

ACTIVIDADES CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MEDITERRANEO CURSO 2021-2022		
ABONADOS		MENSUAL
Abonados Actividades Acuáticas (Incluye Natación Libre y Aquafitness)		32,49 €
Abonados Programa Fitness Mañanas (hasta las 15:00 horas)		28,01 €
Abonado Programa Fitness Tardes		30,36 €
Abonados Actividades Salas y Acuáticas		41,68 €
Abonado Fin de Semana (Viernes-Sábados-Domingo y Festivos)		17,37 €
Actividad Zumba Kids (Lunwa, Miércoles y Viernes) 18:45 horas		28,01 €
Pilates máquinas (Incluye la cuota de Abonado a Salas y Acuáticas)		70,00 €
Incremento para Abonados por uso del Balneario		8,00 €
Abonado Anual Actividades Fitness con permanencia de 12 meses		280,94 €
Abonado Anual Actividades Acuáticas con permanencia de 12 meses		311,88 €
Abonado Anual todas las actividades Centro Deportivo permanencia de 12 meses		380,74 €
CURSOS DE NATACIÓN	HORAS DE INICIO	MENSUAL
Matrícula (Incluye Tarjeta de Acceso)		12,00 €
Natación Adultos 3 días (Lunes-Miércoles-Viernes)	09:30-20:00-20:45	34,17 €
Natación Adultos 2 días (Martes-Jueves)	9:30-15:30-20:00-20:45	28,01 €
Natación Adultos 2 días (Lunes-Miércoles)	09:30-20:00-20:45	28,01 €
Natación Preparación de Opositores (Sábados)	08:30 a 10:00	15,97 €
Natación Infantil 3 días (Lunes-Miércoles-Viernes)	16:45-17:30-18:15-19:00	34,17 €
Natación Infantil 2 días (Martes-Jueves)	16:45-17:30-18:15-19:00	28,01 €
Natación Infantil 2 días (Lunes-Miércoles)	16:45-17:30-18:15-19:00	28,01 €
Natación Infantil 2 días (Miércoles-Viernes)	16:45-17:30-18:15-19:00	28,01 €
Natación Infantil 1 día (Viernes)	16:45-17:30-18:15-19:00	14,00 €
Natación Infantil 1 día (Sábados)	10:00-10:45-11:30-12:15	14,00 €
Natación Maternal 1 día (Viernes)	16:45-17:30-18:15	15,97 €
Natación Maternal 1 día (Sábado)	10:00-10:45-11:30-12:15	15,97 €
ENTRADAS		
Tarjeta de Acceso (obligatoria para todo tipo de entradas)		2,00 €
1 Uso para Actividades de Salas y Acuáticas (sujeto a aforo disponible)		3,00 €
1 Sesión Balneario		7,28 €
3 Sesiones Balneario		15,26 €
1 Sesión Combinada de Masaje Relax (30 minutos) y Balneario		28,00 €
3 Sesiones Combinadas de Masaje Relax (30 minutos) y Balneario		55,00 €
OTROS SERVICIOS		
SERVICIO FISIOTERAPIA (Acuática y en Sala)	Información: 968539629	
Fisioterapia deportiva, Gimnasia abdominal hipopresiva Ejercicio terapéutico, lesiones, masaje circulatorio y drenantes, punción seca, Kinesiotaping	Consultar tarifas	
SERVICIO DE NUTRICIÓN	Cita previa: 968 53 96 29	10,00 €
* Nutrición Deportiva, Humana y Dietética, Clínica y Ortomolecular)		
ALQUILER PISTAS PADEL (cobro mínim. de 4 personas)	Abonados y no abonados	1,50/2€

ACTIVIDADES PROGRAMA FITNESS SALA 1**ACTIVIDADES PROGRAMA FITNESS SALA 1**

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:30-10:30	CARDIOTONIC	BOXING	CARDIOTONIC	BOXING	CARDIOTONIC	
10:30-10:45	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	ABDOMEN
10:45-11:45	TONIFICACION	TOP TRAIN	TONIFICACION	TOP TRAIN	TONIFICACION	TONIFICACION
16:30-17:30	CARDIOTONIC	GLUTEBOOM	CARDIOTONIC	GLUTEBOOM	CARDIOTONIC	
17:30 -17:45	CORE	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	CORE	
17:45-18:45	ZUMBA	TOP TRAIN	ZUMBA	TOP TRAIN	ZUMBA	
18:45-19:45	ZUMBA KIDS	CARDIOTONIC	ZUMBA KIDS	CARDIOTONIC	ZUMBA KIDS	
19:45-20:00	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	CORE	ABDOMINALES	
20:00-21:00	BODY JUMP	TONIFICACION	BODY JUMP	TONIFICACION	BODY JUMP	

ACTIVIDADES PROGRAMA FITNESS SALA 2

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:30-10:30	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR
18:00-19:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
19:00-20:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	
20:00-21:00	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		

ACTIVIDADES PROGRAMA FITNESS SALA 3

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00-09:30		YOGA		YOGA	
08:30-09:30	PILATES		PILATES		PILATES
09:30-10:30	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
10:30-11:30		PILATES		PILATES	
17:00-18:00	PILATES		PILATES		
18:00-19:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
19:00-20:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
20:00-21:00		PILATES		PILATES	
20:00-21:30	YOGA		YOGA		

ACTIVIDADES PROGRAMA ACUÁTICAS PISCINA 2

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10:30-11:30	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS
11:30-12:30	AQUAFITNESS		AQUAFITNESS		
20:00-21:00	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS	AQUAFITNESS

BONIFICACIONES

Tres miembros de la unidad familiar inscritos en actividades del CDM	20%
Cuatro miembros de la unidad familiar inscritos en actividades del CDM	25%
A partir de 65 años	25%

HORARIO DEL CENTRO DEPORTIVO**INFORMACION**

Lunes a Viernes de 7:30 a 22:00 horas	Teléfono 968 539 629
Sábados de 8:30 a 13:30 y 16.30 a 20:30 horas	Web: www.cdmmediterraneo.es
Domingos y Festivos de 10:00 a 14:00 horas	Mail: deporteyociocartagena@gmail.com

Síguenos en Redes Sociales: Facebook-Centro Deportivo Mediterraneo. Instagram-mediterraneocentrodeportivo.Twitter:@cedmediterraneo