



Teruel

AYUNTAMIENTO

DEPORTES

www.teruel.es

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS 26/27



NORMATIVA GENERAL DE ACTIVIDADES 2026-2027

Las inscripciones para las actividades se realizarán online desde el 25 de mayo hasta el 13 de junio a través de la web <https://deportes.teruel.es/CronosWeb/Login> (necesario usuario y contraseña) y presencialmente en la oficina de Deportes para mayores de 65 años desde el día 1 al 5 de junio. La solicitud de claves se hará vía email: deportes@teruel.es. Únicamente en caso de que no se disponga de medios, la inscripción se hará presencial en las oficinas.

Aquellos grupos cuyas inscripciones superen el número de plazas ofertadas sortearán sus plazas el 14 de junio.

Del 15 de junio al 19 de julio se podrá consultar las plazas asignadas y efectuar el pago a través de <https://deportes.teruel.es/CronosWeb/Login>

Los grupos cuya inscripción no supere el 50% de las plazas ofertadas podrán ser suprimidos a favor de otra actividad, siendo sus inscritos reubicados en otro grupo en función de su interés. Las solicitudes que no obtengan plaza se quedarán en situación de "lista de espera", que servirá para adjudicar aquellas plazas que queden vacantes en el transcurso de la actividad, o las posibles ampliaciones de grupos.

Las actividades de curso completo comenzarán el 1 de octubre y finalizarán el 31 de mayo.

Los cursos de natación se rigen por las fechas especificadas en este folleto.

Al finalizar cada trimestre, los usuarios que no hayan asistido al menos, al 80% de las clases, sin justificación o comunicación previa al monitor, perderán su plaza y se recurrirá a la lista de espera para que otros usuarios puedan incorporarse a la clase.

DURANTE ESTE PERIODO, TODAS LAS ACTIVIDADES se registrarán por el calendario escolar, no habiendo actividad en los periodos o días no lectivos.

Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los alumnos que realicen un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud.

La inscripción se considerará formalizada tras satisfacer la cuota del curso y aparecer en las listas definitivas. En caso de error en los datos de la inscripción, o bien en caso de no realizar correctamente el pago (banca electrónica), ésta quedará anulada y la plaza será ocupada por la siguiente solicitud. Con el fin de evitar errores y bajas por no realizar el pago correctamente, asegúrese en su banca electrónica que éste se ha realizado sin fallo.

El Ayuntamiento está facultado para modificar el horario o instalación en la que se desarrollen las actividades por razones organizativas o de fuerza mayor. Asimismo el Ayuntamiento está facultado para reasignar o cambiar a los usuarios a diferentes grupos en función de su nivel o condición física. En estos casos de cambios o modificaciones, no dará derecho a indemnización o reembolso alguno.

En aplicación de la Ordenanza Fiscal N°19 (Art 7.4) ***"las bajas causadas por cualquiera de los servicios especificados en las tarifas, surtirán efecto al finalizar el periodo de abono o del servicio concertado y en ningún caso darán derecho al reintegro de las cuotas satisfechas"***.

Documento aprobado por acuerdo de Junta de Gobierno Local de 25 de mayo de 2026.

MANTENIMIENTO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO

RITMOFIT

82,00 €

Actividad diseñada para mejorar la condición física general mediante movimientos funcionales, ejercicios de resistencia, tonificación muscular y trabajo cardiovascular, adaptados a distintos niveles de intensidad actuando la música como elemento motivador.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	San Fernando	Mar-Jue	10:30 a 11:15 h	25	Oct-May
2	San Fernando	Mar-Jue	18:45 a 19:30 h	25	Oct-May
3	Pabellón Planos	Lun-Mié	20:30 a 21:15 h	15	Oct-May
4	Pabellón Planos	Mar-Jue	20:30 a 21:15 h	15	Oct-May
5	Pabellón Planos	Mar-Jue	21:15 a 22:00 h	15	Oct-May
6	Pabellón Viñas	Mar-Jue	19:45 a 20:30 h	12	Oct-May

FITNESS

2 días: 82,00 €
3 días: 102,50 €

Actividad física general de media-alta intensidad cuyo objetivo primordial es el mantenimiento y/o la mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad). Incluye trabajo con autocargas, peso libre, ejercicios de tonificación, funcional, cardiovascular, etc.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	San Fernando	Mar-Jue	9:45 a 10:30 h	20	Oct-May
2	Pabellón Planos	Lun-Mié	19:00 a 19:45 h	15	Oct-May
3	Pabellón Planos	Lun-Mié	19:45 a 20:30 h	15	Oct-May
4	Pabellón Planos	Mar-Jue	19:00 a 19:45 h	15	Oct-May
5	Pabellón Planos	Mar-Jue	19:45 a 20:30 h	15	Oct-May
6	Pabellón Viñas	Lun-Mié	20:00 a 20:45 h	12	Oct-May
7	Pabellón Fuenfresca	Lun-Mié-Vie	18:15 a 19:00 h	15	Oct-May
8	Pabellón Fuenfresca	Mar-Jue	18:15 a 19:00 h	15	Oct-May

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

2 días 82,00 €
3 días 102,50 €

Actividad de entrenamiento en sala orientada a personas que buscan un trabajo físico más intenso y completo. Las sesiones combinan ejercicios de fuerza, resistencia cardiovascular, tonificación, coordinación y movilidad, realizados de forma dinámica y progresiva para mejorar la condición física general.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Pabellón Fuenfresca	Lun-Mié-Vie	17:30 a 18:15 h	15	Oct-May
2	Pabellón Fuenfresca	Mar-Jue	17:30 a 18:15 h	15	Oct-May

MANTENIMIENTO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

2 días: 82,00 €

3 días: 102,50 €

Actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general. Se trabaja la coordinación y la movilidad articular con ejercicios de bajo o moderado impacto.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	San Fernando	Lun-Mié-Vie	9:30 a 10:15 h	30	Oct-May
2	San Fernando	Lun-Mié-Vie	10:15 a 11:00 h	30	Oct-May
3	San Fernando	Mar-Jue	9:00 a 9:45 h	30	Oct-May
4	San Fernando	Lun-Mié	16:45 a 17:30 h	30	Oct-May
5	San Fernando	Lun-Mié	18:15 a 19:00 h	30	Oct-May
6	San Fernando	Lun-Mié	19:00 a 19:45 h	30	Oct-May
7	San Fernando	Lun-Mié	19:45 a 20:30 h	30	Oct-May
8	San Fernando	Mar-Jue	18:00 a 18:45 h	30	Oct-May
9	San Fernando	Mar-Jue	19:30 a 20:15 h	30	Oct-May
10	Pabellón Fuenfresca	Mar-Jue	16:45 a 17:30 h	15	Oct-May
11	Pabellón Fuenfresca	Lun-Mié-Vie	16:45 a 17:30 h	15	Oct-May
12	Centro Social Arrabal	Mar-Jue	12:30 a 13:15 h	20	Oct-May

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN EXTERIOR

82,00 €

Actividad física realizada al aire libre que combina ejercicios dinámicos orientados a mejorar la fuerza, la resistencia, la movilidad, la coordinación y la condición física general. La actividad puede incluir trabajo con el propio peso corporal y con diferentes materiales como bandas elásticas, balones, cuerdas o conos, adaptando la intensidad a las capacidades de cada participante. El entorno exterior aporta un componente motivador y saludable.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Parque de los Fueros	Lun-Mié	17:30 a 18:15 h	15	Oct-May
2	Pistas de atletismo	Mar-Jue	19:45 a 20:30 h	15	Oct-May

CUERPO Y MENTE

YOGA (Iniciación)

82,00 €

Actividad física basada en el control corporal y de la respiración que mejora la concentración, relajación y estado mental y físico.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Pabellón Planos	Lun-Mié	9:30 a 10:15 h	12	Oct-May
2	Pabellón Planos	Lun-Mié	19:30 a 20:15 h	12	Oct-May
3	Pabellón Planos	Mar-Jue	21:00 a 21:45 h	12	Oct-May

CUERPO Y MENTE

PILATES-STRETCHING

82,00 €

Actividad enfocada al trabajo postural, el equilibrio, la tonificación y flexibilización del sistema músculo esquelético.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Pabellón Planos	Lun-Mié	10:15 a 11:00 h	12	Oct-May
2	Pabellón Planos	Lun-Mié	11:00 a 11:45 h	12	Oct-May
3	Pabellón Planos	Lun-Mié	20:15 a 21:00 h	12	Oct-May
4	Pabellón Planos	Lun-Mié	21:00 a 21:45 h	12	Oct-May
5	Pabellón Planos	Mar-Jue	19:30 a 20:15 h	12	Oct-May
6	Pabellón Planos	Mar-Jue	20:15 a 21:00 h	12	Oct-May
7	Pabellón Viñas	Lun-Mié	20:45 a 21:30 h	12	Oct-May
8	Pabellón Viñas	Mar-Jue	20:30 a 21:15 h	12	Oct-May
9	Centro Social Arrabal	Mar-Jue	18:00 a 18:45 h	12	Oct-May

DEPORTES

ESCUELA DE BÁDMINTON (Iniciación)

82,00 €

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	San Fernando	Lun-Mié	17:30 a 18:15 h	12	Oct-May
2	San Fernando	Mar-Jue	20:15 a 21:00 h	12	Oct-May
3	San Fernando	Mar-Jue	21:00 a 21:45 h	12	Oct-May

PÁDEL (Iniciación)

82,00 €

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Pabellón Planos	Lun	17:15 a 18:45 h	8	Oct-May
2	Pabellón Planos	Mar	17:15 a 18:45 h	8	Oct-May
3	Pabellón Planos	Mié	17:15 a 18:45 h	8	Oct-May
4	Pabellón Planos	Jue	17:15 a 18:45 h	8	Oct-May
5	Pabellón Planos	Vie	17:15 a 18:45 h	8	Oct-May

ATLETISMO (Iniciación)

82,00 €

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Pistas	Lun-Mié	19:00 a 19:45 h	12	Oct-May
2	Pistas	Mar-Jue	19:00 a 19:45 h	12	Oct-May



ACTIVIDAD FÍSICA 3.ª EDAD

GERONTOGIMNASIA

2 días: 82,00 €
3 días: 102,50 €

Actividad dirigida a personas mayores de 60 años o aquellas que por su condición física deseen estar dentro de este grupo. Contempla ejercicios de tonificación, rutinas, juegos y estiramientos adaptados a este grupo de edad.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	San Fernando	Lun-Mié-Vie	11:00 a 11:45 h	30	Oct-May
2	San Fernando	Lun-Mié-Vie	11:45 a 12:30 h	30	Oct-May
3	San Fernando	Mar-Jue	11:15 a 12:00 h	30	Oct-May
4	Centro Social Arrabal	Lun-Mié	18:45 a 19:30 h	20	Oct-May

YOGA +65 (Gerontoyoga)

82,00 €

Actividad física de control postural, mejora de la coordinación y respiración dirigida especialmente a mayores de 65 años.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Pabellón Planos	Lun-Mié	11:45 a 12:30 h	12	Oct-May

MANTENIMIENTO ACUÁTICO +65 AÑOS

1 día: 74,20 €
2 días: 82,00 €

Actividad física suave realizada en piscina de poca profundidad, especialmente orientada a personas con baja condición física, movilidad reducida o que buscan ejercitarse de manera segura y de bajo impacto.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Clim Pis. Pequeña	Mar-Jue	11:15 a 12:00 h	10	Oct-May
2	Clim Pis. Pequeña	Vie	11:15 a 12:00 h	10	Oct-May
3	Clim Pis. Pequeña	Lun-Mié	19:45 a 20:30 h	10	Oct-May

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

CURSOS DE NATACIÓN DE ADULTOS

2 días o 1 día semestre: 74,20 €

INICIACIÓN: no se requiere experiencia alguna en el medio acuático.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Climatizada	Lun-Mié	9:00 a 9:45 h	10	Oct-Dic
2	Climatizada	Lun-Mié	16:00 a 16:45 h	10	Oct-Dic
3	Climatizada	Mar-Jue	17:30 a 18:15 h	10	Oct-Dic
4	Climatizada	Mar-Jue	19:00 a 19:45 h	10	Oct-Dic
5	Climatizada	Vie	9:00 a 9:45 h	10	Oct-Mar
6	Climatizada	Mar-Jue	9:00 a 9:45 h	10	Ene-Mar
7	Climatizada	Mar-Jue	16:00 a 16:45 h	10	Ene-Mar
8	Climatizada	Mar-Jue	19:00 a 19:45 h	10	Ene-Mar
9	Climatizada	Mar-Jue	19:00 a 19:45 h	10	Abr-Jun

PERFECCIONAMIENTO: se requiere un largo sin ayuda a crol y a espalda y control de la respiración.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
10	Climatizada	Mar-Jue	9:00 a 9:45 h	10	Oct-Dic
11	Climatizada	Mar-Jue	16:00 a 16:45 h	10	Oct-Dic
12	Climatizada	Lun-Mié	19:00 a 19:45 h	10	Oct-Dic
13	Climatizada	Lun-Mié	16:00 a 16:45 h	10	Ene-Mar
14	Climatizada	Lun-Mié	17:30 a 18:15 h	10	Ene-Mar
15	Climatizada	Lun-Mié	19:00 a 19:45 h	10	Ene-Mar
16	Climatizada	Lun-Mié	9:00 a 9:45 h	10	Ene-Mar
17	Climatizada	Lun-Mié	19:00 a 19:45 h	10	Abr-Jun

NATACIÓN DE MANTENIMIENTO (Avanzado)

74,20 €

Actividad dirigida a adultos que buscan mejorar la técnica de los diferentes estilos de natación.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Climatizada	Lun	9:45 a 10:30 h	10	Oct-May
2	Climatizada	Lun	16:45 a 17:30 h	10	Oct-May
3	Climatizada	Mié	9:45 a 10:30 h	10	Oct-May
4	Climatizada	Mié	16:45 a 17:30 h	10	Oct-May
5	Climatizada	Vie	9:45 a 10:30 h	10	Oct-May
6	Climatizada	Vie	16:45 a 17:30 h	10	Oct-May

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

EN FORMA EN EL AGUA

2 días: 82,00 €

3 días: 102,50 €

Divertida forma de practicar ejercicio y conseguir una mejora de la condición física dentro del medio acuático. Por medio de la resistencia del agua se consigue una mayor tonificación muscular y una mejora de la capacidad aeróbica. **Los participantes deberán saber nadar obligatoriamente.**

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Climatizada	Lun-Mié-Vie	10:30 a 11:15 h	25	Oct-May
2	Climatizada	Lun-Mié-Vie	18:15 a 19:00 h	15	Oct-May
3	Climatizada	Mar-Jue	9:45 a 10:30 h	25	Oct-May
4	Climatizada	Mar-Jue	10:30 a 11:15 h	25	Oct-May
5	Climatizada	Mar-Jue	16:45 a 17:30 h	15	Oct-May
6	Climatizada	Mar-Jue	18:15 a 19:00 h	15	Oct-May

MANTENIMIENTO ACUÁTICO. Hasta 65 años

1 día: 74,20 €

2 días: 82,00 €

Actividad física suave realizada en piscina de poca profundidad, especialmente orientada a personas con baja condición física, movilidad reducida o que buscan ejercitarse de manera segura y de bajo impacto.

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Clim Pis. Pequeña	Lun-Mié	11:15 a 12:00 h	10	Oct-May
2	Clim Pis. Pequeña	Mar-Jue	19:45 a 20:30 h	10	Oct-May
3	Clim Pis. Pequeña	Vie	19:45 a 20:30 h	10	Oct-May

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ACUÁTICO

2 días: 82,00 €

3 días: 102,50 €

Actividad de alta intensidad desarrollada en el medio acuático, dirigida a personas con buena condición física y motivación para realizar un trabajo exigente y completo. Las sesiones combinan ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, velocidad, coordinación y potencia, aprovechando la resistencia natural del agua para aumentar la intensidad del entrenamiento con un bajo impacto articular. **Es obligatorio saber nadar con seguridad y sin utilizar ningún elemento de ayuda.**

GRUPO	INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PERIODO
1	Climatizada	Lun-Mié-Vie	12:00 a 12:45 h	25	Oct-May
2	Climatizada	Mar-Jue	12:00 a 12:45 h	25	Oct-May
3	Climatizada	Lun-Mié-Vie	20:30 a 21:15 h	25	Oct-May
4	Climatizada	Mar-Jue	20:30 a 21:15 h	25	Oct-May



Horario oficina:

Lunes a viernes de 8:30 a 14:00 h.

Martes y jueves de 16:00 a 19:00 h.

Servicio Municipal de Deportes
Ayuntamiento de Teruel

T. 978 61 99 08

deportes@teruel.es

C/ San Juan Bosco, 4

44002 Teruel