



patronato  
municipal  
de deportes



AYUNTAMIENTO DE  
**PUERTOLLANO**



# CURSOS DE ADULTOS

2023/2024

# 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 3 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](http://www.pmdpuertollano.es) o presencialmente en la oficina del Patronato Municipal de Deportes o mediante vía telefónica en el 926 411 989.

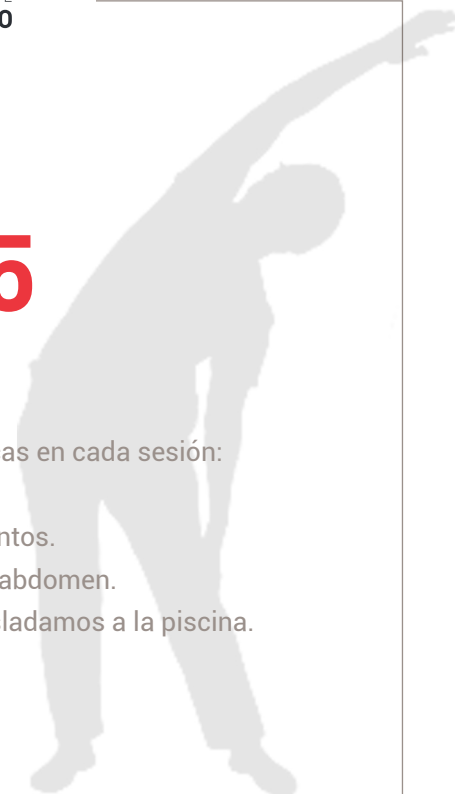
Cursos de adultos

# 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 2 al 6 de octubre

En [www.pmdpuertollano.es](http://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

27,80 €

25,02 €

-10% tarjeta ciudadano



PAGO ÚNICO ANUAL  
(metálico, tarjeta o vía web)



DURACIÓN DEL CURSO  
Del 2 octubre al 30 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES  
Plaza Constitución, 1