

NORMATIVA DEL PROGRAMA MUNICIPAL DE GIMNASIA PARA ADULTOS

Temporada 2026-2027

Concejalía de Deportes – Ayuntamiento de Águilas
Periodo de actividad: octubre de 2026 a junio de 2027

1. Objeto

El Programa Municipal de Gimnasia para Adultos tiene como finalidad facilitar el acceso de la población adulta a la práctica regular de actividad física, favoreciendo el mantenimiento y la mejora de la condición física, la movilidad, la fuerza, la coordinación y el bienestar general.

Las sesiones estarán adaptadas a las características y nivel de los diferentes grupos, procurando que la práctica de actividad física se desarrolle de forma segura, progresiva y adecuada a las capacidades de cada participante.

2. Actividades

Durante la temporada 2026-2027 se ofertarán los siguientes grupos:

Gimnasia Mantenimiento mañanas	Lunes, miércoles, viernes	9.00 – 10.00
Gimnasia Mantenimiento tardes	Lunes, miércoles, viernes	19.00 – 20.00
Gimnasia Mantenimiento avanzada	Lunes, miércoles, jueves	20.15 – 21.15
El precio de las clases será de 12 €/ mes		

Los grupos y horarios estarán sujetos a la disponibilidad de las instalaciones y al número de participantes.

3. Periodo de actividad

El programa se desarrollará desde el **5 de octubre de 2026 hasta el 25 de junio de 2027**, de acuerdo con el calendario establecido por la Concejalía de Deportes.

Las actividades no se desarrollarán durante los periodos de vacaciones o suspensión previstos en el calendario oficial.

4. Inscripciones

Las inscripciones se abrirán el **16 de septiembre de 2026**.

Podrán realizarse:

- **De forma telemática**, a partir de las **8:30 horas**, a través de la página web **www.pdmaguilas.org**.
- **De forma presencial**, a partir de las **9:00 horas**, en la oficina del Polideportivo Municipal.

El horario de atención presencial será:

- Lunes a viernes: de 9:00 a 13:00 horas.
- Martes y jueves: de 16:00 a 18:30 horas.

La inscripción estará condicionada a la existencia de plazas disponibles en cada grupo.

5. Cuotas

La cuota del Programa Municipal de Gimnasia para Adultos será de **12 euros al mes**.

Las cuotas podrán abonarse:

- Mensualmente.
- Trimestralmente.
- Por el curso completo.

El pago mensual deberá realizarse entre los días **1 y 5 de cada mes**, en la oficina del Polideportivo Municipal o mediante la plataforma habilitada para el pago telemático.

La cuota corresponde al mes natural, independientemente del número concreto de sesiones realizadas durante dicho periodo.

La ausencia a una o varias sesiones no dará derecho a la devolución total o parcial de la cuota.

6. Reserva de plaza y ausencias

La plaza quedará reservada mientras la persona participante mantenga su inscripción y cumpla las condiciones establecidas en esta normativa.

Cuando una persona prevea que no va a asistir durante un periodo prolongado, deberá comunicarlo en la oficina del Polideportivo Municipal.

La ausencia continuada sin comunicación previa podrá dar lugar a la pérdida de la plaza cuando exista demanda o lista de espera para el grupo correspondiente.

7. Bajas y devoluciones

Las bajas deberán comunicarse en la oficina del Polideportivo Municipal con una antelación mínima de **5 días antes del comienzo del siguiente mes**.

Cuando se hayan abonado cuotas trimestrales o el curso completo, se podrá solicitar la devolución correspondiente a los periodos no iniciados, conforme a las condiciones establecidas por el Polideportivo Municipal.

Una vez iniciado el mes correspondiente, la baja tendrá efectos para el periodo siguiente y no se realizarán devoluciones de mensualidades ya iniciadas.

Las bajas tendrán carácter definitivo para el resto del curso. En caso de querer reincorporarse posteriormente, será necesario realizar una nueva inscripción, siempre que existan plazas disponibles.

8. Salud y práctica de actividad física

Las personas participantes deberán informar al personal responsable de la actividad de cualquier circunstancia relacionada con su estado de salud que pueda afectar a la práctica de ejercicio físico.

En particular, deberán comunicar aquellas lesiones, limitaciones físicas, enfermedades, tratamientos u otras circunstancias que puedan resultar relevantes para el desarrollo seguro de las sesiones.

Cada participante será responsable de valorar previamente si la actividad resulta adecuada para su estado de salud y deberá seguir, cuando corresponda, las recomendaciones de los profesionales sanitarios que le atiendan.

Cuando existan circunstancias que puedan requerir una valoración médica previa, se recomienda consultar con el profesional sanitario correspondiente antes de iniciar o continuar la actividad.

El personal responsable podrá recomendar la interrupción temporal de la actividad cuando observe una situación que pueda comprometer la seguridad o integridad de la persona participante.

9. Desarrollo de las sesiones

Las sesiones serán dirigidas por personal responsable de la actividad y se desarrollarán de acuerdo con las características y objetivos de cada grupo.

Las personas participantes deberán seguir las indicaciones del personal técnico durante las sesiones, especialmente aquellas relacionadas con la correcta ejecución de los ejercicios y con la seguridad.

La intensidad de los ejercicios deberá adaptarse a las capacidades individuales de cada participante.

La pertenencia a un grupo denominado **“Gimnasia de Mantenimiento Avanzada”** no implica que todas las personas deban realizar los ejercicios a la misma intensidad, pudiendo el personal responsable realizar las adaptaciones que considere necesarias.

10. Asistencia y puntualidad

Se recomienda acudir con puntualidad a las sesiones y mantener una asistencia regular para favorecer la continuidad y el aprovechamiento de la actividad.

Las personas participantes deberán respetar los horarios establecidos.

Las faltas de asistencia no supondrán la devolución de la cuota ni la recuperación de las sesiones no realizadas.

11. Indumentaria y material

Para participar en las sesiones será necesario utilizar ropa y calzado deportivo adecuados para la actividad.

Las personas participantes deberán disponer del material personal que, en su caso, se indique para el correcto desarrollo de las sesiones.

El material y equipamiento deportivo facilitado por el Polideportivo Municipal deberá utilizarse siguiendo las indicaciones del personal responsable y de forma adecuada.

12. Normas de comportamiento

Las personas participantes deberán mantener una actitud respetuosa hacia:

- El personal responsable de la actividad.
- El resto de participantes.
- Las instalaciones deportivas.
- El material y equipamiento.

No se permitirán comportamientos violentos, ofensivos, discriminatorios o que puedan poner en riesgo la seguridad de otras personas.

El incumplimiento reiterado o grave de estas normas podrá dar lugar a la suspensión o expulsión de la actividad.

13. Uso de las instalaciones

Las instalaciones deportivas deberán utilizarse de acuerdo con las normas de funcionamiento del Polideportivo Municipal.

Las personas participantes deberán respetar los espacios asignados, los horarios de utilización y las indicaciones del personal responsable.

Cualquier desperfecto ocasionado de forma intencionada o por un uso inadecuado podrá dar lugar a las medidas que correspondan.

14. Calendario

Todas las actividades del Programa Municipal de Gimnasia para Adultos se desarrollarán de acuerdo con el **calendario oficial de la temporada 2026-2027**, que se facilitará junto con esta normativa.

La Concejalía de Deportes podrá modificar puntualmente alguna sesión por razones organizativas, disponibilidad de las instalaciones, mantenimiento, actividades municipales, obras, necesidades técnicas u otras causas justificadas.

Cuando sea posible, estas modificaciones serán comunicadas previamente a las personas participantes.

15. Modificación o suspensión de grupos

La Concejalía de Deportes y el Polideportivo Municipal se reservan el derecho de modificar, reorganizar, trasladar o suspender alguno de los grupos cuando existan razones organizativas, técnicas o de disponibilidad de instalaciones, así como cuando no se alcance el número mínimo de participantes necesario para garantizar su funcionamiento.

En caso de modificación o suspensión de un grupo, se informará a las personas inscritas de las medidas adoptadas.

16. Aceptación de la normativa

La realización de la inscripción supone la aceptación de las condiciones establecidas en esta normativa y el compromiso de respetar las normas de funcionamiento del Programa Municipal de Gimnasia para Adultos y de las instalaciones deportivas municipales.

17. Información

Para cualquier consulta relacionada con el Programa Municipal de Gimnasia para Adultos, las personas interesadas podrán dirigirse a la oficina del Polideportivo Municipal o consultar la información disponible en:

www.deportesaguilas.es

Concejalía de Deportes – Ayuntamiento de Águilas

Anexo I Calendario

Escuelas Deportivas 2026-2027

OCTUBRE							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

DICIEMBRE							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

ENERO							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1					1	2	3
2	4	5	6	7	8	9	10
3	11	12	13	14	15	16	17
4	18	19	20	21	22	23	24
5	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
5							
6	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	14
8	15	16	17	18	19	20	21
9	22	23	24	25	26	27	28

MARZO							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
9							
10	1	2	3	4	5	6	7
11	8	9	10	11	12	13	14
12	15	16	17	18	19	20	21
13	22	23	24	25	26	27	28
14	29	30	31				

ABRIL							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
14				1	2	3	4
15	5	6	7	8	9	10	11
16	12	13	14	15	16	17	18
17	19	20	21	22	23	24	25
18	26	27	28	29	30		

MAYO							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
18						1	2
19	3	4	5	6	7	8	9
20	10	11	12	13	14	15	16
21	17	18	19	20	21	22	23
22	24	25	26	27	28	29	30
	31						

JUNIO							
Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
22							
23		1	2	3	4	5	6
24	7	8	9	10	11	12	13
25	14	15	16	17	18	19	20
26	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30				

		Lectivo (si hay clases)					
		No lectivo (no hay clases)					
		Festivo (no lectivo)					
		Inicio de curso (primer día de las escuelas)					
		Fin de curso (fin de las escuelas)					