

ACTIVIDADES CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MEDITERRANEO CURSO 2022-2023		
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 (Lunes, Miércoles y Viernes) 19:00 horas		28,01 €
Pilates máquinas (Incluye la cuota de Abonado a Salas y Acuáticas)		70,00 €
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 €
Incremento para Abonados por uso del Balneario		8,00 €
CURSOS DE NATACIÓN	HORAS DE INICIO	MENSUAL
Natación Adultos 3 días (Lunes-Miércoles-Viernes)	9:30-20:00-20:45	34,17 €
Natación Adultos 2 días (Martes-Jueves)	9:30-15:30-20:00-20:45	28,01 €
Natación Adultos 2 días (Lunes-Miércoles)	9:30-20:00-20:45	28,01 €
Natación Preparación de Opositores (Jueves)	10:30 a 11:30	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)	17:30-18:15	15,97 €
Natación Maternal 1 día (Sábado)	10:00-10:45-11:30-12:15	15,97 €
PADEL alquiler pista 1 hora y 30 minutos		
ABONADOS CDM por persona		1,50 €
NO ABONADOS CDM por persona		2,00 €
ENTRADAS		
1 Uso para Actividades de Salas y Acuáticas (sujeto a aforo disponible)		3,00 €
CIRCUITO RELAX		
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 €
MATRICULA		
Cursos de natación con monitor (la matrícula incluye Tarjeta de Acceso)		12,00 €
Tarjeta de Acceso (obligatoria para todo tipo de entradas)		2,00 €
OTROS SERVICIOS		
SERVICIO FISIOTERAPIA (Acuática y en Sala)	Información: 968 53 96 29	
Fisioterapia deportiva, gimnasia abdominal hipopresiva, ejercicio terapeutico, lesiones, punción seca		
SERVICIO DE NUTRICIÓN	Cita previa: 968 53 96 29	10,00 €

ACTIVIDADES PROGRAMA FITNESS SALA 1

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
9:30-10:00	POWER	BOOST	POWER	BOOST	POWER	
10:00-10:30	PYRO		PYRO		PYRO	
10:30-10:45	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	ABDOMEN
10:45-11:00	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	10:45-11:45
11:00-12:00	DANCEFIT	BODY JUMP	DANCEFIT	BODY JUMP	DANCEFIT	POWER/PYRO
16:30-17:00	POWER	GLUTEBOOM	POWER	GLUTEBOOM	POWER	
17:00-17:30	PYRO		PYRO		PYRO	
17:30-17:45	CORE	ABDOMEN	CORE	ABDOMEN	CORE	
17:45-18:00	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	
18:00-19:00	ZUMBA	PYRO	ZUMBA	PYRO	ZUMBA	
19:00-20:00	ZUMBA KIDS	BOOST	ZUMBA KIDS	BOOST	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
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
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

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

Lunes a Viernes de 7:30 a 22:00 horas
Sábados de 8:30 a 13:30 y 16.30 a 20:30 horas
Domingos y Festivos de 10:00 a 14:00 horas

INFORMACION

Teléfono 968 539 629
Web: www.cdmmediterraneo.es
Mail: deporteyociocartagena@gmail.com

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