

*Programa*  
**ACTIVIDADES DE VERANO**  
**2026**

DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE SEPTIEMBRE



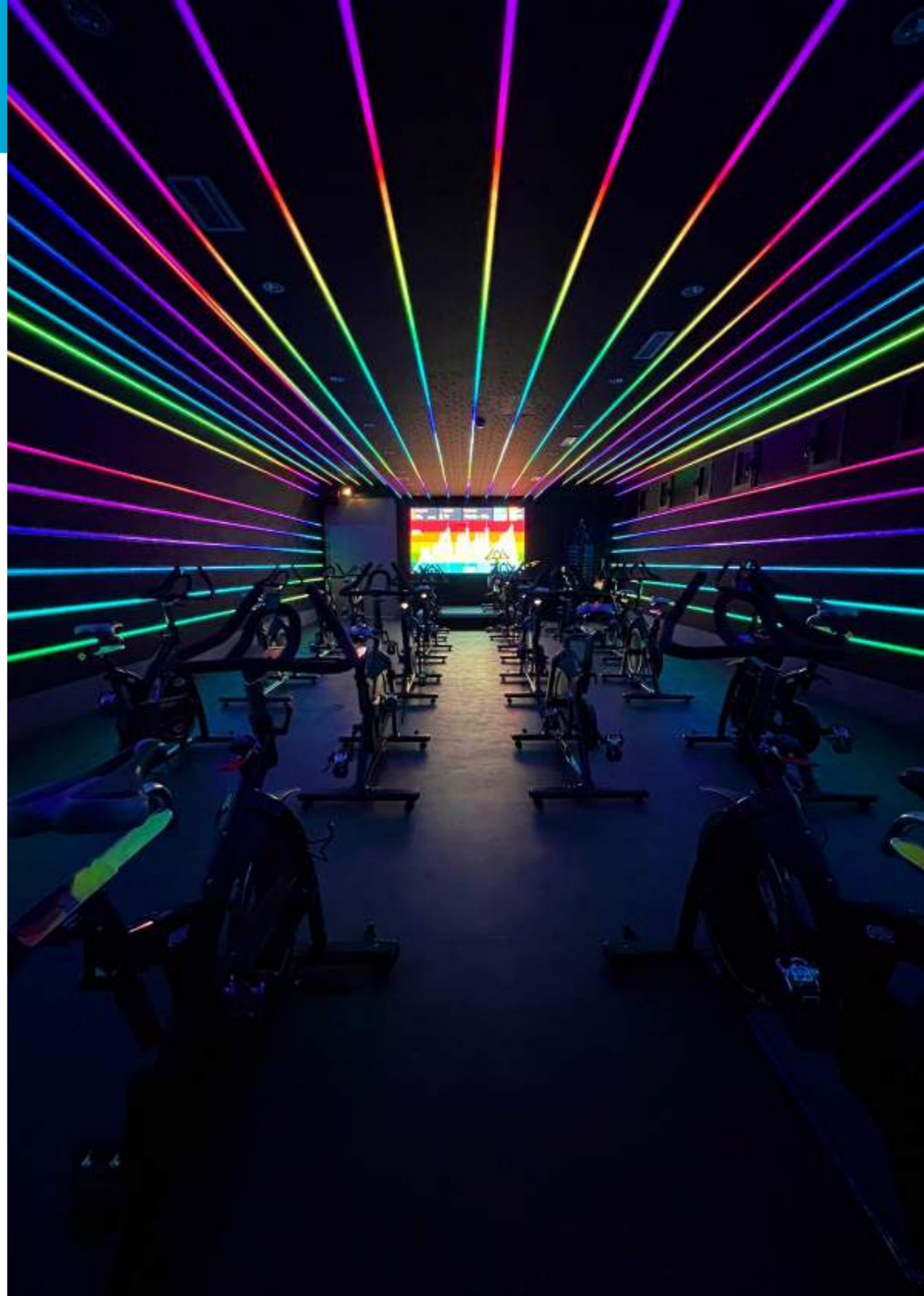
[www.pdmtoledo.es](http://www.pdmtoledo.es)



# ÍNDICE

Haz clic en cualquier título para ir a la página correspondiente

<b>Programa de Actividades</b> .....	4
Aquagym .....	4
Campamentos Acuáticos .....	5
Campamentos Deportivos .....	5
Fútbol.....	6
GAP .....	7
Mayores Activos.....	7
Natación .....	7
Pádel.....	8
Pilates.....	9
Tenis.....	9
Yoga .....	10
Movilgym .....	10
Normativa campamentos deportivos .....	11
Normativa de inscripción verano 2026.....	11
Sistema de abonados .....	12
Programa Forfait Sport.....	13



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE VERANO

DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2026



## AQUAGYM

Edad: nacidos en 2011 y anteriores

Objetivo: mejora de la capacidad cardiovascular y tonificación a través de ejercicios en el agua de bajo impacto.

DESDE EL 16 DE JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR</b>					
VAQ01	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Dos calles	25	9,25€
VAQ02	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Dos calles	25	9,25€
<b>PISCINA DE SANTA BÁRBARA</b>					
VAQ03	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Dos calles	25	9,25€
<b>PISCINA STA. M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
VAQ04	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Dos calles	35	9,25€

JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR</b>					
VAQ05	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Dos calles	25	18,50€
VAQ06	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Dos calles	25	18,50€
VAQ07	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Dos calles	25	18,50€
*VAQG	Viernes	18:30 a 19:15	Dos calles	25	Act. gratuita
<b>PISCINA DE AZUCAICA</b>					
VAQ08	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Dos calles	25	18,50€
*VAQG	Martes	18:30 a 19:15	Dos calles	25	Act. gratuita
<b>PISCINA DE SANTA BÁRBARA</b>					
VAQ09	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Dos calles	25	18,50€
*VAQG	Miércoles	18:30 a 19:15	Dos calles	25	Act. gratuita
<b>PISCINA STA. M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
VAQ10	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Dos calles	35	18,50€
*VAQG	Lunes	18:30 a 19:15	Dos calles	25	Act. gratuita

AGOSTO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR</b>					
VAQ11	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Dos calles	25	18,50€
VAQ12	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Dos calles	25	18,50€
*VAQG	Viernes	18:30 a 19:15	Dos calles	25	Act. gratuita
<b>PISCINA DE AZUCAICA</b>					
VAQ13	Lunes y miércoles	20:30 a 21:15	Dos calles	25	18,50€
*VAQG	Martes	18:30 a 19:15	Dos calles	25	Act. gratuita
<b>PISCINA DE SANTA BÁRBARA</b>					
VAQ14	Martes y jueves	11:00 a 11:45	Dos calles	25	18,50€
*VAQG	Miércoles	18:30 a 19:15	Dos calles	25	Act. gratuita
<b>PISCINA STA. M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
VAQ15	Martes y jueves	20:30 a 21:15	Dos calles	35	18,50€
*VAQG	Lunes	18:30 a 19:15	Dos calles	25	Act. gratuita

\* Obligatorio saber nadar. Actividad abierta para todos aquellos usuarios que se encuentren en la instalación.



## CAMPAMENTOS ACUÁTICOS

Edad: nacidos de 2014 a 2022

Objetivo: Iniciación a diferentes modalidades acuáticas.

PISCINA MUNICIPAL DEL CASCO HISTÓRICO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
<b>JUNIO</b>				
VCA01	18,19,22,23, 24, 25,26,29 y 30 de junio	8:00 a 15:00	30	97,20€



## CAMPAMENTOS DEPORTIVOS

Edad: nacidos de 2014 a 2022

Objetivo: Iniciación a diferentes modalidades deportivas.

\*Estos grupos tienen disponibles plazas para N.E.E.

PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN – PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR Y PISCINA DE LA ESCUELA DE GIMNASIA Y PABELLÓN GONZALO PÉREZ DE VARGAS

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
<b>JUNIO</b>				
VCD00*	18 y 19 de junio	8:00 a 15:00	135	21,60€
VCD01*	22, 23, 24, 25 y 26 de junio	8:00 a 15:00	135	54€
<b>JULIO</b>				
VCD02*	29 y 30 de junio, 1, 2 y 3 de julio	8:00 a 15:00	120	54€
VCD03*	6, 7, 8, 9 y 10 de julio	8:00 a 15:00	120	54€
VCD04*	13, 14, 15, 16 y 17 de julio	8:00 a 15:00	75	54€
VCD05*	20, 21, 22, 23 y 24 de julio	8:00 a 15:00	75	54€
VCD06*	27, 28, 29, 30, 31 de julio	8:00 a 15:00	45	54€
<b>AGOSTO</b>				
VCD07*	3, 4, 5, 6 y 7 de agosto	8:00 a 15:00	45	54€
VCD08*	10, 11, 12, 13 y 14 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
VCD09*	17, 18, 19, 20, 21 y 22 de agosto	8:00 a 15:00	45	54€
VCD10*	25, 26, 27, 28 y 29 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
<b>SEPTIEMBRE</b>				
VCD11*	31 agosto, 1, 2, 3, y 4 de septiembre	8:00 a 15:00	105	54€

PISTA DE ATLETISMO DE STA. M.<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA - PISCINA DE VERANO Y PABELLÓN STA. M.<sup>a</sup> BENQUERENCIA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
<b>JUNIO</b>				
VCD000	18 y 19 de junio	8:00 a 15:00	75	21,60€
VCD12	22,24,25,26 y 26 de junio	8:00 a 15:00	75	54€

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
<b>JULIO</b>				
VCD13	29 de junio, 1, 2, 3 y 3 de julio	8:00 a 15:00	75	54€
VCD14	6, 7, 8, 9, y 10 de julio	8:00 a 15:00	75	54€
VCD15	13,14, 15, 16 y 17 de julio	8:00 a 15:00	60	54€
VCD16	20, 21, 22, 23 y 24 de julio	8:00 a 15:00	45	54€
VCD17	27, 28, 29, 30 y 31 de julio	8:00 a 15:00	30	54€
<b>AGOSTO</b>				
VCD18	3,4, 5, 6 y 7 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
VCD19	10,11, 12, 13 y 14 de agosto	8:00 a 15:00	15	54€
VCD20	17,18, 19, 20, y 21 de agosto	8:00 a 15:00	15	54€
VCD21	24,25, 26, 27 y 28 de agosto	8:00 a 15:00	15	54€
<b>SEPTIEMBRE</b>				
VCD22	31 agosto, 1, 2, 3 y 4 de septiembre	8:00 a 15:00	30	54€

### COLEGIO LA CANDELARIA - PISCINA MUNICIPAL DE AZUCAICA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
<b>JUNIO</b>				
VCD0000	18 y 19 de junio	8:00 a 15:00	30	21,60€
VCD23	22,23, 24, 25 y 26 de junio	8:00 a 15:00	30	54€
<b>JULIO</b>				
VCD24	29, 30 de junio, 1, 2, 3 de julio	8:00 a 15:00	30	54€
VCD25	6,7, 8, 9 y 10 de julio	8:00 a 15:00	30	54€
VCD26	13,14, 15, 16 y 17 de julio	8:00 a 15:00	15	54€
VCD27	20,21, 22, 23 y 24 de julio	8:00 a 15:00	15	54€
VCD28	27,28, 29, 30 y 31 de julio	8:00 a 15:00	15	54€
<b>AGOSTO</b>				
VCD29	3, 4, 5, 6 y 7 de agosto	8:00 a 15:00	15	54€
VCD30	10,11, 12, 13 y 14 de agosto	8:00 a 15:00	15	54€
VCD31	17,18, 19, 20 y 21 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
VCD32	24,25, 26, 27 y 28 de agosto	8:00 a 15:00	30	54€
<b>SEPTIEMBRE</b>				
VCD33	31 de agosto 1, 2, 3, y 4 de septiembre	8:00 a 15:00	30	54€



## FÚTBOL

Objetivo: mejora y perfeccionamiento de este deporte.

### JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>					
EDAD: PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN (Nacidos 2017-2020)					
VFU01	Lunes y miércoles	18:00 a 19:00	Campo Fútbol	40	12,30€
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2015-2016)					
VFU02	Lunes y miércoles	18:00 a 19:15	Campo Fútbol	60	15,35€
EDAD: INFANTIL (Nacidos 2013-2014)					
VFU03	Lunes y miércoles	20:45 a 22:00	Campo Fútbol	20	15,35€
EDAD: CADETE (Nacidos 2011-2012)					
VFU04	Lunes y miércoles	20:45 a 22:00	Campo Fútbol	20	15,35€
<b>ESCUELA DE GIMNASIA (FÚTBOL FEMENINO)</b>					
EDAD: Nacidas del 2010-2015					
VFU05	Lunes y miércoles	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	20	15,35€
<b>SANTA M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
EDAD: PREBENJAMÍN Y BENJAMÍN (Nacidos 2017-2020)					
VFU06	Martes y jueves	18:15 a 19:15	Campo Fútbol	20	12,30€
EDAD: ALEVÍN (Nacidos 2015-2016)					
VFU07	Martes y jueves	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	20	15,35€



## G.A.P.

Edad: nacidos en 2010 y anteriores  
Objetivo: tonificación de glúteos, abdominales y piernas.

### JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
VGAP1	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Pabellón	40	18,50€
<b>PABELLÓN DE STA. M.<sup>a</sup> DE BEQUERENCIA (sala nº2 planta principal)</b>					
VGAP2	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala nº2 planta principal	20	18,50€

### SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>SALA PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN</b>					
VGAP3	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Sala pista de atletismo	16	18,50€
<b>PABELLÓN DE STA. M.<sup>a</sup> DE BEQUERENCIA</b>					
VGAP4	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Sala nº2 planta principal	20	18,50€



## MAYORES ACTIVOS

Edad: nacidos en 1965 y anteriores.  
Objetivo: mejora de la resistencia cardiovascular, tonificación general, flexibilidad y coordinación

### JUNIO (DEL 2 AL 20)

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
VMY01	Lunes, Miércoles y Viernes	10:00 a 11:00	Pabellón	40	9,25€
<b>PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA</b>					
VMY02	Lunes, Miércoles y Viernes	09:30 a 10:30	Pabellón	25	9,25€
<b>PABELLÓN DE STA. M.<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA</b>					
VMY03	Lunes, Miércoles y Viernes	10:30 a 11:30	Pabellón	25	9,25€

### SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
VMY04	Lunes, Miércoles y Viernes	10:00 a 11:00	Pabellón	25	12,30€



## NATACIÓN

Edad: nacidos en 2011 a 2022.  
Objetivo: aprendizaje de la natación.

### JUNIO DEL 17 AL 30

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA DE SANTA BARBARA</b>					
VNI1	Lunes a viernes	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNC1	Lunes a viernes	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€

Continúa en la siguiente página >

## JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA DE AZUCAICA</b>					
VNI2	L a V (Del 1al 14 de julio)	11:00 a 11:45	Sin nivel	12	27,75€
VNI3	M-J-V (Del 1al 30 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	10	36€
VNI4	M-J-V (Del 1al 30 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	36€
<b>PISCINA DE SANTA BÁRBARA</b>					
VNI5	L a V (Del 1al 14 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNI6	L a V (Del 1al 14 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNC2	L a V (Del 1al 14 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNI7	L a V (Del 16al 29 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNI8	L a V (Del 16al 29 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€
VNC3	L a V (Del 16al 29 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	27,75€

Continúa en la siguiente página >

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA DE STA. M.ª DE BENQUERENCIA</b>					
VNH1	L-X-V (Del 1al 29 de julio)	20:30 a 21:00	Sin nivel	10	36€
VNI9	L-X-V (Del 1al 29 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	36€
VNC4	L-X-V (Del 1al 29 de julio)	20:30 a 21:15	Sin nivel	12	36€

i VNH (nacidos en 2022) VNI (nacidos de 2016 a 2021) VNC (nacidos de 2011 a 2018)



Edad: nacidos en 2010 y anteriores.

Objetivo: mejora de la capacidad cardiovascular y tonificación a través de ejercicios en el agua de bajo impacto.

## JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
<b>INFANTIL (Nacidos del 2011 al 2017)</b>						
VPD01	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Iniciación-Medio	Pista n 1	6	34,30€
VPD02	Martes y jueves	20:00 a 21:00	Avanzado-Medio	Pista n 2	6	34,30€
<b>ADULTOS (Nacidos en 2010 y anteriores)</b>						
VPD03	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Medio	Pista n 1	4	49,30€
VPD04	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Iniciación-Medio	Pista n 2	4	49,30€
VPD05	Martes	19:30 a 21:00	Medio	Pista n 1	4	36,95€
VPD06	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Iniciación	Pista n 2	4	49,30€
VPD07	Martes y jueves	21:00 a 22:00	Perfec.	Pista n 1	4	49,30€
VPD08	Martes y jueves	21:00 a 22:00	Avanzado	Pista n 2	4	49,30€
VPD09	Jueves	19:30 a 21:00	Avanzado	Pista n 1	4	36,95€

## JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
<b>ADULTOS (Nacidos en 2010 y anteriores)</b>						
VPD10	Martes y jueves	20:30 a 22:00	Avanzado	Pista n 1	4	73,95€

## SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
<b>ADULTOS (Nacidos en 2010 y anteriores)</b>						
VPD11	Lunes y miércoles	19:30 a 20:30	Medio	Pista n 1	4	49,30€
VPD12	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 1	4	49,30€
VPD13	Martes y jueves	19:30 a 20:30	Iniciación	Pista n 1	4	49,30€
VPD14	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Avanzado	Pista n 1	4	49,30€

i Obligatorio llevar ropa deportiva y pala a la prueba de nivel.



Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: método de acondicionamiento físico completo. Busca el alargamiento, la flexibilidad y la tonificación de todos los grupos musculares coordinando la respiración y la relajación activa.

## JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
VPI01	Martes y jueves	9:30 a 10:30	Pabellón	18	30,80€
VPI02	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pabellón	18	30,80€

Continúa en la siguiente página >

## SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PABELLÓN GONZALO PÉREZ DE VARGAS</b>					
VPI03	Martes y jueves	9:30 a 10:30	Pabellón	18	30,80€



Edad: nacidos en 2014 y anteriores

Objetivo: aprendizaje y perfeccionamiento del tenis.

## JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
<b>INFANTIL (Nacidos del 2011 al 2014)</b>						
VT01	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Iniciación -Medio	Pista n 5	8	24,70€
VT02	Lunes y miércoles	19:00 a 20:00	Iniciación -Medio	Pista n 4	8	24,70€
VT03	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 6	8	24,70€
<b>ADULTOS (Nacidos en 2010 y anteriores)</b>						
VT04	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Perfec.	Pista n 4	6	40,00€
VT05	Lunes y miércoles	20:00 a 21:00	Avanzado	Pista n 5	7	40,00€
VT06	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Avanzado	Pista n 4	7	40,00€
VT07	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Medio	Pista n 5	7	40,00€
VT08	Lunes y miércoles	21:00 a 22:00	Iniciación	Pista n 6	8	40,00€
VT09	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€
VT10	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Perfec.	Pista n 5	6	60,00€
VT11	Martes y jueves	20:30 a 22:00	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€
VT12	Martes y jueves	20:30 a 22:00	Perfec.	Pista n 5	6	60,00€

## JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
<b>ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)</b>						
VT13	Lunes y miércoles	20:30 a 22:00	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€

## SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	NIVEL	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>ESCUELA DE GIMNASIA</b>						
<b>ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)</b>						
VT14	Martes y jueves	19:00 a 20:30	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€
VT15	Martes y jueves	20:30 a 22:00	Avanzado	Pista n 4	7	60,00€



## YOGA

Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación.

### JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>SALA PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN</b>					
VYG1	Lunes y miércoles	9:30 a 11:00	Pista Fernando Fernández Gaitán	18	24,60€

Continúa en la siguiente página >

### JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISCINA DE LA ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>					
VYG2	Lunes y miércoles	20:30 a 22:00	Pista Fernando Fernández Gaitán	20	24,60€

### SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>SALA PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN</b>					
VYG3	Lunes y miércoles	9:30 a 11:00	Pista Fernando Fernández Gaitán	18	24,60€



Edad: nacidos en 2010 y anteriores

Objetivo: Entrenamiento diseñado para recuperar la movilidad natural del cuerpo mediante ejercicios de fuerza funcional y flexibilidad dinámica.

### JUNIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN</b>					
VMG1	Martes y jueves	20:30 a 21:30	Pista Fernando Fernández Gaitán	12	24,60€

### JULIO

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN</b>					
VMG2	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pista Fernando Fernández Gaitán	12	24,60€

### SEPTIEMBRE

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	UBICACIÓN	PLAZAS	PRECIO
<b>SALA PISTA DE ATLETISMO FERNANDO FERNÁNDEZ GAITÁN</b>					
VMG3	Lunes y miércoles	20:30 a 21:30	Pista Fernando Fernández Gaitán	12	24,60€

# NORMATIVA DE LOS CAMPAMENTOS DEPORTIVOS

**Horario de entrada: de 7:45 a 9:00h. A partir de las 8:30h. deben dejarles donde se encuentre el grupo.**

**Es obligatorio presentar la autorización debidamente cumplimentada al inicio de la actividad.** Pueden descargar el documento a través de este enlace:

[MOD 01-01-01 Solicitud/Comunicación General](#)

**En caso de incidencia o urgencia, nos comunicaremos a través de los teléfonos de contacto facilitados en la autorización.** Asimismo, les rogamos que **indiquen el nombre de la persona autorizada** para la recogida en el apartado de "Observaciones o condicionantes" de su solicitud.

Horario de salida: de 14:00 a las 15:15h. (máximo)

La recogida se hará presentando el código QR y firmando en el listado.

El **punto de encuentro** para los campamentos de la **Escuela de Gimnasia** será la puerta de la **pista de atletismo "Fernando Fernández Gaitán"** (acceso por la calle Rosa Parks). Por otro lado, la recogida de los participantes se realizará en la puerta de acceso a las gradas del pabellón "Gonzalo Pérez de Vargas".

El **punto de encuentro y recogida** para el campamento del **C.E.I.P. "La Candelaria"** se situará en la **puerta del patio del colegio**, con entrada por la calle Azalea.

El **punto de encuentro y recogida** para los campamentos de **Santa M.<sup>a</sup> de Benquerencia** será la puerta del **pabellón polideportivo**.

Equipación recomendada:

- **Ropa y calzado deportivo:** Debe ser cómodo y adecuado para la actividad física.
- **Kit de piscina:** Bañador, toalla, gafas y chanclas (todo ello dentro de una bolsa impermeable).
- **Almuerzo:** Bocadillo y bebida para reponer fuerzas entre actividades.
- **Protección solar:** Gorra o visera.

Recuerden que **el PDM no incluye desayuno** ni comida.

Cada participante recibirá una **pulsera identificativa** que deberá conservar en su muñeca hasta que finalice el campamento.

# NORMATIVA DE INSCRIPCIÓN VERANO 2026

Inscripciones: A partir del miércoles **13 de mayo de 2026** a las 9:00.

Centros de Inscripción:

- Pabellón Municipal Gonzalo Pérez de Vargas: todos los días durante todo el horario de apertura.
- Piscina cubierta Municipal Salto del Caballo: todos los días durante el horario de apertura. Desde el 1 de Junio, de lunes a viernes de 08:00 a 14:00 y de 18:00 a 22:00 h. Cierra del 1 al 15 de agosto.
- Piscina cubierta Municipal Sta. M.<sup>a</sup> de Benquerencia: del 13 al 31 de mayo todos los días durante el horario de apertura. Cierra el 1 de junio.
- Piscina cubierta Municipal Casco Histórico: del 13 al 30 de junio todos los días durante el horario de apertura. Cierra el 1 de julio.
- Pabellón Municipal Sta. M.<sup>a</sup> de Benquerencia: todos los días durante el horario de apertura cierra de 15 al 31 de agosto.
- Pabellón Municipal Santa Bárbara: lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 13:00 h. del 13 al 30 de mayo. A partir del día 1 de junio en la piscina de verano de 8:30 a 11:30.

# SISTEMA DE ABONADOS

TIPO	TASA	OBSERVACIONES
<b>ABONO INDIVIDUAL VALLE</b>	22,70 € / mes 171,15 € / anual	De lunes a viernes en horario de 8:00 a 15:00 h.* No incluye fines de semana y festivos
<b>ABONO INDIVIDUAL</b>	33 € / mes 237,15 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
<b>ABONO FAMILIAR</b> (Hasta 4 personas)	43,30 € / mes 354,65 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*
<b>ABONO FAMILIA NUMEROSA</b> (A partir de 5 personas)	53,60 € / mes 442 € / anual	Acceso libre a todos los servicios de mañana y tarde de lunes a domingo*

## Abono Individual Valle incluye los siguientes servicios:

- Piscina Climatizada del Salto del Caballo de junio a septiembre, de lunes a viernes, de 8:00 a 13:30h. Cerrado del 16 al 31 de agosto.
- Gimnasio en horario de mañana de lunes a viernes 8:30 a 15:00h.
- Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis en horario de 8:00 a 15:00h. Ver condiciones de uso del punto 5 [Sistema de abonados 2025-26 \(pdm-toledo.es\)](#).
- 1 sesión/semana de Aquagym programados en horario de mañana (previa reserva anticipada).

## Los Abonos Individuales y Familiares incluyen los siguientes servicios:

- Piscina Climatizada del Salto del Caballo de junio a septiembre de lunes a viernes de 8:00 a 13:30h. y por la tarde de 18:00 a 22:30h. Cerrado del 16 al 31 de agosto.
- Gimnasio (a partir de 16 años) en horario de mañana y tarde. Ver horarios.
- Pistas de Tenis, Pádel y Frontenis. Ver condiciones de uso.
- 1 sesión/semana de GAP o Aquagym (previa reserva anticipada).

\*Según condiciones, disponibilidad y horarios de cada servicio que pueden variar a lo largo de la temporada y que se especifican más adelante.

\*Todos los servicios están condicionados a la apertura o cierre de instalaciones.

\*Los grupos ofertados con profesor podrán variar durante la temporada, en función del aforo o anulación de la actividad.

\* Para más información pinchar en el siguiente enlace: [Programa de Abonados 2025-26 \(patronatodeportivotoledo.com\)](#)

1. Abono Anual: El periodo de vigencia del Programa de Abonados comprende 12 meses desde su pago.
2. Abono Mensual: Comprende sólo un mes, pagando la parte proporcional desde el día que se da de alta.
3. Las tasas del Programa de Abonados no son susceptibles de devolución y no están sujetas a ningún tipo de canje o permuta.
4. Solo los grupos con profesor cuentan con seguro de accidente. (Ver protocolo en página web del PDM de Toledo PDM TOLEDO – Portal deportes).

# GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

Edad: adultos desde 16 años

DÍAS	HORARIO	CLASES	INSTALACIÓN
	<b>PABELLÓN STA. MARÍA DE BENQUERENCIA</b>		
De Lunes a viernes	08:30 a 9:30	Sin profesor	
	09:30 a 12:30	<b>Con profesor</b>	
	12:30 a 16:30	Sin profesor	
	16:30 a 22:00	<b>Con profesor</b>	

Desarrollo de la condición física general a través de programas de entrenamientos específicos e individuales.

Instalación cerrada: sábados y domingos de junio a septiembre y del 1 al 15 de agosto, (ambos inclusive).

Las tasas del Sistema de Abonados no son susceptibles de devolución y no están sujetas a ningún tipo de canje o permuta.

Solo los grupos con profesor cuentan con seguro de accidente. (Ver protocolo en página web del PDM de Toledo PDM TOLEDO – Portal deportes)

# PROGRAMA FORFAIT SPORT

TIPO	TASA	HORARIO
<b>PABELLÓN ESCUELA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
FORFAIT SPORT	24,99 €/mes Inscripciones a través de: <a href="http://www.pdmtoledo.es">www.pdmtoledo.es</a>	1 de junio al 30 de septiembre De lunes a sábado en horario de 8:00 a 21:30h Domingos y festivos de 8:00 a 20:30

## FORFAIT SPORT incluye los siguientes servicios:

- Sala fitness - cardiovascular a partir de 16 años.
- Programa de actividades completa en cualquier horario de la semana previa reserva.
- Programa de actividades virtuales en cualquier horario de la semana previa reserva.

ACTIVIDADES	DURACIÓN	OBJETIVO
<b>PROGRAMA DE ACTIVIDADES PRESENCIALES</b>		
Body Pump	1 Hora	Programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música.
Body Balance	1 Hora	Programa físico de intensidad suave que combina movimientos de yoga, estiramientos, pilates y taichí que busca la relajación y equilibrio de cuerpo y mente
Body Combat	1 Hora	Programa cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai
Hipopresivos/Pilates	1 Hora	Programa con una técnica específica que sirve para entrenar la zona central de nuestro cuerpo sin realizar ningún tipo de movimiento, tan solo contrayendo de forma isométrica la musculatura abdominal en determinadas posturas que se asemejan a las de otras disciplinas como el yoga o el pilates
Funcional	1 Hora	Programa de entrenamiento en el cual trabajamos en circuito basado en la realización de movimientos libres o con resistencias, en muchos casos en superficies inestables, que guardan relación con gestos comunes a la actividad deportiva que realizamos.
Training Kids	1 Hora	Programa de entrenamiento para niños donde se trabajan las capacidades físicas básicas a través del juego
Spinning	1 Hora	Programa de entrenamiento que trabaja de manera colectiva, el cual se realiza sobre una bicicleta estática al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo cardiovascular de alta intensidad con intervención muy elevada de los grandes grupos musculares del tren inferior.
Yoga	1 Hora	Programa de entrenamiento con los principios del Yoga progresivo, para una mejora de la tonificación, elasticidad, respiración y relajación
Zumba	1 Hora	Programa de entrenamiento a través del baile. Tonifica todo el cuerpo y aumenta la coordinación.
Full Body	30 Minutos	Programa en el cual el método de entrenamiento principal es el HIIT, el cual alternan entre breves períodos de ejercicio anaeróbico de alta intensidad y breves períodos de recuperación.
Gap Xpress	30 Minutos	Programa de entrenamiento por el cual fortalecemos y tonificamos glúteos, abdominales y piernas.
Core Xpress	30 Minutos	Programa de entrenamiento específico para nuestra zona CORE, la cual es la musculatura estabilizadora de nuestro cuerpo.
Stretching	30 Minutos	Programa deportivo que consiste en estirar zonas concretas del cuerpo con el objetivo principal de mejorar la flexibilidad.

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES VIRTUALES**

Body Pump	Body Balance	Body Combat
Spinning	Betstraining	Bestbalance

[Pinchar para ver los horarios.](#)

