



ANEXO II

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SERVICIOS
COMPLEMENTARIOS PRESTADOS EN EL MULTIUSOS SÁNCHEZ PARAÍSO
Y LAS PISTAS DE PÁDEL**





ANEXO II

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SERVICIOS COMPLEMENTARIOS PRESTADOS EN EL MULTIUSOS SÁNCHEZ PARAÍSO Y LAS PISTAS DE PÁDEL

ACTIVIDADES MULTIUSOS SÁNCHEZ PARAÍSO

A.- ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1.- **ACTIVIDADES DIRIGIDAS SECO:** El cuadrante de actividades dirigidas del centro fitness estará compuesto de las siguientes clases colectivas:

- **BODYCOMBAT:** Actividad donde se combinan las diferentes técnicas procedentes de las artes marciales en una coreografía con música enérgica, desarrollada en forma de combate cuyo objetivos son la liberación de adrenalina, la quema de grasas y la mejora y desarrollo de tono físico y cardiovascular.
- **BODYPUMP:** Actividad apropiada para quienes se aburren del entrenamiento de musculación convencional o para quienes están empezando a entrenar. En una sola hora se trabajan todos los grupos musculares al ritmo de la música y mediante una coreografía diseñada para dar forma a tu cuerpo. Las sesiones son intensas, divertidas, eficaces, seguras y los resultados se obtienen en muy poco tiempo.
- **BODYBALANCE:** Es la actividad colectiva más completa, que combina disciplinas orientales con técnicas nuevas y dinámicas. Practicándolo de forma regular se gana fuerza, flexibilidad, amplitud articular y mucha agilidad. Los ejercicios están diseñados para generar armonía entre la respiración y el movimiento, llevándote a la relajación y el autocontrol. Bodybalance es una experiencia única para el equilibrio cuerpo - mente.
- **BODYVIVE:** Es la mejor representación de un entrenamiento de fitness grupal divertido, motivante, y con resultados reales. Mejora la fuerza y la resistencia muscular, aumenta la capacidad cardiopulmonar, la flexibilidad, el rango de movimiento, el equilibrio, la agilidad y la postura, se pierde peso, reduce el riesgo de degeneración de articulaciones y huesos, y te proporciona un bienestar general. Y todo acompañado de una música muy variada y divertida.
- **SPINNING:** Entrenamiento aeróbico desarrollado en una bicicleta estática al ritmo de la música; Se pretende mejorar y fortalecer el sistema cardiovascular y respiratorio, la quema de colesterol y las calorías innecesarias, además de reforzar el tren inferior dándole más fuerza y resistencia.
- **INDOOR WALKING:** Innovador programa de entrenamiento cardiovascular en grupo, mediante la utilización de máquinas elípticas. Todo ello guiado y controlado por un instructor al ritmo de la música.
- **ZUMBA:** Actividad que combina movimientos de baile con una serie de rutina aeróbicas consiguiendo desarrollar, fortalecer dar flexibilidad al cuerpo.





Ayuntamiento de Salamanca Concejalía de Deportes



- **DANCE:** Actividad dirigida dinámica y divertida que fusiona los diferentes estilos de baile desde los bailes latinos y caribeños hasta los más modernos de hoy en día mezclándolo todo en una coreografía guiada para trabajar la resistencia aeróbica.
- **AERODANCE:** Actividad aeróbica coreografiada que fusiona el baile con el aeróbic.
- **AERÓBIC:** Actividad cardiovascular coreografiada cuyo objetivo principal es la mejora de la resistencia aeróbica trabajada en base a un acompañamiento musical, mediante ejercicios globales de intensidad media - alta.
- **STEP:** Sesiones donde se busca el desarrollo de la resistencia aeróbica y la coordinación, con la ayuda de un "step", alrededor del cual se desarrollan todos los movimientos, siguiendo unas coreografías adaptadas a un ritmo musical. Hay 2 niveles dentro de la misma actividad, nivel 0 - coreografías básicas de fácil desarrollo y seguimiento; nivel 1 - coreografías más complejas de nivel más avanzado.
- **BAILES LATINOS:** Aprende con nosotros los bailes que están de moda: Bachata, Salsa y Cumbia.
- **BAILES DE SALÓN:** baile con pareja, chico y chica, donde diferentes ritmos y melodías marcan el tipo de baile, como puede ser tango, cha-cha-cha, vals, samba, etc.
- **PILATES:** Método que propone otra forma diferente de realizar el trabajo muscular de fuerza - resistencia en un ambiente relajado y distendido permitiendo la comunicación directa entre alumno e instructor con una música relajada. El objetivo es trabajar todo el cuerpo interviniendo en armonía cuerpo y mente.
- **YOGA:** Actividad que nos enseña a controlar nuestros sentidos y nuestra mente impaciente, y a ponernos en armonía con las Leyes Universales, dirigiendo así nuestras energías de la mejor manera.
- **RAGAAJAM:** Media clase de Zumba + Ragaajam (mezcla de estilos reggaetón, hip-hop).
- **DANZA DEL VIENTRE:** Es una danza que combina elementos tradicionales de Oriente Medio junto con otros del Norte de África. Es una danza muy elemental, prácticamente sin desplazamientos y con movimientos principalmente de cadera.
- **ABDOMEN:** Entrenamiento de abdominales para mejorar la musculatura de la zona abdominal del cuerpo. Clases de 30 minutos que sirven de complemento perfecto para el resto de actividades.
- **GAP:** Sesiones dirigidas, cuyo objetivo principal es la mejora específica del tono muscular en glúteos, abdominales y piernas. Se desarrollan diferentes sistemas de entrenamiento poniendo a prueba tu resistencia muscular con el fin de endurecer, moldear y esculpir tu cuerpo.
- **DEFENSA PERSONAL:** Conjunto de técnicas que tienen como objetivo detener o repeler una acción ofensiva llevada a cabo contra la persona.



Durante el curso académico se realizarán actividades dirigidas para niños, clases con diferentes estilos de bailes y coreografías para mejorar la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y el control corporal: **CHIKI DANCERS** (4 a 7 años), **KIDS DANCERS** (8 a 12 años), **COOL DANCERS** (12 a 15 AÑOS) y **ZUMBA KIDS** (4 a 12 años). **JUDO**, un deporte mixto donde los niños trabajan todas las cualidades físicas agilidad, fuerza, velocidad, destreza.

2.- ACTIVIDADES DIRIGIDAS AGUA

- **AQUAGYM:** Actividad física aeróbica que se desarrolla en el agua y recomendada para mejorar lesiones de tipo articular, muscular u ósea. Está orientada a todo tipo de personas y busca beneficios tales como: activación de la circulación sanguínea, corrección posicional, trabajo de la musculatura global del cuerpo, mejora de la respiración, de la flexibilidad y la resistencia, mejora cardiovascular y aumento de la relajación.
- **AQUADANCE:** Actividad acuática que combina el ejercicio acuático y la danza.

3.- **ASESORAMIENTO SALA FITNESS:** El Multiusos Sánchez Paraíso ofrece un servicio al abonado de asesoramiento, seguimiento y elaboración de rutinas de entrenamiento para que ésta pueda realizar ejercicios de musculación de una forma segura y controlada sin riesgo sufrir ninguna lesión, y teniendo la posibilidad de variar sus ejercicios y entrenamientos cuando lo deseé.

B.- SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

1.- **ESTÉTICA:** El horario de este servicio será lunes, martes y miércoles de 16:30 a 20:30 y jueves y viernes de 09:30 a 13:30, y comprenderá 20 h/semana

2.- **FISIOTERAPIA:** Este servicio está subcontratado, el horario irá en función de las citas de los usuarios.

3.- **LUDOTECA:** Dentro de la zona de fitness el Multiusos Sánchez Paraíso cuenta con una ludoteca con todo tipo de juegos y posibilidades educativas para hacer pasar un tiempo agradable y divertido a los más pequeños.

El horario de la Ludoteca será de lunes a viernes de 17:30 a 21:30, y comprenderá 20 h/semanales. En agosto permanece cerrada.

4.- **CURSOS DE NATACIÓN:** El Multiusos Sánchez Paraíso ofrece a sus abonados una amplia gama de cursos de natación desde los 6 meses de edad en adelante. Todos los cursos son de grupos reducidos y están planificados para ofrecer una enseñanza personalizada e individualizada donde se busca optimizar al máximo el aprendizaje de los participantes. La duración y estructuración de los cursos es normalmente trimestral, siendo el primero de ellos el de enero, febrero y marzo. Los diferentes cursos que se ofertarán dentro del programa de enseñanza acuática son los siguientes:



- MATRONATACIÓN (6 a 18 meses)
- PEQUENIÑOS (18 meses a 3 años)
- NATACIÓN NIÑOS (desde los 4 a los 12 años)
- NATACIÓN PARA EMBARAZADAS
- NATACIÓN TERAPÉUTICA
- NATACIÓN PARA ADULTOS
- NATACIÓN PARA TERCERA EDAD
- CURSOS DE NATACIÓN PARTICULAR

C.- ORGANIZACIÓN DE EVENTOS

ACTIVIDADES PISTAS DE PÁDEL

1.- ESCUELA DE PÁDEL

Las clases pueden ser individuales o grupales. A su vez las clases son:

- Intensivas para Iniciación
- Intensivas para Avanzados
- Iniciación sin experiencia

Los horarios de estas actividades deben garantizar los siguientes aspectos:

- A partir de las 20:00 horas, se garantizará el uso libre de las 6 pistas de pádel.
- Durante estos horarios de la Escuela, se garantizará el uso libre de al menos 3 pistas para el uso libre del resto de usuarios.

2.- TORNEOS DE PÁDEL.

3.-TORNEO CONTINUO – RANKING

4. - CLINICS

5. - PRACTICUMS

6. - WORKSHOP

7. - PLAY & TEST





ANEXO III

**PLANTILLA DE PERSONAL SUJETA A SUBROGACIÓN MULTIUSOS
SÁNCHEZ PARAÍSO**



16
90

ANEXO III

PLANTILLA DE PERSONAL SUJETA A SUBROGACIÓN MULTIUSOS SÁNCHEZ PARAÍSO

Nº PERSONAS	PUESTO	JORNADAS PROFESIONAL	CATEGORÍA
1	Director Gerente	1/40 horas	convenio
	Director Técnico	1/40 horas	convenio
1	Responsable de Administración	1/40 horas	convenio
1	Persona de Administración	1/40 horas	
4	Personal de Control de Accesos	*110 horas	
1	Coordinador deportivo	1/40 horas	convenio
5	Personal técnico docente sala	100 horas	convenio
8	Personal técnico docente actividades	117/182 horas	convenio
4	Salvamento y socorrismo e hidroterapia	100 horas	convenio
8	Personal de limpieza	16/38 horas	convenio
3	Personal de mantenimiento	40 horas	convenio
1	Personal ludoteca	20 horas	convenio
1	Personal Estética	20 horas	convenio



Ayuntamiento de Salamanca
Concejalía de Deportes



PLANTILLA DE PERSONAL SUJETA A SUBROGACIÓN PISTAS DE PÁDEL

Nº PERSONAS	PUESTO	JORNADAS PROFESIONAL	CATEGORÍA
1	Recepcionista/ Monitor de Pádel	*40 h/s (horario a partir del 01/08/2014)	Convenio
1	Recepcionista/ Monitor de Pádel	*15 h/s (horario a partir del 01/08/2014)	Convenio
1	Recepcionista	*22 h/s (horario a partir del 01/08/2014)	Convenio





92

ANEXO IV

TARIFAS DE USO DEL MULTIUSOS SÁNCHEZ PARAÍSO
Y LAS PISTAS DE PÁDEL



ANEXO IV

TARIFAS DE USO DEL MULTIUSOS SÁNCHEZ PARAÍSO Y LAS PISTAS DE PÁDEL

TARIFAS DE USO DEL MULTIUSOS SÁNCHEZ PARAÍSO

Las cuantías de las tarifas (incluido el Impuesto sobre el Valor Añadido, repercutible a los usuarios) serán las siguientes:

1. CUOTAS INSCRIPCION

- | | |
|------------------------|-------------|
| 1. Abonados Familiares | 47,29 euros |
| 2. Resto Abonados | 40,53 euros |

2. TARIFAS ÁREAS DEPORTIVAS

- | | |
|--|--------------|
| 1. Abonados Individuales mensuales | 40,63 euros |
| 2. Abonados Individuales semestrales | 203,15 euros |
| 3. Abonados Individuales anuales | 385,98 euros |
| 4. Abonados Familiares mensuales | 50,79 euros |
| 5. Abonados Familiares semestrales | 253,94 euros |
| 6. Abonados Familiares anuales | 482,51 euros |
| 7. Abonados Junior (16-17 años) mensuales | 24,15 euros |
| 8. Abonados Junior (16-17 años) semestrales | 120,77 euros |
| 9. Abonados Junior (16-17 años) anuales | 229,47 euros |
| 10. Abonados Mañanas mensuales | 30,20 euros |
| 11. Abonados Mañanas semestrales | 151,02 euros |
| 12. Abonados Mañanas anuales | 286,95 euros |
| 1. Abonados Tercera Edad (+ 60 años) mensuales | 22,68 euros |
| 2. Abonados Tercera Edad (+ 60 años) semestrales | 113,40 euros |
| 3. Abonados Tercera Edad (+ 60 años) anuales | 215,45 euros |
| 13. Menores de 5 años | Gratis |
| 14. Abono niños entre 5 y 17 años (hijos de abonados) mensuales | 4,53 euros |
| 4. Abono niños entre 5 y 17 años (hijos de abonados) semestrales | 22,63 euros |
| 5. Abono niños entre 5 y 17 años (hijos de abonados) anuales | 43,00 euros |
| 15. Excedencias | 4,53 euros |
| 16. Tarifa de mantenimiento | 11,19 euros |



3. TARIFAS ALQUILER DE INSTALACIONES

1. Alquiler Pabellón Multiusos (días de eventos)	9.715,25 euros
2. Alquiler Pabellón Multiusos (días de montaje)	4.870,22 euros
3. Parking:	
Abonados, por hora	0,76 euros
No abonados, por hora	1,42 euros
Abonados, por minuto	0,01 euros
No abonados, por minuto	0,02 euros
Perdida de ticket por cada día o fracción	20,54 euros
4. Alquiler mensual de Parking	
Abonados	53,04 euros
No Abonados	106,02 euros
5. Solarium	
No Abonados	4,17 euros
Abonados	3,15 euros

4. TARIFAS MÉDICAS Y FISIOTERAPIA

1. Revisión médica (abonados)	20,09 euros
2. Revisión médica (no abonados)	40,12 euros
3. Tratamiento Fisioterapia (abonados)	26,80 euros
4. Tratamiento Fisioterapia (no abonados)	53,60 euros
5. Dietético (abonados)	80,34 euros
6. Dietético (no abonados)	160,58 euros

5. TARIFAS LUDOTECA

1. Abonados, por hora	1,58 euros
2. No abonados, por hora	3,05 euros
3. Bono Abonado ludoteca 10 sesiones	14,19 euros
4. Bono Abonado ludoteca 20 sesiones	28,37 euros

6. TARIFAS ALQUILER MATERIAL COMPLEMENTARIO

1. 1.Toallas	1,22 euros
2. Albornoces	1,53 euros



7. TARIFA ALQUILER DE TAQUILLAS

1. Taquillas (mes) 4,53 euros

8. TARIFAS POR ACCESO A LA ZONA DE HIDROTERAPIA PISCINA Y GIMNASIO

1. Por acceso a la zona de hidroterapia, piscina y gimnasio (no abonados) 12,20 euros

TARIFAS DE USO PISTAS DE PÁDEL

1. Uso de pista para entrenamientos, por hora o fracción 9,04 euros

2. Recargo por iluminación de pista, por hora o fracción 2,08 euros