TE PUEDE INTERESAR

OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Natación
Dirigido a mayores de 16 años que desean iniciarse en el deporte más saludable y completo , que quieran practicar y perfeccionar su eficiencia de nado o que estén preparando oposiciones

Pádel:
La actividad se realiza en clases dirigidas para adultos y niños de 6 a 13 años.

Y además, otras formas diferentes y divertidas de hacer ejercicio:
Yoga, Acuagym ...

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ
C/Andrés Arteaga, 5 . 28026 . Madrid . +34.91.500.39.40 . +34.91.500.14.47
www.clubnatacionmadrid.es

CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL MOSCARDÓ

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2025 - JUNIO 2026

(E.F.G. Y TONIFICACIÓN)

PROGRAMA ACTIVIDADES DIRIGIDAS PARA ADULTOS:

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GUIADO :

Actividad en grupo guiada por un técnico en la que se alternan diferentes trabajos en cada sesión, GAP, BODY PUMP, STEP…

TONIFICACION (ENTRENAMIENTO FUNCIONAL MIXTO) :

Actividad dirigida a mayores de 18 años orientada al mantenimiento y tonificación muscular y articular.Se desarrolla de forma alternativa en gimnasio(30') y piscina(30') trabajando diferentes objetivos por sesión.

DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y HORARIOS

Días	*Horarios*	*Duración*	*Precio Mes*
	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GUIADO (E.F.G.)		
V	*18:00, 19:00*	*45 min.*	*13,00 €*
S	*11:00*	*45 min.*	*13,00 €*
D	*11:00, 12:00*	*45 min*	*13,00 €*
	TONIFICACIÓN (ENTRENAMIENTO FUNCIONAL MIXTO)		
LXV	*10:00,*	*60 min*	*32,50 €*
MJ	*11:00*	*60 min.*	*26,00 €*

Cuota de inscripción: 11,00 €

Válida para toda la temporada, desde Septiembre 2025 a Agosto 2026

``Conforme a lo dispuesto en el artículo 18.4 de la Ley 38/2003, se hace constar que ésta actividad está subvencionada por el ayuntamiento de Madrid´´

NORMAS DE ACCESO Y USO A LA PISCINA

01. El acceso a los vestuarios se realizará 10 minutos antes del inicio de la clase.

02. Solo los menores de 8 años podrán acceder con un acompañante a los vestuarios para ayudarles a cambiarse, los cuales no podrán permanecer en el vestuario durante la clase

03. Los acompañantes no podrán acceder a la zona de duchas

04. Está prohibido acceder al centro deportivo con enfermedad infecto contagiosa o con síntomas de padecerla.

05. En el vestuario no podrán dejarse las prendas personales debiendo hacerse uso de las taquillas

06. El acceso a la zona de baño deberá realizarse con los pies descalzos o calzado adecuado y no está permitido comer en todo el recinto de la piscina.

07. Es obligatorio el uso de gorro y traje de baño.

08. No está permitido sacar fotografías, realizar vídeos, ni hacer uso de teléfonos móviles en los vestuarios y en el recinto de la piscina sin autorización expresa.

09. Se debe hacer un buen uso del material y de las instalaciones.

10. Para un mejor servicio sigan en todo momento las instrucciones de nuestro personal.

INFORMACIÓN GENERAL

Las cuotas mensuales deben abonarse obligatoriamente mediante domiciliación bancaria, efectuándose los días 16 de cada mes los cobros del mes siguiente. Durante la segunda quincena de Junio, se les pasará el cobro del recibo de Septiembre que incluye la mensualidad y la tarjeta de la nueva temporada.

Si no se realiza el pago en el plazo establecido se entenderá que el alumno renuncia a su plaza y esta quedará libre.

La temporada de invierno abarca de septiembre a junio y la de verano durante el mes de julio.

El Centro Deportivo Municipal Moscardó está gestionado por el Club Natación Madrid Moscardó por lo que puede presentar sus sugerencias y reclamaciones en el documento que le facilitarán en taquilla, por correo electrónico en piscina@clubnatacionmadrid.es o si lo prefiere en las oficinas de atención al ciudadano o en el número de teléfono **010** de Línea Madrid o a través de internet: **www. madrid.es**.