

PROGRAMA DEPORTIVO

2025-2026

TARDES

● ACTIVIDADES INCLUSIVAS

LUNES

BALONCESTO III

⌚ HORA: 17:00H-18:00H
📍 LUGAR: PABELLÓN ALAMEDILLA

PRUEBAS ADAPTADAS

⌚ HORA: 17:30H-18:20H
📍 LUGAR: PABELLÓN ALAMEDILLA

FÚTBOL SALA III

⌚ HORA: 18:00H-19:00H
📍 LUGAR: VENANCIO BLANCO

AQUAGYM

⌚ HORA: 18:30H-19:45H
📍 LUGAR: PISCINA GARRIDO

BALONCESTO II

⌚ HORA: 19:00H-20:00H
📍 LUGAR: PABELLÓN SALESIANOS

FÚTBOL SALA I

⌚ HORA: 20:00H-21:00H
📍 LUGAR: INDOOR DOÑA BRIGIDA

MARTES

CLASES DE AJEDREZ

⌚ HORA: 16:15H-17:15H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

NATACIÓN

⌚ HORA: 16:15H-17:30H
📍 LUGAR: PISCINA GARRIDO

GIMNASIA (MAYORES)

⌚ HORA: 17:30H-18:20H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

ITINERARIO Y VOLUNTARIADO DEPORTIVO

⌚ HORA: 17:00H-18:30H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

FÚTBOL SALA II

⌚ HORA: 18:30H-19:30H
📍 LUGAR: PABELLÓN LAZARILLO

RUGBY

⌚ HORA: 18:30H-19:45H
📍 LUGAR: ALDEHUELA

MIÉRCOLES

BALONCESTO III

⌚ HORA: 17:00H-18:00H
📍 LUGAR: PABELLÓN ALAMEDILLA

PETANCA

⌚ HORA: 17:30H-18:30H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

FÚTBOL SALA II Y III

⌚ HORA: 18:00H-19:00H
📍 LUGAR: VENANCIO BLANCO

TENIS DE MESA

⌚ HORA: 18:30H-19:30H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

FLOORBALL

⌚ HORA: 19:30H-20:15H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

JUEVES

NATACIÓN

⌚ HORA: 16:15H-17:30H
📍 LUGAR: PISCINA GARRIDO

ENTRENAMIENTO PERSONAL

⌚ HORA: 17:15H-18:15H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

PÁDEL I- II

⌚ HORA: 17:00H-18:30H
⌚ HORA: 17:30H-18:30H
📍 LUGAR: PADEL TIME (P.MONTALVO)

BALONCESTO II

⌚ HORA: 18:30H-19:30H
📍 LUGAR: PABELLÓN LAZARILLO

ZUMBA

⌚ HORA: 19:30H-20:30H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

FÚTBOL SALA I

⌚ HORA: 20:00H-21:00H
📍 LUGAR: INDOOR DOÑA BRIGIDA

VIERNES

ATLETISMO

⌚ HORA: 17:30H-18:30H
📍 LUGAR: PISTAS HELMÁNTICO

GIMNASIO

⌚ HORA: 18:30H-19:30H
📍 LUGAR: GIMNASIO PISTAS

TENIS DE MESA

⌚ HORA: 17:30H-18:30H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

PÁDEL III

⌚ HORA: 19:00H-20:00H
📍 LUGAR: PISTAS ALDEHUELA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Servicio de Ocio y Deporte

📍 C/LUGO 23-27 SALAMANCA

✉ ocioydeporte@asprodes.es

☎ 923 18 68 11 - 648 03 45 70

(ALBERTO-MARTA-EVA)

ADAS
Club Deportivo

PROGRAMA DEPORTIVO

CUOTAS 2025-2026

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	PRECIO SOCIOS	PRECIOS NO SOCIOS
 Natación (1 día a la semana, toda la temporada)	80€	100€
 Aquagym (1 día a la semana, toda la temporada)	80€	100€
 Pádel (toda la temporada)	80€	100€
 Zumba (trimestre)	30€	45€
 Entrenamiento personal (mes)	15€	25€
 Ajedrez (Trimestre)	50€	65€
 Baloncesto, Fútbol Sala, Rugby	(Es necesario tener licencia deportiva para participar en estos deportes)	

LICENCIAS	PRECIO SOCIOS	PRECIOS NO SOCIOS
Licencia deportiva REGIONAL FEDEACYL	40€	55€
Licencia deportiva NACIONAL FEDDI	60€	75€
Liga Regional Baloncesto y Fútbol Sala + Licencia Fedeacyl	140€ (Enero - Diciembre)	175€
Liga Regional Baloncesto y Fútbol Sala + Licencia FEDDI	160€ (Enero - Diciembre)	205€

INSCRIPCIONES: Email: ocioydeporte@asprodes.es
Teléfono: 923 18 68 11 / 648 03 45 70
(ALBERTO - MARTA - EVA)

NÚMERO DE CUENTA: BANCO SABADELL
ES30 0081 7830 9700
0226 8034

ADAS
Club Deportivo

PROGRAMA DEPORTIVO

2025-2026

MAÑANAS

● ACTIVIDADES INCLUSIVAS

LUNES

BOCCIA

⌚ HORA: 12:00H-13:00H
📍 LUGAR: PABELLÓN EL CHARRO

MARTES

GOLF

⌚ HORA: 10:30H-13:00H
📍 LUGAR: LA VALMUZA

MIÉRCOLES

TAI CHI

⌚ HORA: 12:30H-13:30H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

JUEVES

GOLF

⌚ HORA: 10:30H-13:00H
📍 LUGAR: LA VALMUZA

VIERNES

PETANCA

⌚ HORA: 11:00H-12:30H
📍 LUGAR: PISTAS PICASSO

TAI CHI

⌚ HORA: 12:30H-13:30H
📍 LUGAR: CENTRO DE ACTIVIDADES

CUOTAS 2025-2026

ACTIVIDADES DEPORTIVAS	PRECIO SOCIOS	PRECIOS NO SOCIOS
 Golf (trimestre)	60€	75€
 Tai Chi (2 días a la semana) (Trimestre)	60€	75€

INSCRIPCIONES:

Email: ocioydeporte@asprodes.es
Teléfono: 923 18 68 11 / 648 03 45 70
(ALBERTO - MARTA - EVA)

NÚMERO DE CUENTA:

BANCO SABADELL
ES30 0081 7830 9700
0226 8034

ADAS
Club Deportivo