



**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PARA ADULTOS
TEMPORADA 2021/2022**

**CONFORMACIÓN DE GRUPOS
INSCRIPCIÓN Y NORMAS DE ACCESO**

El Ayuntamiento de Salamanca vuelve a ofrecer su programa de Actividad Físico-Deportiva para Adultos en la temporada 2021/2022 con novedades en cuanto a la conformación de grupos, modos de inscripción, así como en el número de plazas ofertadas.

1. GRUPOS. Los grupos ofertados esta temporada son:

ACTIVIDAD	INSTALACIÓN	DÍAS SEMANA	HORARIO*	PLAZAS
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	L-X-V	10:00	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	L-X-V	11:00	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	L-X-V	12:00	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	M-J	9:00	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	M-J	10:00	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. ALAMEDILLA	M-J	11:00	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	CEIP FILIBERTO VILLALOBOS	L-X-V	19:00	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	CEIP FILIBERTO VILLALOBOS	L-X-V	20:00	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M. MIRALTORMES	L-X-V	19:45	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M. MIRALTORMES	L-X-V	20:45	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M. VISTAHERMOSA	L-X-V	19:00	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M. VISTAHERMOSA	L-X-V	20:00	15
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. WÜRZBURG ANEXO	L-X-V	9:30	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. WÜRZBURG ANEXO	L-X-V	10:30	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. WÜRZBURG ANEXO	M-J	10:30	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	P.M. RIO TORMES	M-J	11:00	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M.I JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO"	L-X-V	9:00	30
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M.I JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO"	L-X-V	10:00	30
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M.I JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO"	M-J	9:00	40
MANTENIMIENTO FÍSICO	C.M.I JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO"	M-J	10:00	40



YOGA	C.M. MIRALTORMES	L-X-V	9:00**	15
YOGA	C.M. MIRALTORMES	L-X-V	10:30**	15
YOGA	C.M. MIRALTORMES	L-X-V	16:45**	15
YOGA	C.M. MIRALTORMES	L-X-V	18:15**	15
YOGA	C.M. MIRALTORMES	M-J	12:00**	15
YOGA	C.M. MIRALTORMES	M-J	17:00**	15
YOGA	C.M.I JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO" gimnasio	L-X	13:00**	15
YOGA	C.M.I JULIÁN SÁNCHEZ "EL CHARRO" gimnasio	M-J	13:00**	15
PILATES	C.M. MIRALTORMES	M-J	18:30	15
PILATES	C.M. MIRALTORMES	M-J	19:30	15
PILATES	C.M. MIRALTORMES	M-J	20:30	15
PILATES	C.M. VISTAHERMOSA	M-J	19:00	15
PILATES	C.M. VISTAHERMOSA	M-J	20:00	15
PILATES	C.M. TRUJILLO	L-J	11:00	15
PILATES	C.M. TRUJILLO	L-J	12:00	15
TENIS	C.D. RÍO TORMES	L-X-V	16:30	8
TENIS	C.D. RÍO TORMES	L-X-V	17:30	8
TENIS	C.D. RÍO TORMES	M-J	16:30	8
TENIS	C.D. RÍO TORMES	M-J	17:30	8
TENIS	C.D. ROSA COLORADO	M-J	17:00	8
TENIS	C.D. ROSA COLORADO	M-J	18:00	8
TENIS	PISTAS HELMÁNTICO	L-X	17:00	8
TENIS	PISTAS HELMÁNTICO	L-X	18:00	8

*Las clases de todas las actividades a excepción del YOGA tendrán una duración de 50-55 minutos

**Las clases de YOGA tendrán una duración de 75 minutos

2. PLAZOS DE INSCRIPCIÓN.

PRIMER PERIODO	13-22 DE SEPTIEMBRE	EMPADRONADOS EN SALAMANCA
SEGUNDO PERIODO	23-30 DE SEPTIEMBRE	NO EMPADRONADOS EN SALAMANCA

- Los horarios de inscripción irán desde las **09:00 horas del primer día hasta las 14:00 horas**, del último día de plazo.
- Las plazas de cada grupo se cubrirán por orden de inscripción.
- La condición de empadronado deberá tenerse al menos, el día anterior a la fecha en que se solicite la inscripción.



• **INSCRIPCIONES:**

- **Online.** Las inscripciones deberán practicarse con carácter general **a través de internet**, en el enlace de la página web: <http://edeportes.aytosalamanca.es/>.
- **Presencial.** También se habilitará un sistema de inscripción presencial mediante Cita Previa. En caso de que alguna persona tuviera problemas o dificultades para hacer el proceso de inscripción online podrá solicitar hacerlo presencialmente en las oficinas de la Sección de Deportes, a través del servicio de Cita Previa, con las siguientes instrucciones:
 - Para este tipo de inscripciones solamente se reservará el 10% de plazas del cupo de cada actividad, siendo asignadas el 90% a través del sistema online.
 - **La asignación de Cita Previa no garantiza la disponibilidad de la plaza deseada.**
 - **No se harán inscripciones sin Cita Previa, por lo que rogamos no acuda la gente el primer día de inscripción sin tener Cita Previa.**
 - El procedimiento para pedir Cita Previa será:
 - Llamar por teléfono a la Sección de Deportes: 923-22-10-01, en horario de 9-14 horas, en días laborables a partir del 7 de septiembre.
 - Se asignarán citas previas con programaciones cada 15 minutos, a partir del día 13 de septiembre para empadronados y del 23 de septiembre para no empadronados.
 - Tanto para reservar Cita Previa, como para realizar la inscripción presencial será necesario el DNI.
- **Asistencia técnica e información:**
 - Teléfono: 923-22-10-01, L-V. en horario de 9-14 horas.
 - deportes@aytosalamanca.es

• **MANUAL DE AYUDA PARA INSCRIPCIONES ONLINE.**

En el portal web del Ayuntamiento, <http://deportes.aytosalamanca.es/es/programasdeportivosparaadultos/> estará disponible desde el día 9 de septiembre un manual con instrucciones para inscribirse en las actividades.



3. PERIODOS DE ACTIVIDAD.

- Todas las actividades **empezarán a partir del 1 de octubre.**
- Los periodos de actividad se comprenderán **por trimestres**, de forma que:
 - **1er. Periodo.** De 1 de octubre a 23 de diciembre. Festivos: 12 de octubre, 1 de noviembre, 6, 7 y 8 de diciembre.
 - **2º. Periodo.** De 10 de enero a 6 de abril.
 - **3er. Periodo.** De 18 de abril a 30 de junio. Festivos: 25 abril (tarde), 13 de junio.
- Las inscripciones serán para todo el curso. Cada trimestre, en función de los periodos concretos que existan para tramitar, se podrán realizar bajas, cambios de grupos y nuevas altas. Los periodos de actividad 2º y 3º serán anunciados a lo largo del curso y podrán consultarse a través de la página web: <http://deportes.aytosalamanca.es/es/programasdeportivosparaadultos/>

4. PRECIOS.

Los precios para el primer trimestre son:

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

2 días a la semana | 15,22 €

3 días a la semana | 22,84 €

YOGA, PILATES, TENIS

2 días a la semana | 22,84 €

3 días a la semana | 34,26 €

- Los precios para el segundo y tercer trimestre dependerán de lo que marque la Ordenanza Fiscal correspondiente para el año 2022.
- Los pagos se domiciliarán a través de la página web y se efectuarán al inicio del trimestre.
- En caso de suspensión de la actividad por cuestiones ajenas a la organización, se practicará de oficio la devolución de la parte correspondiente.
- No se admitirán devoluciones de precio por cuestiones personales una vez realizada la inscripción.
- Se habilitarán periodos trimestrales para las bajas de actividad, cambios de grupos y nuevas inscripciones, en caso de bajas.
- Estos precios son susceptibles de bonificaciones para determinadas condiciones personales. Se podrán consultar estas condiciones en la Ordenanza 45.



5. CONDICIONES

La inscripción en esta actividad conllevará la declaración responsable del cumplimiento de medidas de prevención COVID-19.

- **MEDIDAS PREVENCIÓN COVID-19.**

- Todas las personas deberán asumir la responsabilidad de no **asistir a las instalaciones** en caso de presentar síntomas compatibles con la enfermedad provocada por COVID-19 (fiebre, tos persistente, falta de aire, vómitos, diarrea, pérdida del olfato y pérdida del gusto), las que se encuentren en aislamiento domiciliario o las que se encuentren en cuarentena domiciliar por contactos estrechos en el ámbito personal, así como de cumplir con las distancias de seguridad y todas las normas que se puedan dictar en la instalación.
- **Será obligatorio el uso de mascarillas en el interior de la instalación durante toda la práctica deportiva.**
- Las clases tendrán una duración efectiva menor (5 minutos de margen) para procurar mantener espacios de tiempo entre los grupos. Por lo tanto, podrá empezar un poco más tarde de la hora prevista y acabar un poco antes de la finalización propia de la actividad.
- Todas las personas accederán a la instalación deportiva en un intervalo de 5 minutos antes de la práctica deportiva y guardarán la debida distancia de seguridad de 1,5 metros durante todo el flujo de la instalación que dé acceso a la zona de práctica deportiva.
- Se evitarán aglomeraciones en los accesos y en los cambios de actividad, procurando circulaciones que separen entradas y salidas.
- Se habilitarán puestos para la higiene de manos y/o desinfección..
- Se recomienda no hacer uso de los vestuarios y que cada persona traiga una mochila o bolsa para guardar los enseres que porte y que no vaya a utilizar durante la actividad (abrigos, guantes, teléfono, etc...). Esta bolsa o mochila se llevará a la zona de práctica deportiva en zonas acotadas para ello.
- Será obligatorio que cada persona traiga su propia esterilla para aquellas actividades donde se necesite por indicación del/la monitor/a responsable. En caso de que alguna persona no pudiera traerla, se le facilitará una de la instalación y deberá desinfectarla antes y después de su uso con los medios que le facilite la persona responsable de la instalación.



- Las personas que beban agua durante la sesión de entrenamiento, deberán traerla de casa.
- En caso de que se tuviera que utilizar material deportivo, cada participante deberá desinfectarlo con los medios que le proporcione la instalación a la finalización de las clases.
- Durante toda la práctica deportiva se procurará mantener las distancias de seguridad entre participantes, debiendo contar para ello con la responsabilidad individual de cada uno y con la observancia y dirección de la actividad del monitor/a responsable. La distancia que se deberá mantener será de mínimo 1,5 metros entre personas, por lo que cada persona deberá tener un espacio propio no invadido por ninguna otra persona de al menos, 4 metros cuadrados.
- Se faculta al monitor/a responsable para que limite la participación de personas en las actividades, ante el incumplimiento reiterado de estas recomendaciones y normas.
- Quedará prohibida durante toda la estancia deportiva la creación de “corrillos” y charlas en grupo, ya que se tenderá a que la circulación sea lo más fluida posible.
- En caso de suspensión de la actividad por recomendación de las autoridades sanitarias, se informará puntualmente de los plazos y hechos relevantes a tener en cuenta, por los canales de información pública online.
- Todas las actividades quedarán sujetas a las recomendaciones y normas que hagan las autoridades competentes. Por tanto, se podrán modificar las condiciones de práctica si la situación sanitaria así lo determina.