



MANTENIMIENTO FÍSICO para la población adulta 2024-25

MANTENIMIENTO FÍSICO

(Octubre 2024 a Mayo 2025)

- **¿EN QUÉ CONSISTE?** El mantenimiento físico persigue retrasar la pérdida de capacidades con la edad a través de ejercicios de movilidad articular, equilibrio, coordinación y fuerza de bajo impacto. Con ello, se pretende mejorar la autonomía personal y por lo tanto, incrementar la calidad de vida del usuario/a.
- **INTENSIDAD:** baja-media

GRUPO	CENTRO DEPORTIVO	DÍAS	HORARIO
1	CEIP Jaime I	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00
2			19:00-20:00
3	IES Sos Baynat	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00
4	Pabellón Fernando Úbeda (Grapa)	Lunes, miércoles y viernes	09:15-10:15
5			10:15-11:15
6	Pabellón Castalia	Lunes, miércoles y viernes	09:30-10:30
7	Instalaciones Gran Vía	Lunes, miércoles y viernes	09:30-10:30
8	Instalaciones Rafalafena	Lunes, miércoles y viernes	09:15-10:15
9			10:15-11:15
10			18:00-19:00
11			19:00-20:00
12	Pabellón Emilio Fabregat	Lunes, miércoles y viernes	19:30-20:30
13	CEIP Gaetà Huguet	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00
14			19:00-20:00
15	CEIP Benadresa	Martes y jueves	19:00-20:00
16	IES Vicent Castell (Mixto 5)	Lunes, martes y jueves	18:45-19:45
17	CEIP Carles Salvador	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00
18			19:00-20:00
19	IES Politécnico	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00



Ajuntament de
Castelló
Esports

Información e inscripciones:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horario de atención al público:

De octubre a mayo
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h
De junio a septiembre
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00h



MANTENIMIENTO FÍSICO para la población adulta 2024-25

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

(Octubre 2024 a Mayo 2025)

- **¿EN QUÉ CONSISTE?** El entrenamiento funcional consiste en movimientos de la vida cotidiana, realizados con el propio cuerpo, con cargas e incluso con inestabilidad, que buscan mejorar la condición física general. No obstante, requieren un estado de forma óptimo, ya que algunos ejercicios de fuerza o equilibrio pueden ser muy exigentes.
- **INTENSIDAD:** media-alta

GRUPO	CENTRO DEPORTIVO	DÍAS	HORARIO
1	IES Sos Baynat	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00
2	IES Matilde Salvador	Lunes, miércoles y jueves	20:00-21:00
3	CEIP Blasco Ibáñez	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00
4	CEIP Isabel Ferrer	Lunes, martes y jueves	19:00-20:00
5	Instalaciones Rafalafena	Lunes, miércoles y viernes	20:00-21:00
6	Pistas Gaetà Huguet	Martes y jueves	17:30-18:30
7	IES Politécnico	Lunes, miércoles y jueves	20:00-21:00

RITMOS

(Octubre 2024 a Mayo 2025)

- **¿EN QUÉ CONSISTE?** es una actividad que busca, a través de distintos tipos de música, realizar coreografías que mejoren la capacidad aeróbica, expresividad y coordinación de los usuarios/as
- **INTENSIDAD:** Media

GRUPO	CENTRO DEPORTIVO	DÍAS	HORARIO
1	Instalaciones Rafalafena	Martes y jueves	19:00-20:00
2	Instalaciones Gran vía	Martes y jueves	9:30-10:30



Ajuntament de
Castelló
Esports

Información e inscripciones:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbretes, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horario de atención al público:

De octubre a mayo
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h
De junio a septiembre
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00h



MANTENIMIENTO FÍSICO para la población adulta 2024-25

RENOVACIONES Y NUEVAS INSCRIPCIONES:

● **RENOVACIONES (MISMO GRUPO Y HORARIO):** Podrán renovar aquellas personas que estuvieron inscritas en la campaña 2023-24. La renovación se formalizará en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS, en el siguiente plazo:

*Desde el **lunes 27 de mayo** hasta el **lunes, 1 de julio de 2024 (ambos inclusive)**.

NOTA: El trámite de **renovación** también podrá hacerse por correo electrónico (para más información, llamen al **964236512**, de 9 a 14h o escriban a **esports@castello.es**)

● **CAMBIOS DE GRUPO:** Aquellos/as que habiendo renovado para la campaña 2024-25 deseen cambiar de grupo u horario, podrán hacerlo del **2 al 5 de julio** en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS.

● **NUEVAS INSCRIPCIONES:** Podrán inscribirse aquellas personas que se incorporan como nuevo alumnado a la Campaña de Mantenimiento Físico, así como las que, estando inscritas en la anterior campaña, no hayan renovado antes del 1 de julio de 2024.

La inscripción se formalizará en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS, a partir del **lunes 8 de julio de 2024**.

● **PRECIO (POR ACTIVIDAD):** - De octubre 2024 a mayo 2025 - **65,98€**
- De enero a mayo 2025 - **45,68€**

El pago del precio público podrá realizarse:

- Mediante **ingreso** en la entidad bancaria colaboradora, **presentando obligatoriamente el justificante** de pago en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS, para así hacer efectiva la inscripción.
- Mediante **tarjeta bancaria** en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Información e inscripciones:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horario de atención al público:

De octubre a mayo
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h
De junio a septiembre
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00h



MANTENIMIENTO FÍSICO para la población adulta 2024-25

VERANO 2025

ACTIVIDADES PARA PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS (MAYORES DE 16 AÑOS)

DEL 1 DE JULIO AL 29 DE AGOSTO DE 2025

GIMNASIA ACUÁTICA

LUGAR	DIAS	HORARIO
Playa del Gurugú (punto BEBE)	Lunes, miércoles y viernes	09:00-10:00

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUGAR	DIAS	HORARIO
Pinar del Grao	Martes y jueves	09:00-10:00
	Lunes, miércoles y viernes	09:00-10:00

La cuota de inscripción para esta actividad asciende a un único pago de **34,61 € para los dos meses.**

BAJAS Y DEVOLUCIONES campaña Mantenimiento Físico (BOP n.º 96, 7 de agosto de 2008):

- Los usuario/se podrán solicitar por escrito 10 días antes del inicio del mes correspondiendo la baja definitiva en el curso, procediéndose a la devolución de la cantidad entregada por anticipado. En ningún caso se procederá a la devolución del precio pagado una vez iniciada la prestación del servicio.
- Cuando por causas no imputables al obligado al pago del precio público, no se preste el servicio público, procederá la devolución del importe que corresponda, previa petición de la persona interesada, acompañante a su petición el original del "Justificante de pago" o recibo acreditativo del pago realizado.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Información e inscripciones:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbretes, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horario de atención al público:

De octubre a mayo
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h
De junio a septiembre
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00h