTBOL SALA (5 x 5)	30,00 €
BALONCESTO	16,00 €
FÚTBOL CALLE (3 x 3)	12,00 €
SESIÓN GIMNASIO O SAUNA	4,00 €
GIMNASIO POR MES (Incluye monitor)	26,00 €

ALQUILER DE MATERIAL (POR UNIDAD)

RAQUETA: TENIS, PADEL, SQUASH	1.20 €
PELOTAS (bote): TENIS Y PADEL	1.20 €
PELOTA: FÚTBOL Y BALONCESTO	1.20 €
PELOTA: SQUASH	0.60 €
MATERIAL MINI GOLF	1.20 €

VENTA DE MATERIAL DEPORTIVO

ACTIVIDADES CON MONITOR

TENIS
SQUASH
GIMNASIO / APARATOS

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SPINNING - FUNCTIONAL TRAINING
AEROBIC - MANTENIMIENTO - ZUMBA
PILATES - GAP - TONIFICACIÓN
GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

ACTIVIDADES ANEXO

KARATE - AIKIDO - GYM ZEN DO
GIGONG DEL GANSO SALVAJE
NINJUTSU - MEDITACIÓN TAHOISTA

	L	M	X	J	V
9:00-10:00	Aikido	Aikido		Aikido	
10:00-11:30		Gym Zen Do		Gym Zen Do	
17:00-18:00	Gigong del G.S.	Karate Niños	Gigong del G.S.	Karate Niños	
18:00-19:00		Karate Niños		Karate Niños	
19:00-20:00		Karate Niños	Ninjutsu	Karate Niños	Meditación Taoista (18:30-20:00)
20:00-21:00	Aikido	Aikido	Ninjutsu	Aikido	Ninjutsu
21:00-23:00	Aikido	Aikido	Gym Zen Do	Aikido	Gym Zen Do

FISIOTERAPEUTA/MASAJISTA

PREVIA CITA

TAMBIÉN TENEMOS

!!! FÚTBOL BURBUJA !!!!

LAS RESERVAS SE PUEDEN HACER
PERSONALMENTE, ONLINE (PREVIO REGISTRO)
O LLAMANDO AL TELÉFONO 922 57 12 13

HORARIO DE ACTIVIDADES

TENIS	L	M	X	J	V	S
ADULTOS	10:30 12:00	16:00 16:50	16:00 17:30	16:00 16:50	10:00 11:30	13:00 13:45
ADULTOS		16:50 17:45		16:50 17:45		13:45 14:45
ADULTOS		20:10 21:00		20:10 21:00		14:45 15:30
NIÑOS	17:00 17:45	17:45 18:30	17:30 18:15	17:45 18:30		9:00 9:45
NIÑOS	17:45 18:30	18:30 19:20	18:15 19:00	18:30 19:20		9:45 10:30
NIÑOS		19:20 20:10	19:00 19:45	19:20 20:10		10:30 11:15
NIÑOS		20:10 21:00		20:10 21:00		11:15 12:00
NIÑOS						12:00 12:45

SQUASH Horarios a consultar

Sala de Actividades Dirigidas

	L	M	X	J	V
9:00 - 10:00	Aerobic		Aerobic		Aerobic
10:00 - 11:00		Pilates G1		Pilates G1	
11:00 - 12:00	F Training	G. A. Hip.	F Training	G. A. Hip.	F Training
17:00 - 18:00		Pilates G2		Pilates G2	
18:00 - 19:00	F Training	GAP-Ton.	F Training	GAP-Ton.	F Training
19:00 - 20:00		Pilates G3		Pilates G3	
20:00 - 21:00		Zumba	Zumba	Zumba	

Sala de Spinning

	L	M	X	J	V
10:00-11:00	Spinning		Spinning		Spinning
19:00-20:00	Spinning		Spinning		Spinning

Monitor/a en sala cardiovascular y de musculación

	L	M	X	J	V
9:00 - 10:00	Monitor/a		Monitor/a		Monitor/a
12:00 - 13:00	Monitor/a		Monitor/a		Monitor/a
16:00 - 17:00	Monitor/a		Monitor/a		Monitor/a
17:00 - 18:00	Monitor/a		Monitor/a		Monitor/a
20:00 - 21:00	Monitor/a	Monitor/a	Monitor/a	Monitor/a	
21:00 - 21:30	Monitor/a	Monitor/a	Monitor/a	Monitor/a	

CELEBRA TU FIESTA DE
CUMPLEAÑOS
CON NOSOTROS

CLASES EN GRUPO (60min.)

ACTIVIDAD	Horas por semana	Abonado	No Abonado Residente	No Abonado No Residente
		Precios por mes	Precios por mes	Precios por mes
Tenis	2 x Semana (de 50 min.)	23 €	29 €	32 €
Aerobic	3 x Semana	14 €	20 €	26 €
Gigong	2 x Semana	15 €	18 €	21 €
Meditación	1 x Semana (de 90 min.)	25 €	27 €	29 €
Karate	2 x Semana	15 €	20 €	25 €
Aikido	3 x Semana	30 €	33 €	35 €
Ninjutsu	2 x Semana (de 150 min.)	15 €	18 €	21 €
Zumba	2 x Semana	15 €	18 €	20 €
	3 x Semana	20 €	23 €	25 €
Pilates	2 x Semana	25 €	30 €	30 €
G.Abd. Hip.	2 x Semana	25 €	30 €	30 €

CLASES PARTICULARES

ACTIVIDAD	Clases de 60 minutos	Abonado	No Abonado Residente	No Abonado No Residente
		Precios por clase	Precios por clase	Precios por clase
Tenis	A Convenir	20 €	22 €	24 €
Squash	A Convenir	15 €	17 €	19 €

!!!!!!! NUEVAS ACTIVIDADES !!!!!!!

Spinning - GAP/Tonificación -
Functional Training

TODAS ESTAS CLASES POR:
ABONADOS: 25 € POR MES
NO ABONADOS: 30 € POR MES

Y ADEMÁS: Tai Chi - Pilates
Gimnasia Abdominal Hipopresiva



INFORMACIÓN



El Sauzal
AYUNTAMIENTO

C/OLIMPIA S/N. 38360 EL SAUZAL. Tfno: 922 57 12 13