

ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS

KÁRATE

NORMAL 16,00 €	FAMILIA NUMEROSA 12,60 €	EDADES De 4 a 12 años
DÍAS LUNES Y MIÉRCOLES	HORARIO 17,00-18,00	

VOLEIBOL

NORMAL 16,00 €	FAMILIA NUMEROSA 12,60 €	EDADES De 8 a 11 años
DÍAS LUNES Y MIÉRCOLES	HORARIO 16,30-17,30	

PROGRAMA DE ARRENDAMIENTOS TEMPORADA 2024-2025

PISTA POLIDEPORTIVA

EDADES	ESPACIO	PRECIO / HORA
Hasta 14 años	1/3 de pista	10,00 €
	2/3 de pista	16,30 €
	pista completa	19,00 €
Desde 15 años	1/3 de pista	19,50 €
	2/3 de pista	26,60 €
	pista completa	32,50 €

Suplemento 1 hora luz artificial p.c.: 6,00 €

HORARIOS DE APERTURA DE LA INSTALACIÓN

DÍAS	MAÑANAS	TARDES
Lunes a Viernes	9,00-14,00	16,30-23,00
Sábado	9,00-14,00	16.30-20.30
Domingo	9.00-14,00	CERRADO

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

	DÍAS	HORARIO
MAÑANAS	Lunes a sábado	9,00-13,30
TARDES	Lunes a viernes	17,30-20,30

CONTACTO CON LA INSTALACIÓN

idmvaldeolleros@imdcordoba.es

Domicilio | Calle Los Plateros, 13 – 14006 Córdoba

Teléfono | 957 768 109

www.imdeco.es

I.D.M. VALDEOLLEROS

HAZ DEPORTE EN TU BARRIO
DEPORTE ES SALUD

ACTIVIDADES
2024/2025



ACTIVIDADES PARA JOVENES Y ADULTOS

PILATES

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
24,00 €	20,40 €	19,20 €	14,40 €
GRUPOS	DÍAS	HORARIOS	
PI 1	X-V	09,15-10,15	
PI 2	X-V	10,15-11,15	
PI 3	L-X	17,00-18,00	
PI 4	L-X	19,00-20,00	
PI 5	L-X	20,00-21,00	
PI 6	L-X	21,00-22,00	
PI 7	M-J	10,00-11,00	
PI 8	M-J	17,00-18,00	
PI 9	M-J	18,00-19,00	
PI 10	M-J	19,00-20,00	
PI 11	M-J	20,00-21,00	

YOGA

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
24,00 €	20,40 €	19,20 €	14,40 €
GRUPOS	DÍAS	HORARIOS	
YO 1	M-J	09,00-10,00	
YO 2	L-X	18,00-19,00	

ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES

PRECIO ÚNICO	13,00 €
GRUPOS	DÍAS
AFAM 1	L,M,J
	HORARIOS
	11,00-12,00

CLASES COLECTIVAS (Incluyen las clases de Ciclo Indoor hasta completa el aforo)

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
21,00 €	17,85 €	16,80 €	12,60 €
DÍAS	ACTIVIDADES	HORARIOS	
LUNES	FITBALL	10,00-11,00	
MARTES	GIMNASIA POSTURAL	09,00-10,00	
	ENTRENAMIENTO GLOBAL	10,00-11,00	
	ENTRENAMIENTO GLOBAL	17,00-18,00	
	TOTAL BODY	18,00-19,00	
MIÉRCOLES	ABDOMINALES HIPOPRESIVOS	09,00-09,30	
	G.A.P. /CORE	09,30-10,30	
	ENTRENAMIENTO GLOBAL	19,00-20,00	
	GLÚTEOS- ABDOMEN-PIERNAS	20,00-21,00	
JUEVES	GIMNASIA POSTURAL	09,00-10,00	
	ZUMBA	10,00-11,00	
	GLÚTEOS-ABDOMEN-PIERNAS	17,00-18,00	
	ZUMBA	18,00-19,00	
VIERNES	TOTAL BODY	09,00-10,00	

Clases de Ciclo Indoor

DÍAS	ACTIVIDAD	HORARIOS
LUNES	CICLO INDOOR	18,30-19,15
	CICLO INDOOR	20,30-21,15
JUEVES	CICLO INDOOR	18,30-19,15
	CICLO INDOOR	19,30-20,15

ENTRENAMIENTO FITNESS (Uso de espacios de entrenamiento fitness, orientación técnica E.F. y clases de Ciclo Indoor hasta completa el aforo)

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
21,00 €	17,85 €	16,80 €	12,60 €

Utilización de espacios de entrenamiento fitness

DÍAS	ACTIVIDAD	HORARIOS
LUNES A VIERNES	ENTRENAMIENTO FITNESS	09,00-13,55
		16,30-22,30
SÁBADO	ENTRENAMIENTO FITNESS	09,00-13,30
		16,30-19,30
DOMINGO	ENTRENAMIENTO FITNESS	09,00-13,30

Orientación técnica de entrenamiento fitness

DÍAS	ACTIVIDAD	HORARIOS
LUNES	ORIENTACIÓN TÉCNICA E.F.	09,00-10,00
		18,00-19,00
		19,30-20,30
MARTES	ORIENTACIÓN TÉCNICA E.F.	16,30-17,00
		19,00-20,00
MIÉRCOLES	ORIENTACIÓN TÉCNICA E.F.	10,30-11,30
		18,00-19,00
JUEVES	ORIENTACIÓN TÉCNICA E.F.	09,00-10,00
		19,00-20,00
		20,30-21,30

Clases de Ciclo Indoor

DÍAS	ACTIVIDAD	HORARIOS
LUNES	CICLO INDOOR	18,30-19,15
	CICLO INDOOR	20,30-21,15
JUEVES	CICLO INDOOR	18,30-19,15
	CICLO INDOOR	19,30-20,15

ENTRENAMIENTO PLUS

(Incluye la inscripción en 2 de los siguientes programas/grupos:
1 grupo de pilates / 1 grupo de yoga / clases colectivas / entrenamiento fitness
+ clases de ciclo indoor)

La participación en este programa está condicionada a la disponibilidad de plazas y al aforo de la sala de ciclo indoor.

NORMAL	CARNET JOVEN	FAM. NUMEROSA	PENSIONISTA
27,00 €	22,95 €	21,60 €	16,20 €

OTROS PRECIOS PÚBLICOS:

- Cuota de inscripción: 9,00 €
- Entrada 1 día: 4,00 €
- Renovación/duplicado carnet: 5,00 €