

2017 [www.santaluciagc.com](http://www.santaluciagc.com)  
[www.ateneosantalucia.es](http://www.ateneosantalucia.es)

# SANTA LUCÍA

CIUDAD PARA EL DEPORTE



candidata  
Ciudad Europea del Deporte

## TARIFAS DEL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

### Grupo A. Actividades en el Pabellón Municipal

Tabla 1	Personas Empadronadas en Santa Lucía			Personas No Empadronadas
	Adultos/as	Mayores	Estudiantes	
Musculación Mañana	18	10	15	25
Musculación Completo	25	10	18	30
Actividades Dirigidas	25	10	18	30
Abono Pabellón	30	15	22	35

### ¿Qué incluye cada categoría?

Tabla 2	Musculación + Cardio + E. Funcional	Actividades Dirigidas	Musculación + Cardio + E. Funcional + Sábados *	Calle Libre en Piscina **	Calle Libre en Estadio ***	Baño de Vapor (semanal) ***	Descuentos en Terapias Acuáticas
Musculación Mañana	06.30 a 16.00 h		✓			1	✓
Musculación Completo	06.30 a 21.45 h		✓			1	✓
Actividades Dirigidas		✓	✓			1	✓
Abono Pabellón	✓	✓	✓	✓	✓	2	✓

\* Horario sábados Sala de Musculación + Cardio + Ent. Funcional: de 09.00 a 13.00 h.

\*\* Calle Libre Piscina: lunes a viernes en la Piscina de La Unión de 07.00 a 14.45 h o C.D. Los Llanos de 07.00 a 14.00 h.

\*\*\* Calle Libre Estadio: lunes a viernes en el Estadio Municipal de Atletismo de 07.30 a 13.30 h.

\*\*\*\* Acceso gratuito semanal según tipo de Abono al Baño de Vapor (previa reserva, antelación máxima 15 días).

Los usuarios con recibos pendientes no podrán acceder a actividades organizadas por la Gerencia.

### Grupo B. Actividades Acuáticas y Dirigidas en las Piscinas de La Unión y Los Llanos

Tabla 3		Personas Empadronadas en Santa Lucía			Personas No Empadronadas
		Adultos/as	Mayores	Estudiantes	
Natación (Adultos, Mayores, Pre-mamá y Bebés), Acuagym, Acuaerobic, Yoga, Bailes de Salón	LXV	21	11	14	29,40
	MJ	18	9	12	25,20
Gimnasia de Mantenimiento y Zumba	LXV	19	10	14	26,60
	MJ	15	8	12	21
Calle Libre Piscina		15	8	12	21

NOTA: El uso de Calle Libre se restringe en los horarios de Natación Infantil en el C.D. Los Llanos por cuestiones de disponibilidad de espacio. Durante el verano, este servicio podría abrir su horario durante todo el día en las fechas y condiciones que se estipulen por la Dirección.

### Grupo C. Actividades en el Estadio Municipal de Atletismo

Tabla 4	Personas Empadronadas en Santa Lucía			Personas No Empadronadas
	Adultos/as	Mayores	Estudiantes	
Preparación Física	24	24	20	33,60
Estadio por Libre	13	8 *	11	18,20

\* Tarifa reducida para los Familiares de menores de Atletismo. Limitado al horario de 16.00 a 19.00 h.

### Otras Tarifas:

Tabla 5	Personas Usuarías	Personas No Usuarías
Entrada Puntual a Actividades en el Pabellón	2	4
Entrada Puntual al Estadio o Piscinas	2	3
Entrada al Baño de Vapor	2	3
Bono de 10 Entradas (Válido para Piscina y Estadio)	25	25
Pista de Pádel de 08.30 a 16.00 h	8	8
Pista de Pádel de 16.00 a 22.00 h (Luz Natural)	10	10
Pista de Pádel de 16.00 a 22.00 h (Luz Artificial)	12	12
Pista de Pádel Sábados (de 09.00 a 13.30 h)	10	10
Senderismo (Desde Santa Lucía, Gran Canaria Paso a Paso)	9	9
Duplicado Tarjeta de Usuario o Club	3	3
Nueva Tarjeta Club	-	5

### Actividades Infantiles:

Tabla 6	Personas Empadronadas	Personas No Empadronadas
Aerobic Infantil (Piscina de La Unión - MJ)	10	13
Psicomotricidad (Pabellón)	10	13
Bailes Latinos Infantiles (Pabellón)	10	13
Escuela de Natación	25	30
Escuela de Saltos (completo)	20	25
Escuela de Saltos (LXV)	16	20
Escuela de Saltos (MJ)	11	14
Escuela de Saltos (MJ - 2 horas)	18	22,50
Escuela de Gimnasia Rítmica	14	17
Esc. Mun. Juegos Tradicionales y Lucha Canaria	Gratuito	Gratuito
Zumba Kids	10	13

### Programas de Promoción Deportiva

Tabla 7	Personas Empadronadas		Personas No Empadronadas
	< 60 años	> 60 años	
Actividad Física para Personas Adultas	10	7	15
Actividad Física para Mayores (>60 años)	-	20/año	30/año

### Tarifas Bonificadas para Combinados de 2 o más Actividades

Tabla 8	Personas Empadronadas en Santa Lucía			Personas No Empadronadas
	Adultos/as	Mayores	Inf./Estudiantes	
Cuota Base	15	4	7,50	20

Tarifa Total = Cuota Base + Tarifas Bonificadas

Actividad para Abonos Combinados	Tarifa Bonificada	Actividad para Abonos Combinados	Tarifa Bonificada
Musculación Mañana	8	Actividades Grupo B (LXV)	8
Musculación Completo	10	Actividades Grupo B (MJ)	5
Actividades Dirigidas Pabellón	10	Calle Libre Piscina	6,50
Abono Pabellón	12	Acceso Libre Estadio	5,50
Preparación Física	10	Aerobic Infantil Piscina (MJ)	5

### Beneficios para Personas Adultas con Abonos Combinados. Inscritas en 2 o más Actividades (mayores de 16 años):

- Tarifas Bonificadas en las actividades incluidas en la estructura de abonos combinados.
- Acceso gratuito de lunes a viernes a Calle Libre de las Piscinas de La Unión y Los Llanos según las condiciones establecidas en la tabla 2. Las personas matriculadas en actividades acuáticas deberán hacer uso de la Calle Libre en la instalación de la que son usuarios.
- Acceso gratuito a la Calle Libre del Estadio de Atletismo según las condiciones establecidas en la tabla 2.
- Acceso gratuito semanal al Baño de Vapor según condiciones establecidas en la tabla 2.
- Descuentos en el Servicio de Terapias Acuáticas en la Piscina de La Unión.

### Documentación para la matrícula:

Fotocopias de:

- D.N.I.
- Resguardo Bancario y D.N.I. del titular.
- Certificado de estudiante.(16-25 años).
- Certificado de empadronamiento (si no aparece en el D.N.I.)
- Certificado minusvalía-pensionista (no beneficiario).
- Nº de cuenta corriente y 1ª cuota en efectivo o tarjeta

La matrícula se podrá realizar cualquier día del mes (pago proporcional) en horario de 08.15 a 21.00 h.

Las bajas se realizarán antes del último día de cada mes.

## OFERTA DE ACTIVIDADES

### Pabellón Municipal de Deportes

#### Sala de Actividades de Gimnasia Suave:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
20.00 – 20.50	Taichí	Bailes Latinos	Taichí	Bailes Latinos	
21.00 – 21.50	Taichí		Taichí		

#### Sala de Actividades:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06.30 – 07.20	Mantenimiento Físico		Mantenimiento Físico		Mantenimiento Físico
07.30 – 08.20	Circuito Funcional	Circuito Funcional	Circuito Funcional	Circuito Funcional	Circuito Funcional
09.00 – 09.50	Mantenimiento Físico	Pilates	Mantenimiento Físico	Pilates	Mantenimiento Físico
17.00 – 17.50		Pilates		Pilates	
18.00 – 18.50	Aerobox	Pilates	Aerobox	Pilates	Aerobox
19.00 – 19.50	GAP	Zumba Step	GAP	Zumba Step	GAP
20.00 – 20.50	Bailes de Salón	Tonificación	Bailes de Salón	Tonificación	Bailes de Salón
21.00 – 21.50	Tonificación	Bailes Latinos	Tonificación	Bailes Latinos	Tonificación

#### Sala de Ciclo Indoor:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10.00 – 10.50	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
14.00 – 14.50	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
17.00 – 17.50	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
18.00 – 18.50		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor	
19.00 – 19.50	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor	Ciclo Indoor
20.00 – 20.50	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor
21.00 – 21.50		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor	

#### Sala de Entrenamiento Funcional:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09.00 – 09.50	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional
18.00 – 18.50	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional
20.00 – 20.50	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional	Entrenamiento Funcional
21.00 – 21.50	Entrenamiento Funcional		Entrenamiento Funcional		Entrenamiento Funcional

Sabados de 10.00 a 10.50 h.: Entrenamiento Funcional

#### Sala de Psicomotricidad:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16.00 – 16.50	Zumba Kids	Zumba Kids	Zumba Kids	Zumba Kids	
17.00 – 17.50	Psicomotricidad	Psicomotricidad	Psicomotricidad	Psicomotricidad	
18.00 – 18.50	Bailes Latinos Infantiles	Zumba Kids	Bailes Latinos Infantiles	Zumba Kids	

## Sala de Actividades de la Piscina de La Unión

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09.30 – 10.20	Zumba		Zumba		Zumba
18.00 – 18.50		Aerobic Infantil		Aerobic Infantil	
19.00 – 19.50	Zumba		Zumba		Zumba
20.00 – 20.50	Mantenimiento Físico	Yoga	Mantenimiento Físico	Yoga	Mantenimiento Físico
21.00 – 21.50	Bailes de Salón	Yoga	Bailes de Salón	Yoga	Bailes de Salón

## Estadio Municipal de Atletismo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09.00 – 10.30	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones
18.00 - 19.30	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones
20.00 – 21.30	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones	Preparación Física Oposiciones

## Gimnasio de Santa Lucía casco

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16.30 – 18.00	Musculación	Musculación	Musculación	Musculación	
18.00 - 19.30	Pilates	Actividad Física para Mayores	Pilates	Actividad Física para Mayores	
20.00 – 21.30	Musculación	Musculación	Musculación	Musculación	

## Mantenimiento Físico para Adultos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17.00 – 18.00	Gimnasio de La Unión		Gimnasio de La Unión		Gimnasio de La Unión
18.15 - 19.15	Polideportivo de Sardina		Polideportivo de Sardina		Polideportivo de Sardina
19.00 – 20.00		Polideportivo de Doctoral		Polideportivo de Doctoral	
19.30 - 20.20	Polideportivo de Los Llanos		Polideportivo de Los Llanos		Polideportivo de Los Llanos
20.30 – 21.30	Casa Pastores		Casa Pastores		

## Actividades para Personas Adultas:

**Musculación:** su objetivo es mejorar la condición física general y el tono muscular, aunque también sirve como medio de rehabilitación de diferentes lesiones. La diversidad de ejercicios e intensidades permite que pueda ser aprovechado para muy diferentes objetivos y niveles.

**Bailes de Salón y Bailes Latinos:** actividad recreativa de baile en pareja, apta para todas las edades, que proporciona múltiples beneficios a quienes la practican, fomentan-

do la función cardiovascular, la coordinación, el ritmo y la expresión artística.

**Programa Actividad Física para Mayores:** programa desarrollado en varios puntos del municipio que tiene como objetivo aumentar la calidad de vida a través de una actividad física adaptada a personas mayores de 60 años.

**Programa Actividad Física para Personas Adultas:** programa desarrollado en varios puntos del municipio

que tiene como objetivo aumentar la calidad de vida a través de una actividad física dirigida a personas adultas.

**Taichi:** modalidad de procedencia oriental que consiste en ejecutar ejercicios suaves que sirven para mejorar tanto la salud física como mental, ayudando a tener un mejor nivel de vida.

**Yoga:** conjunto de técnicas de concentración tradicional para la integración física, mental y espiritual del que la practica. Se puede definir como una técnica de autorrealización y mejoramiento del ser humano.

**GAP:** proviene de la unión de tres palabras que definen exactamente la clase, se trata de ejercicios perfectos para tonificar glúteos, abdominales y piernas.

**Pilates:** método de entrenamiento que une dinamismo, fuerza muscular, control mental, respiración y relajación.

**Mantenimiento Físico:** su objetivo fundamental es crear hábitos que influyan sobre la salud y la calidad de vida a través del desarrollo de las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad).

**Zumba Step:** conjuga el ritmo y la coordinación apoyándose en la música, realizándose pasos en un escalón (step). A la intensidad del step se le suman coreografías de salsa, cumbia, bachata, etc. Ideal para quemar calorías.

**Circuito Funcional:** método de entrenamiento basado en el trabajo de diferentes ejercicios divididos en estaciones, ideal para potenciar el trabajo cardiovascular y la tonificación muscular de forma integral.

**Tonificación:** sesiones de fortalecimiento muscular donde se combina ejercicios aeróbicos y de fuerza, especialmente indicados para aumentar la tonificación muscular.

**Aerobox:** consiste en intentar proporcionar un buen estado de forma basándose en trabajo aeróbico que emplea coreografías creadas con movimientos a base de patadas y puños contra un adversario imaginario con una base musical.

**Preparación Física para Oposiciones:** si estás buscando asesoramiento y entrenamiento con profesionales para la preparación de unas pruebas físicas o simplemente para mantenerte en forma, ésta es tu actividad.

**Ciclo Indoor:** se desarrolla sobre una bicicleta estática especial utilizando la música como elemento motivador, trabajando la mejora de la función cardiovascular y el tono muscular.

**Entrenamiento Funcional:** entrenamiento dirigido a mejorar el estado de forma basado en el trabajo de ejercicios donde se implica el cuerpo en su conjunto y de manera coordinada.

**Aquaerobic:** actividad que consiste en hacer una coreografía, a ritmo de la música, dentro del agua, donde los ejercicios son localizados y con resistencia por el medio. Combina los beneficios del aeróbico y de la natación.

**Aquagym:** actividad que se realiza en el agua, y que consiste en hacer ejercicios de tonificación muscular. El aquagym adapta al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra, con la ventaja de la ingravidez que aporta.

**Natación Pre-mamá:** programa de ejercicios adaptado al nivel físico de las embarazadas con el objeto de tonificación, mejora postural y mejora física general, con especial atención a la relajación y respiración.

**Natación Adaptada:** actividad donde se trabajan aspectos de movilidad, control postural, coordinación y mejoras del tono muscular adaptada a las condiciones motrices del usuario que las ejecuta. Trabajo con grupos reducidos para mejorar el control sobre los usuarios-as.

**Natación Adultos:** para usuarios-as mayores de 14 años con varios niveles según objetivos: aprender a nadar, perfeccionar la técnica o seguir planes de entrenamiento.

**Natación Infantil:** para niños y niñas de 4 a 14 años con diferentes niveles según edades y control del medio. Desde el nivel blanco, para aprender a nadar, hasta los que perfeccionan y aprenden todos los estilos, pasando por lo que comienzan a desplazarse después de aprender a flotar.

**Natación para Bebés:** para niños y niñas entre 12 meses y 4 años. Como primera toma de contacto de los pequeños con el medio acuático potenciando y desarrollando sus habilidades innatas en el agua con el fin de que no pierda los reflejos de los recién nacidos que facilitan su adaptación al medio.

**Natación para Mayores:** actividad dirigida a personas mayores con el objetivo de realizar ejercicios en el agua, que ayuden a tonificar, a mejorar la movilidad articular. Tiene un objetivo importante que es, la socialización.

**Calle Libre:** dirigido a personas mayores de 16 años que sepan nadar y que no desean clases de natación con monitor y para menores de 16 años que sepan nadar acompañados por un adulto.

## Actividades Infantiles:

**Aeróbico Infantil:** la adaptación de esta actividad al público infantil se ha convertido en una actividad muy interesante y divertida para el desarrollo de la capacidad expresiva, coordinación y capacidad rítmica, entre otras.

**Zumba Kids:** coreografías de bailes de salsa, bachata, cumbia, etc., pensada para niños/as, ideal para mantenerse activo a través de la música y desarrollar la capacidad expresiva, coordinación y capacidad rítmica, entre otras.

**Psicomotricidad:** actividad que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, creativas y expresivas de los niños y niñas a través del cuerpo.



### **Pabellón Municipal de Deportes**

Avenida de Las Tirajanas, s/n, 35110 Vecindario  
(Frente a Oficinas Municipales)

Tel: 928 79 52 80

De lunes a viernes, de 06.30 a 22.00 h

Sábados, de 09.00 a 13.00 h

### **Estadio Municipal**

Centrífuga, s/n - Cruce de Sardina

Tlf: 928 75 88 77

De lunes a viernes, de 07.30 a 13.30 h y de 16.00 a 22.00 h

### **Piscina Municipal de La Unión**

Avenida de La Unión s/n

Tlf: 928 79 43 80

De lunes a viernes, de 7.00 a 22.00 h

### **Complejo Deportivo Los Llanos**

Centrífuga, s/n - Cruce de Sardina

Tlf: 928 12 20 42

De lunes a viernes, de 7.00 a 14.00 h y de 16.00 a 23.00 h

Contacta con nosotr@s:

**eventosdeportes@santaluciagc.com**



Ateneo Santa Lucía  
Ayuntamiento de Santa Lucía



@santaluciagc

