

<b>ACTIVIDADES CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MEDITERRANEO CURSO 2022-2023</b>		
<b>ABONADOS</b>		<b>MENSUAL</b>
Abonados Actividades Acuáticas (Incluye Natación Libre y Aquafitness)		<b>32,49 €</b>
Abonados Programa Fitness Mañanas ( hasta las 15:00 horas)		<b>28,01 €</b>
Abonado Programa Fitness Tardes		<b>30,36 €</b>
Abonados Actividades Salas y Acuáticas		<b>41,68 €</b>
Abonado Fin de Semana (Viernes-Sábados-Domingo y Festivos)		<b>17,37 €</b>
Actividad Zumba Kids (Lunes, Miércoles y Viernes) 19:00 horas		<b>28,01 €</b>
Pilates máquinas (Incluye la cuota de Abonado a Salas y Acuáticas)		<b>70,00 €</b>
Abonado Anual Actividades Fitness con permanencia de 12 meses		<b>280,94 €</b>
Abonado Anual Actividades Acuáticas con permanencia de 12 meses		<b>311,88 €</b>
Abonado Anual todas las actividades Centro Deportivo permanencia de 12 meses		<b>380,74 €</b>
Incremento para Abonados por uso del Balneario		<b>8,00 €</b>
<b>CURSOS DE NATACIÓN</b>	<b>HORAS DE INICIO</b>	<b>MENSUAL</b>
Natación Adultos 3 días (Lunes-Miércoles-Viernes)	9:30-20:00-20:45	<b>34,17 €</b>
Natación Adultos 2 días (Martes-Jueves)	9:30-15:30-20:00-20:45	<b>28,01 €</b>
Natación Adultos 2 días (Lunes-Miércoles)	9:30-20:00-20:45	<b>28,01 €</b>
Natación Preparación de Opositores (Jueves)	13:00 a 14:00	<b>20,00 €</b>
Natación Infantil 3 días (Lunes-Miércoles-Viernes)	16:45-17:30-18:15-19:00	<b>34,17 €</b>
Natación Infantil 2 días (Martes-Jueves)	16:45-17:30-18:15-19:00	<b>28,01 €</b>
Natación Infantil 2 días (Lunes-Miércoles)	16:45-17:30-18:15-19:00	<b>28,01 €</b>
Natación Infantil 2 días (Miércoles-Viernes)	16:45-17:30-18:15-19:00	<b>28,01 €</b>
Natación Infantil 1 día (Viernes)	16:45-17:30-18:15-19:00	<b>14,00 €</b>
Natación Infantil 1 día (Sábados)	10:00-10:45-11:30-12:15	<b>14,00 €</b>
Natación Maternal 1 día (Viernes)	17:30-18:15	<b>15,97 €</b>
Natación Maternal 1 día (Sábado)	10:00-10:45-11:30-12:15	<b>15,97 €</b>
<b>PADEL alquiler pista 1 hora y 30 minutos</b>		
ABONADOS CDM por persona		<b>1,50 €</b>
NO ABONADOS CDM por persona		<b>2,00 €</b>
<b>ENTRADAS</b>		
1 Uso para Actividades de Salas y Acuáticas (sujeto a aforo disponible)		<b>3,00 €</b>
<b>CIRCUITO RELAX</b>		
1 Sesión Balneario		<b>7,28 €</b>
3 Sesiones Balneario		<b>15,26 €</b>
1 Sesión Combinada de Masaje Relax (30 minutos) y Balneario		<b>28,00 €</b>
3 Sesiones Combinadas de Masaje Relax (30 minutos) y Balneario		<b>55,00 €</b>
<b>MATRICULA</b>		
Cursos de natación con monitor (la matrícula incluye Tarjeta de Acceso)		<b>12,00 €</b>
Tarjeta de Acceso ( obligatoria para todo tipo de entradas)		<b>2,00 €</b>
<b>OTROS SERVICIOS</b>		
<b>SERVICIO FISIOTERAPIA (Acuática y en Sala)</b>	<b>Información: 968 53 96 29</b>	
Fisioterapia deportiva, gimnasia abdominal hipopresiva, ejercicio terapeutico, lesiones, punción seca		
<b>SERVICIO DE NUTRICIÓN</b>	<b>Cita previa: 968 53 96 29</b>	<b>15,00 €</b>

ACTIVIDADES PROGRAMA FITNESS SALA 1						
HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08:30-09:30		BOOST		BOOST		
09:30-10:30	POWER/PYRO	BODY JUMP	POWER/PYRO	BODY JUMP	POWER/PYRO	
10:30-10:45	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	ABDOMEN
10:45-11:00	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	10:45-11:45 TONIFICACIÓN
11:00-12:00	GLUTEBOOM		GLUTEBOOM		GLUTEBOOM	
16:30-17:30	POWER/PYRO	GLUTEBOOM	POWER/PYRO	GLUTEBOOM	POWER/PYRO	
17:30-17:45	CORE	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	CORE	
17:45-18:00	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	
18:00-19:00	ZUMBA	BOOST	ZUMBA	BOOST	ZUMBA	
19:00-20:00	ZUMBA KIDS	CARDIOTONIC	ZUMBA KIDS	CARDIOTONIC	ZUMBA KIDS	
20:00-20:15	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	CORE	ABDOMINALES	
20:15-20:30	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	
20:30-21:30	BODY JUMP	TONIFICACION	BODY JUMP	TONIFICACION	BODY JUMP	
ACTIVIDADES PROGRAMA FITNESS SALA 2						
HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
09:30-10:30	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	

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

PROGRAMA DE FITNESS SALA 2- MUSCULACIÓN Y CARDIO de lunes a Domingo en horario de apertura del Centro	
BONIFICACIONES (no aplicables en todas las cuotas)	
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%
Quedan excluidos de descuentos las cuotas de curillos 1 día a la semana y la cuota de Fin de Semana	
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: <a href="http://www.cdmmediterraneo.es">www.cdmmediterraneo.es</a>
Domingos y Festivos de 10:00 a 14:00 horas	Mail: <a href="mailto:deporteyociocartagena@gmail.com">deporteyociocartagena@gmail.com</a>
Síguenos en Redes Sociales: Facebook-Centro Deportivo Mediterraneo	
Instagram-mediterraneocentrodeportivo Twitter:@cedmediterraneo	