

 **IMDECO**

Instituto Municipal de Deportes Córdoba

# I.D.M. Margaritas

## Actividades 2023 - 2024

HAZ DEPORTE EN TU BARRIO

DEPORTE ES SALUD



# I.D.M. Margaritas



## ACTIVIDADES ADULTOS

Clases colectivas para un mantenimiento general del estado físico, fortalecimiento del tono general, trabajo cardiovascular, pérdida de peso, etc

ACTIVIDADES	DIAS	HORA	SALA	PRECIO
<b>MANTENIMIENTO</b>	MARTES Y JUEVES	19.30-20.30	PISTA CUB.	22,00 €
<b>TAI-CHI (CHICÚN)</b>	LUNES Y MIERCOLES	11.30-12.30	SALA 1	22,00 €
<b>GAP</b> (GLÚTEOS, ABDOMEN, PIERNAS)	LUNES Y MIERCOLES	19.30-20.30	PISTA/SALA1	22,00 €
<b>ESCUELA DE ESPALDA</b> (EDUCACION PORSTURAL, TRABAJO LUMBAR)	MARTES Y JUEVES	18.30-19.30	SALA 1	22,00 €
<b>ZUMBA</b>	MARTES Y JUEVES	20.30-21.30	P. CUB	22,00 €
<b>YOGA</b>	MARTES Y JUEVES	10.30-11.30	SALA 1	22,00 €
	LUNES Y MIERCOLES	17.30-18.30	SALA 1	22,00 €
<b>POWER</b>	LUNES Y MIERCOLES	20.30-21.30	PISTA/SALA1	22,00 €
<b>PILATES EN SUELO</b>	LUNES Y MIERCOLES	10.30-11.30	SALA 1	33,00 €
	LUNES Y MIERCOLES	18.30-19.30	SALA 1	33,00 €
	MARTES Y JUEVES	9.30-10.30	SALA 1	33,00 €
<b>ESCUELA DE TENIS</b>	LUNES Y MIERCOLES	20.30-21.30	P. DESCUB	33,00 €
<b>CICLO INDOOR (SPINNING)</b>	LUNES Y MIERCOLES	9.30-10.15	S. CICLO	22,00 €
	LUNES Y MIERCOLES	20.30-21.15		
	MARTES Y JUEVES	18.45-19.30		

ACTIVIDADES	HORA	PRECIO
<b>SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO</b>	ABONADOS/AS MAÑANAS DE 9:00H A 13:30H DE LUNES A VIERNES	16,50 €
	ABONADOS/AS TARDES MAÑANAS DE LUNES A VIERNES DE 9:30H A 13:30H SÁBADOS Y DOMINGOS: DE 9:00H A 13:00H DE LUNES A VIERNES DE 16:30H A 22:00H SÁBADOS: 17:00H A 20:00H DOMINGOS TARDE Y FESTIVOS CERRADO.	22,00 €



# I.D.M. Margaritas



## ACTIVIDADES INFANTILES

ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	PRECIO/MES
GIMNASIA RÍTMICA	MARTES Y JUEVES (INICIACIÓN DESDE 3 AÑOS)	17:30 A 18:30	17,20 €
GIMNASIA RÍTMICA	MARTES Y JUEVES (INICIACIÓN DESDE 6 AÑOS)	17:30 A 18:30	17,20 €
TENIS INFANTIL	LUNES Y MIERCOLES	19:30 A 20:30	24,10 €

## BONOS Y DESCUENTOS

ABONADO/A DE INSTALACIÓN	- LOS ABONADOS/AS DE INSTALACIÓN HAN DE ELIGIR UNA ACTIVIDAD PRINCIPAL, MISMA QUE TENDRÁN ASEGURADA Y QUE LES DA PRIORIDAD EN EL CASO DE QUE EN UNA SESIÓN DE SU ACTIVIDAD PRINCIPAL SE SUPERE EL AFORO DE USUARIOS/AS	ABONADO/A ADULTO	33,00 €
		ABONADO/A JOVEN(-30años)	28,00 €
		ABONADO/A +65 años	19,00 €
		ABONADO/A MINUSVALÍA	19,00 €
ABONADO/A CICLO INDOOR	PUEDE ASISTIR A TODAS LAS CLASES DE CICLO INDOOR PROGRAMADAS EN LA INSTALACIÓN		25,00 €

### DIFERENTES DESCUENTOS FAMILIA NUMEROSA, CARNET JOVEN, MAYORES 65, PENSIONISTA

ABONADO/A FAMILIAR	2 ADULTOS + 2 HIJOS MENORES 18 AÑOS	45,00 €
ABONADO/A FAMILIAR PLUS	2 ADULTOS + SIN LIMITE HIJOS MENORES DE 18 AÑOS	65,00 €
DESCUENTO FAMILIAR	DESCUENTO DE L 15% A TRES MIEMBROS DE LA MISMA UNIDAD FAMILIAR (SIN LIMITE DE EDAD)	

**Información al teléfono: 957898261**