



patronato
municipal
de deportes



AYUNTAMIENTO DE
PUERTOLLANO



2025/2026

CURSOS DE ADULTOS

CURSOS ADULTOS

El Ayuntamiento de Puertollano, a través de su Patronato Municipal de Deportes, quiere presentar su programa de Escuelas Deportivas y Cursos de Adultos para la temporada 2022/23, el cual recoge la oferta deportiva de todo el año, ofreciendo para ello una gran variedad de horarios y disciplinas para que cualquier ciudadano o ciudadana de Puertollano y comarca pueda realizar la actividad deportiva deseada.

Afortunadamente, el deporte se ha convertido en una práctica habitual tanto en jóvenes como en adultos. La práctica deportiva, no solo es buena para la salud, sino que crea lazos de amistad y ayuda a consolidar valores positivos entre compañeros, ayudándonos en nuestra vida cotidiana, destacando el valor de la convivencia por encima de la competitividad, y facilitando la posibilidad de conocer otras culturas a través del deporte. Por ello, os invitamos a participar en esta escuela de vida que es el deporte, que sin duda, os ayudará a sentirnos mejor física y anímicamente.

Desde el PMD hemos intentado dar respuesta a todas las aficiones y demandas deportivas de nuestra ciudadanía, por este motivo confiamos en que este programa de actividades cumpla con las expectativas de todo el mundo, para así poder seguir ofreciendo un servicio de calidad, efectivo y eficaz.



NORMAS CURSOS ADULTOS

- 1.** El pago de los Cursos de Adultos será mensual, el primer pago será en metálico al momento de formalizar la inscripción y el resto de mensualidades se abonarán mediante domiciliación bancaria (imprescindible y necesario llevar fotocopia del número de cuenta al momento de la inscripción).
- 2.** La ausencia injustificada al 50% de las clases al mes (6 faltas), tendrá como consecuencia la baja inmediata del curso. * *Se entiende como justificante la correspondiente prescripción médica.*
- 3.** La devolución del recibo domiciliado supondrá la baja de la actividad y un cargo de 3 € en concepto de las comisiones bancarias de la devolución. Este importe deberá ser sufragado mediante carta de pago que se obtendrá en la oficina del Patronato Municipal de Deportes. El impago de este cargo supondrá que el usuario no podrá utilizar o hacer uso de las actividades e instalaciones del Servicio Municipal de Deportes.
- 4.** Para solicitar la baja en una actividad deportiva cuyos pagos estén domiciliados, el usuario tendrá que comunicarlo al Patronato Municipal de Deportes por correo electrónico o vía telefónica, al menos 10 días antes de que el recibo se pase por el banco.
- 5.** En los Cursos de Adultos se descansará en los días festivos, tanto nacionales como locales, así como en los puentes oficiales. El Patronato Municipal de Deportes avisará con antelación de las posibles festividades que afecten a las clases, así como, también se reserva el derecho de suspender puntualmente cualquier curso, debido a cualquier eventualidad que pueda suceder en la instalación.
- 6.** La duración de los cursos de adultos será mensual, dando comienzo el 1 de octubre y se darán por finalizados los mismos el 30 de mayo.
- 7.** En el momento de la inscripción, para poder realizarse el descuento del 10 %, será IMPRESCINDIBLE estar empadronado en Puertollano.
- 8.** Los monitores serán los encargados de valorar el nivel del alumnado para adjudicarle el mejor grupo acorde a su nivel, mejorando así el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.
- 9.** Una misma persona no podrá realizar dos actividades acuáticas o una misma actividad en distintos horarios o en distinta instalación, salvo que queden plazas disponibles.

Nota 1: Las preinscripciones se podrán realizar a través de la página web www.pmdpuertollano.es o presencialmente en la oficina del Patronato Municipal de Deportes o mediante vía telefónica en el 926 411 989.

Cursos de adultos

AQUAFITNESS

El Aquafitness es una modalidad psico-física que permite mejorar todas las cualidades físicas, ya sean básicas (fuerza, resistencia, velocidad...) o derivadas (coordinación, ritmo, equilibrio...), aprovechando las cualidades físicas del agua en busca de la mejora de la salud.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Lunes, miércoles y viernes (35 plazas)	19:00 _ 19:45 H
INSTALACIÓN: PISCINA "MARÍA LUISA CABAÑERO"		

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Lunes, miércoles y viernes (30 plazas)	08:15 _ 09:00 H 09:00 _ 09:45 H 11:00 _ 11:45 H 19:45 _ 20:30 H 20:30 _ 21:15 H
	Martes y jueves (30 plazas)	09:30 _ 10:15 H 10:15 _ 11:00 H 19:45 _ 20:30 H
INSTALACIÓN: PISCINA "MODESTO EIROA"		

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

2 DÍAS A LA SEMANA

25,³¹ €
al mes

22,⁷⁸ €

-10% tarjeta ciudadano

10,¹³ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1

3 DÍAS A LA SEMANA

37,⁹¹ €
al mes

34,¹² €

-10% tarjeta ciudadano

15,¹⁶ €

-60% abonado PMD

Cursos de adultos

AQUAFUNCIONAL

El Aquafuncional es una actividad colectiva, donde se mezclan ejercicios acuáticos y entrenamiento funcional fuera del agua y donde se trabaja la resistencia cardiovascular y la mejora muscular.

Para realizar esta actividad es necesario saber nadar



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos (15 plazas)	Lunes	11:45 _ 12:30 H
	Martes y jueves	10:15 _ 11:00 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MODESTO EIROA"

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Martes, jueves y viernes (15 plazas)	19:45 _ 20:30 H
Adultos	Martes y jueves (15 plazas)	20:30 _ 21:15 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MARÍA LUISA CABAÑERO"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

2 DÍAS A LA SEMANA

25,³¹ €
al mes

22,⁷⁸ €

-10% tarjeta ciudadano

10,¹³ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1

3 DÍAS A LA SEMANA

37,⁹¹ €
al mes

34,¹² €

-10% tarjeta ciudadano

15,¹⁶ €

-60% abonado PMD

Cursos de adultos

AQUARUNNING

El Aquarunning es una actividad colectiva que se desarrolla en posición vertical, realizando desplazamientos con los gestos técnicos de la carrera acuática, donde se trabaja la resistencia cardiovascular y muscular.

Para realizar esta actividad es necesario saber nadar



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Martes, jueves y viernes (35 plazas)	11:45 _ 12:30 H
Adultos	Martes y jueves (20 plazas)	20:30 _ 21:15 H

INSTALACIÓN:

PISCINA "MODESTO EIROA"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

2 DÍAS A LA SEMANA

25,³¹ €
al mes

22,⁷⁸ €

-10% tarjeta ciudadano

10,¹³ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1

3 DÍAS A LA SEMANA

37,⁹¹ €
al mes

34,¹² €

-10% tarjeta ciudadano

15,¹⁶ €

-60% abonado PMD

Cursos de adultos

GIMNASIA ACUÁTICA MAYORES DE 65 AÑOS

Actividad colectiva con música, adaptada a las características físicas y patológicas propias de personas mayores de 65 años en la que se busca mejorar sus cualidades físicas y su estado de salud



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Lunes, miércoles y viernes (30 plazas)	11:45 _ 12:30 H 13:15 _ 14:00 H
Adultos	Lunes, miércoles y viernes (30 plazas)	9:45 _ 10:30 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MODESTO EIROA"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

3 DÍAS A LA SEMANA

37,⁹¹ €
al mes

34,¹² €

-10% tarjeta ciudadano

15,¹⁶ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1

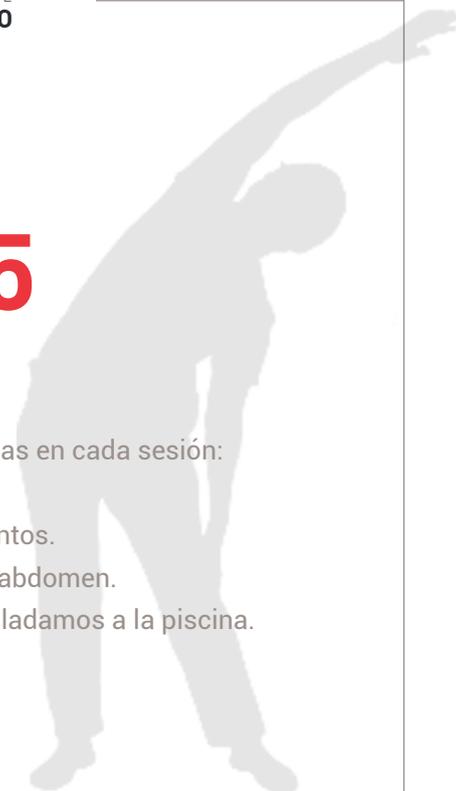
Cursos de adultos

GIMNASIA +65

Clases de acondicionamiento físico para la tercera edad con varias dinámicas en cada sesión:

- Trabajo de fuerza en circuitos muy dinámicos y sencillos.
- Trabajo de movilidad articular para ganar flexibilidad y rangos de movimientos.
- Trabajo de relajación y tonificación del **core**, movilizándolo y potenciando el abdomen.

Además un día a la semana las clases de acondicionamiento físico las trasladamos a la piscina.



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Lunes, miércoles y viernes	11:00 _ 12:00 H

INSTALACIÓN:

CENTRO DE ESPECIALIDADES DEPORTIVAS "JAVIER BERMEJO"

PROCESO INSCRIPCIÓN

INSCRIPCIÓN

Del 6 al 10 de octubre

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

28,⁵⁰ €

25,⁶⁵ €

-10% tarjeta ciudadano



PAGO ÚNICO ANUAL
(metálico, tarjeta o vía web)



DURACIÓN DEL CURSO
Del 13 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES
Plaza Constitución, 1

Cursos de adultos

JUDO/JIU JITSU / DEFENSA PERSONAL

Disciplinas con gran tradición, contando con grandes representantes de las mismas en nuestra localidad. Son dos deportes de oposición o lucha que buscan el control físico y mental del cuerpo utilizando, como medio, multitud de inmovilizaciones, proyecciones, luxaciones y golpes.



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Lunes y miércoles JUDO	20:00 A 21:00 H
	Viernes JUDO	19:00 A 20:00 H
Adultos	Martes y jueves DEFENSA PERSONAL Y JIU-JITSU	19:30 A 20:30 H
	Viernes DEFENSA PERSONAL Y JIU-JITSU	19:00 A 20:00 H

INSTALACIÓN:

CENTRO DE ESPECIALIDADES DEPORTIVAS "JAVIER BERMEJO"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 28 de septiembre de 9h a 14h.
Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.
En la oficina del Patronato Municipal de Deportes*

*sin necesidad de coger número ni hacer lista de espera, ya que se garantiza la plaza en la actividad aunque sea en otro horario e instalación.



Los grupos serán confeccionados por los coordinadores y monitores de la actividad, que se encargarán de elaborar los niveles correspondientes.

38,03 €
al mes

34,23 €
-10% tarjeta ciudadano
15,22 €
-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO
Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES
Plaza Constitución, 1



Cursos de adultos

MATRONATACIÓN

PISCINA MODESTO EIROA

El método de la Matronatación (Natación con la madre o el padre) inicia a los niños/as en la actividad acuática. Para ello, es fundamental el papel del adulto responsable en el agua. Mediante la orientación técnica del profesor, los adultos deben participar y demostrar seguridad al niño/a. Este método busca las técnicas primarias (respiración, flotabilidad y desplazamiento) para adaptarse al agua.

En esta temporada tan atípica, esta modalidad de natación, tendrá un nuevo cariz, sirviendo para el desarrollo pedagógico de la natación del niño/a con personas convivientes. Por estos motivos, este año la Matronatación contará con franjas horarias que abarcarán grupos de edades de hasta 5 años de niños/as que no sean autónomos en las modalidades de crol y espalda, sin perder el nivel de natación adquirido en cursos anteriores, sirviendo esto para evitar el contacto físico y cumplir con la normativa vigente en materia ANTICOVID.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos con niños/as de 1 a 2 años cumplidos al iniciar el curso	Lunes y miércoles (20 plazas)	18:20 _ 18:50 H 19:00 _ 19:30 H
	Martes y jueves (20 plazas)	19:00 _ 19:30 H
	Viernes (20 plazas)	18:15 _ 18:45 H 19:00 _ 19:30 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MODESTO EIROA"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

1 DÍA A LA SEMANA

18,⁹⁶ €
al mes

17,⁰⁶ €

-10% tarjeta ciudadano

7,⁵⁸ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1

3 DÍAS A LA SEMANA

37,⁹¹ €
al mes

34,¹² €

-10% tarjeta ciudadano

15,¹⁶ €

-60% abonado PMD

Cursos de adultos

NATACIÓN

PISCINA MODESTO EIROA

Más allá de aprender a nadar, las escuelas de natación son recomendadas para mejorar el nado, para acondicionar nuestros músculos y aumentar la capacidad pulmonar. Las maravillosas propiedades de la natación son bien conocidas por todos, pues es algo que los profesionales médicos y los especialistas en deportes y salud continuamente remarcan. Es muy importante no desanimarse enseguida, ya que los síntomas de mejora en el cuerpo pueden demorar en hacerse notar, pero después de un tiempo, comenzarán a hacerse evidentes y los nadadores notarán una sustancial mejora en su calidad de vida.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA	
Adultos	Lunes, miércoles y viernes (35 plazas)	08:15 _ 09:00 H 09:00 _ 09:45 H 09:45 _ 10:30 H 11:00 _ 11:45 H	19:45 _ 20:30 H 20:30 _ 21:15 H
	Martes, jueves y viernes (35 plazas)	19:45 _ 20:30 H	

INSTALACIÓN:

PISCINA "MODESTO EIROA"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

3 DÍAS A LA SEMANA

37,91 €
al mes

34,12 €

-10% tarjeta ciudadano

15,16 €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1

Cursos de adultos

NATACIÓN

PISCINA MARÍA LUISA CABAÑERO

Más allá de aprender a nadar, las escuelas de natación son recomendadas para mejorar el nado, para acondicionar nuestros músculos y aumentar la capacidad pulmonar. Las maravillosas propiedades de la natación son bien conocidas por todos, pues es algo que los profesionales médicos y los especialistas en deportes y salud continuamente remarcan. Es muy importante no desanimarse enseguida, ya que los síntomas de mejora en el cuerpo pueden demorar en hacerse notar, pero después de un tiempo, comenzarán a hacerse evidentes y los nadadores notarán una sustancial mejora en su calidad de vida.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Martes, jueves y viernes (35 plazas)	09:15 _ 10:00 H 10:00 _ 10:45 H
	Martes y jueves (25 plazas)	19:45 _ 20:30 H 20:30 _ 21:15 H
	Lunes, miércoles y viernes	19:00 _ 19:45 H (20 plazas) 19:45 _ 20:30 H (35 plazas) 20:30 _ 21:15 H (35 plazas)

INSTALACIÓN:
PISCINA "MARÍA LUISA CABAÑERO"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

2 DÍAS A LA SEMANA

25,³¹ €
al mes

22,⁷⁸ €

-10% tarjeta ciudadano

10,¹³ €

-60% abonado PMD

3 DÍAS A LA SEMANA

37,⁹¹ €
al mes

34,¹² €

-10% tarjeta ciudadano

15,¹⁶ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1

Cursos de adultos

NATACIÓN PREVENTIVA

La Natación Preventiva son clases de natación con orientación terapéutica, que busca la mejora postural y la prevención de dolencias de espalda con ejercicios suaves y relajantes.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Martes y jueves (30 plazas)	11:00 _ 11:45 H 11:45 _ 12:30 H
Adultos	Lunes, miércoles y viernes (20 plazas)	12:30 _ 13:15 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MODESTO EIROA"

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Martes, jueves y viernes (25 plazas)	10:45 _ 11:30 H 11:30 _ 12:15 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MARÍA LUISA CABAÑERO"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

2 DÍAS A LA SEMANA

25,³¹ €
al mes

22,⁷⁸ €

-10% tarjeta ciudadano

10,¹³ €

-60% abonado PMD

3 DÍAS A LA SEMANA

37,⁹¹ €
al mes

34,¹² €

-10% tarjeta ciudadano

15,¹⁶ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1

Cursos de adultos

NATACIÓN PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES

Esta actividad engloba tanto personas con discapacidad mental como física. La natación para personas con discapacidad mental es mucho más que un deporte, es para ellos un relax general, que favorece el desarrollo a distintos niveles (cognitivo, físico, emocional...). Las personas con discapacidad física podrán mejorar el tono postural y gracias a la disminución de los efectos de la gravedad, aumentando así en gran medida la amplitud de movimientos. El trabajo en el agua favorece el trabajo de sensaciones perceptivas generando euforia, sobre todo cuando está asociada al aumento de la movilidad que consiente el agua.



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos No Dependientes	Martes y jueves (6 plazas)	19:00 _ 19:40 H
INSTALACIÓN: PISCINA "MODESTO EIROA"		

PROCESO INSCRIPCIÓN

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 28 de septiembre de 9h a 14h.
Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.
En la oficina del Patronato Municipal de Deportes*

*sin necesidad de coger número ni hacer lista de espera, ya que se garantiza la plaza en la actividad aunque sea en otro horario e instalación.



Los grupos serán confeccionados por los coordinadores y monitores de la actividad, que se encargarán de elaborar los niveles correspondientes.

2 DÍAS A LA SEMANA

25,³¹ €
al mes

22,⁷⁸ €

-10% tarjeta ciudadano

10,¹³ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo

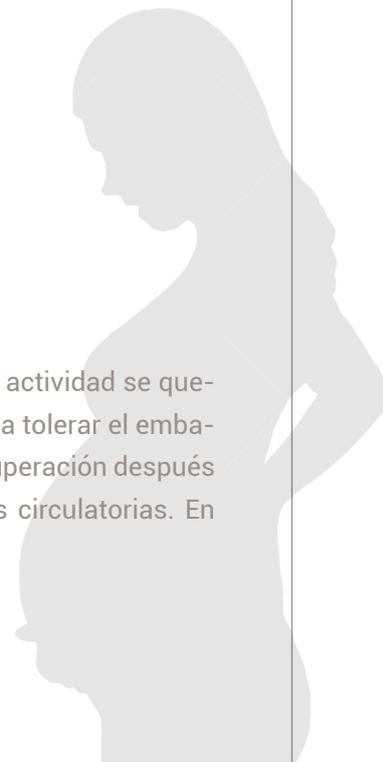


PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES
Plaza Constitución, 1

Cursos de adultos

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

En el embarazo, la actividad física es fundamental y muy beneficiosa. Mediante esta actividad se queman más calorías, lo que ayuda a evitar el sobrepeso. Además, esta actividad ayuda a tolerar el embarazo; a estar mejor acondicionada para el momento del parto; y a tener una mejor recuperación después del alumbramiento; se eliminan molestias, como dolores de espalda y alteraciones circulatorias. En definitiva, prepara física y psicológicamente a la futura madre para el parto.



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Martes y jueves (10 plazas)	19:00 _ 19:40 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MODESTO EIROA"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 28 de septiembre de 9h a 14h.
Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.
En la oficina del Patronato Municipal de Deportes*

*sin necesidad de coger número ni hacer lista de espera, ya que se garantiza la plaza en la actividad aunque sea en otro horario e instalación.



Los grupos serán confeccionados por los coordinadores y monitores de la actividad, que se encargarán de elaborar los niveles correspondientes.

2 DÍAS A LA SEMANA

25,³¹ €
al mes

22,⁷⁸ €

-10% tarjeta ciudadano

10,¹³ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO
Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES
Plaza Constitución, 1

Cursos de adultos

NATACIÓN PARA MAYORES DE 65 AÑOS

Las personas mayores de 65 años también pueden practicar natación con regularidad, lo que les permitirá notar sus efectos beneficiosos. En esta etapa de la vida, la natación contribuye a mejorar el sistema cardio-respiratorio muscular, favorece la actividad física en personas obesas, con patologías de columna vertebral, y resultará muy conveniente en aquellas personas que fuera del agua tienen problemas para practicar otro tipo actividades físicas. La natación ejerce efectos hidroterapéuticos y mejora los síntomas de enfermedades de carácter óseo, articular, muscular, motriz, etc.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos mayores de 65 años cumplidos en el año del curso	Lunes, miércoles y viernes (20 plazas)	13:15 _ 14:00 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MODESTO EIROA"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 de julio al 31 de agosto

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 2 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE INSCRIPCIÓN DE ADMITIDOS

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes:

Del 2 al 16 de septiembre de 9h a 14h y de 18h a 21h.

Del 3 al 28 de septiembre de 9h a 14h.

3 DÍAS A LA SEMANA

37,⁹¹ €
al mes

34,¹² €

-10% tarjeta ciudadano

15,¹⁶ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 29 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1



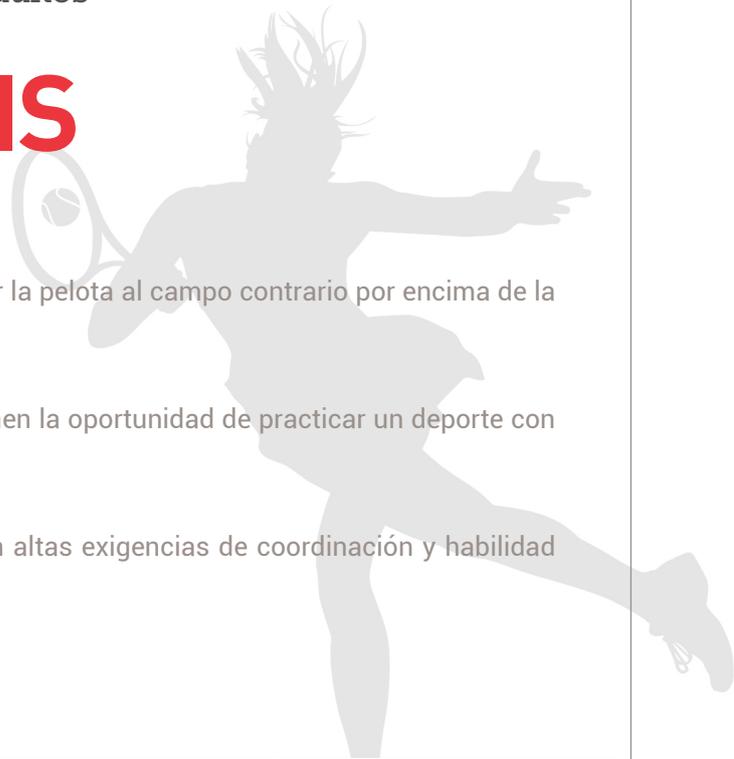
Cursos de adultos

TENIS

Deporte de raqueta en el que los jugadores han de pasar la pelota al campo contrario por encima de la red antes de que esta bote dos veces.

En esta escuela, que dura todo el año, los chicos/as tienen la oportunidad de practicar un deporte con implemento.

El tenis es deporte olímpico. Es un deporte técnico, con altas exigencias de coordinación y habilidad con la raqueta.



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	De lunes a jueves	19:10 A 21:00 H

INSTALACIÓN:

COMPLEJO DEPORTIVO "MARÍA LUISA CABAÑERO"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Toda la temporada

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes



Esta escuela al desarrollarse de forma continua durante todo el año, los horarios y los días de actividad, dependerán del nivel del alumnado.

38,⁰³ €
al mes

34,²³ €

-10% tarjeta ciudadano

15,²¹ €

-60% abonado PMD



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA
AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO
Toda la temporada



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES
Plaza Constitución, 1



TELÉFONOS DE INFORMACIÓN



**Oficina del Patronato
Municipal de Deportes**
926 411 989

CED "Javier Bermejo"
926 428 987

CD "M^a Luisa Cabañero"
926 411 765

Piscina "Modesto Eiroa"
926 428 750

DXT Base
926 415 526

Pabellón "Antonio Rivilla"
926 413 648

Pabellón "Luis Casimiro"
926 411 971

Pabellón "Santiago Cañizares"
926 411 885

Pabellón "Paqui Moreno"
926 411 069

Estadio "Sánchez Menor"
926 411 911

Estadio "Ciudad de Puertollano"
926 415 160