



El Olivar
club deportivo y social

2025
2026

GUÍA DE ACTIVIDADES Y SERVICIOS

Elige tu club Olivar
y alcanza tus metas



CLUB APRENDE

• FÚTBOL.....	5
• BALONCESTO.....	6
• NATACIÓN.....	7
• PICKLEBALL.....	7
• TENIS.....	8
• PÁDEL.....	10
• PATINAJE.....	12
• VOLEIBOL.....	13
• GIMNASIA RÍTMICA.....	14
• NATACIÓN ARTÍSTICA.....	14
• CICLISMO.....	15
• PELOTA.....	15
• AJEDREZ.....	16
• RUNNING.....	16
• KÁRATE.....	16
• ESCALADA.....	17

CLUB FEDERADO

• DEPORTE FEDERADO.....	19
-------------------------	----

CLUB H₂OLIVAR

• NATACIÓN TERAPEÚTICA.....	21
• AQUAGYM.....	21
• NATACIÓN.....	22
• MATRONATACIÓN.....	23
• AQUACROSS.....	25
• AQUABOARD.....	25
• AQUARUNNING.....	25

CLUB SALUD

• NORMATIVA.....	27
• ACCESO Y VESTIMENTA.....	27
• BONO SALUDHABLE.....	28
• STEP.....	29
• FUNCIONAL EXTERIOR.....	29
• OLI-POWER.....	30
• OLI-30.....	30
• OLI-PUMP.....	31
• OLI-ZUMBA.....	31
• OLI-BOXING.....	32
• CORE+.....	33

• ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	33
• AERO BOX.....	33
• BOXEO.....	34
• KALI/ESKRIMA.....	35
• DEFENSA PERSONAL.....	35
• GRUPO RUNNING.....	36
• ESPALDA SANA.....	37
• GAP.....	37
• PILATES.....	38
• TAI-CHI.....	38
• YOGA INTEGRAL.....	39
• VINYASA YOGA DESPERTAR.....	39
• CICLISMO INDOOR.....	40
• GRUPO CICLISTA.....	41
• CLASES VIRTUALES.....	41

CLUB SERVICIOS

• ZONA RELAX.....	45
• FISIOTERAPIA.....	45
• LUDOTECA.....	46
• TIENDA DEPORTIVA.....	46
• RESTAURACIÓN.....	47



+ + + + +

NUNCA ES TARDE PARA APRENDER

FÓRMATE EN NUESTROS CURSOS Y ESCUELAS

+ + + + +

FÚTBOL

Nuestra metodología de trabajo se centra en la iniciación al fútbol a través del juego, la participación y la diversión.

Enfocados en el desarrollo de habilidades motrices básicas (correr, saltar, girar, etc), se trabaja el contacto con el balón mediante ejercicios lúdicos y se introducen conceptos básicos del juego.

Fomentamos la participación activa de todos los niños y la exploración de diferentes posiciones, evitando la especialización temprana.

Categorías y niveles:

- **Iniciación 5 años:** etapa de descubrimiento, familiarización y diversión con el balón.
- **Prebenjamín 6 años:** etapa de inicio a la competición federada desde un prisma lúdico.
- **Prebenjamín 7 años:** etapa de evolución a nivel técnico y táctico probando diferentes posiciones en el campo.

Horario:

Entrenamientos lunes y miércoles de 17:30 a 18:50h
Partidos sábados (principalmente en horario matinal)

Precio:

- 270 € temporada / socio.
- 370 € temporada / no socio + 80 € correspondientes a 1 pase de acompañante.



FUTBOL@ELOLIVAR.COM
976 306 931



BALONCESTO

La intención es dar una formación deportiva, siendo el disfrute y diversión de los participantes la clave para poder alcanzar los objetivos.

Los juegos y tareas que se proponen en las sesiones buscan contextos parecidos a lo que se puede encontrar un niño/a en un 5x5 para favorecer la toma de decisiones y buscando el mayor número de repeticiones del gesto que se pretende en cada momento. Todo con un carácter formativo, lúdico y eminentemente práctico.

Grupos:

Grupo peques 1º - 2º - 3º infantil (nacidos en 2022, 2021 y 2020)

Grupo medianos: 1º - 2º - 3º primaria (nacidos en 2019, 2018 y 2017)

Grupo mayores: 4º - 5º - 6º primaria (nacidos en 2016, 2015 y 2014)

Horario:

Domingos de 10:00 a 11:15 h.

* La inscripción incluye una equipación reversible (camiseta tirantes y pantalón corto) y un balón a cada jugador/a que se entregan al inicio de la temporada.



La inscripción en la escuela de baloncesto El Olivar incluye las siguientes actividades y ventajas:

- **Presentación Escuelas Basket Zaragoza:** Se realiza una presentación de todas nuestras escuelas durante el descanso de un partido que nuestros equipos profesionales disputan en el Pabellón Príncipe Felipe.
- **Fiesta de Navidad Escuelas Basket Zaragoza:** Se realiza una fiesta en Navidad (mes de diciembre) en la pista central del Felipe donde juegan entre todas las escuelas y colegios de la Fundación.
- **Campus en Vacaciones:** Durante períodos de vacaciones escolares (Navidad, Semana Santa y verano) la Fundación Basket Zaragoza ofrece diferentes campus tanto en Zaragoza como en otras localidades aragonesas. El objetivo es aprender, convivir y compartir con más niños/as horas de deporte con sus valores como ejes fundamentales. Se ofrecen descuentos especiales a los jugadores de nuestras escuelas y colegios.



ESCUELAS@BASKETZARAGOZA.NET
622 726 632



NATACIÓN

El objetivo fundamental es que los niños/as disfruten con el agua y trabajen asentando las bases de su futuro como nadadores del club.

En un ambiente donde fomentamos el compañerismo y el esfuerzo personal, se trabaja en la mejora técnica de todos los estilos, mejorando las salidas, virajes y llegadas en entrenamientos orientados a competiciones futuras, pero sin presión competitiva.

Nuestra metodología favorece el desarrollo integral del niño/a, desde el fortalecimiento óseo hasta la coordinación y el equilibrio aprovechando los beneficios del conocimiento y dominio del medio acuático.

Niveles según edad:

Ponemos a tu disposición dos niveles de enseñanza, Escuela A y Escuela B, y exigencia según edades para que encuentres tu sitio.

Grupos:

Escuela B (niños/as que acaban de pasar de cursillos)
Escuela A (niños/as del proceso formativo de la Escuela B)

Material necesario:

Bañador, gorro, gafas de natación, chancletas y toalla
El material auxiliar será proporcionado por la escuela

Horario:

Lunes, miércoles, jueves y viernes de 18:00 a 19:00 h.

Precio:

- 57 € mes / socio. (No incluye Pase de Acompañante de temporada)
- 74 € mes / no socio.

CURSILLOS NATACION@ELOLIVAR.COM
976 306 926



PICKLEBALL

¿Todavía no conoces el pickleball?

Disfruta de esta disciplina deportiva que por su facilidad de práctica y aprendizaje, así como por su dinamismo, resulta muy entretenido y motivante, siendo adecuado para ser jugado por personas de diferentes edades y condiciones.

Infórmate sobre esta nueva modalidad deportiva que triunfa en Estados Unidos, sobre nuestra oferta de clases, así como del uso de las instalaciones.



PICKLEBALL@ELOLIVAR.COM
976 306 923

TENIS

ESCUELA DE ADULTOS

Inicio de la actividad: 8 de septiembre.

Fin de la actividad: 21 de junio.

Lunes a viernes. Horas de inicio: 18.30h, 19.45h, 20.15h
Sábados. Horas de inicio: 9.00h, 10.00h, 11.00h, 12.00h

Grupos de 4

1 Hora a la semana

socio 39 € • no socio 51 €

1 Hora y 30 Minutos a la semana

socio 50 € • no socio 65 €

2 Horas a la semana

socio 58 € • no socio 75 €

2 Horas y 30 Minutos a la semana

socio 72 € • no socio 93 €

Matricula:

socio exentos • no socio 27 €

* PRECIOS MENSUALES

Grupos de 3

1 Hora a la semana

socio 50 € • no socio 65 €

1 Hora y 30 Minutos a la semana

socio 60 € • no socio 78 €

2 Horas a la semana

socio 70 € • no socio 91 €

2 Horas y 30 Minutos a la semana

socio 86 € • no socio 111 €

PARTICULARES

ADULTOS, ESCUELA BASE Y MINI TENIS

4 clases al mes (1 Hora a la semana)

socio 100 € • no socio 130 €



ESCUELA BASE (de 7 a 17 años)

Inicio de la actividad: 8 de septiembre.

Fin de la actividad: 21 de junio.

Lunes a viernes. Horas de inicio: 16.30h, 17.30h, 18.30h, 19.30h

Sábados. Horas de inicio: 10.00h, 11.00h, 12.00h

Domingos. Horas de inicio: 10.00h, 11.00h, 12.00h

Grupos de 6 (Mínimo 4 alumnos para la creación de grupo y siempre supeditado a la aprobación de la Dirección Técnica de la sección)

1 Hora a la semana

Septiembre socio 32 € • no socio 42 €

Trimestre socio 96 € • no socio 126 €

2 Horas a la semana

Septiembre socio 47 € • no socio 61 €

Trimestre socio 141 € • no socio 183 €

3 Horas a la semana

Septiembre socio 68 € • no socio 88 €

Trimestre socio 204 € • no socio 264 €

Matricula:

socio 20 € • no socio 30 €

* PRECIOS TRIMESTRALES (Facturación en Octubre, Enero, Abril). El mes de septiembre se facturará individualmente junto con la matrícula de la temporada.

ESCUELA MINI TENIS (4, 5 y 6 años)

Inicio de la actividad: 8 de septiembre.

Fin de la actividad: 21 de junio.

Lunes a viernes. Horas de inicio: 16.30h, 17.30h

Sábados. Horas de inicio: 10.00h, 11.00h, 12.00h

Domingos. Horas de inicio: 10.00h, 11.00h, 12.00h

Grupos de 6 (Mínimo 4 alumnos para la creación de grupo y siempre supeditado a la aprobación de la Dirección Técnica de la sección)

1 Hora a la semana

Septiembre socio 31 € • no socio 40 €

Trimestre socio 93 € • no socio 120 €

2 Horas a la semana

Septiembre socio 46 € • no socio 60 €

Trimestre socio 138 € • no socio 180 €

3 Horas a la semana

Septiembre socio 67 € • no socio 87 €

Trimestre socio 201 € • no socio 261 €

Matricula:

socio 20 € • no socio 30 €

* PRECIOS TRIMESTRALES (Facturación en Octubre, Enero, Abril). El mes de septiembre se facturará individualmente junto con la matrícula de la temporada.

- Las bajas deberán comunicarse antes del día 20 del mes anterior. En caso contrario, el departamento de administración entenderá la continuidad en la actividad procediendo a su facturación.

- Las clases de las Escuelas de Adultos, Base y Mini Tenis suspendidas por lluvia no se recuperarán.

- Las clases particulares se recuperarán en caso de suspensión por lluvia, no así en caso de ausencia del alumno por enfermedad u otros motivos. No conllevan matrícula e incluyen monitor, bolas y alquiler de pista y luz (si fuese necesario).

- El calendario de la temporada no se rige por el del Curso Escolar.



ESCUELADETENIS@ELOLIVAR.COM
976 306 923



PADEL

ESCUELA MINI PÁDEL [De 5 a 8 años]

Dirigida a los más peques con clases de una hora de duración.

Una forma de enseñarles a jugar al pádel de manera divertida y dinámica, iniciándoles en la práctica del deporte mediante ejercicios que mejoran su coordinación, y faciliten el aprendizaje técnico y táctico a través de juegos simples y divertidos.

Precio:

- 93 € trimestre / socio.
- 121 € trimestre / no socio.

ESCUELA DE TECNIFICACIÓN

Actividad diseñada para todos aquellos alumnos de competición que quieran potenciar su nivel técnico, táctico y físico a través de entrenamientos intensivos que combinan el trabajo en pista con la preparación física.

Precio:

1 día a la semana

socio 190 € • no socio 247 €

2 días a la semana

socio 300 € • no socio 390 €

3 días a la semana

socio 405 € • no socio 526 €

* Consultar sobre opciones de entrenamiento de 4 días a la semana.

* PRECIOS TRIMESTRALES POR PERSONA

En aquellos grupos que durante el último cuatrimestre del curso, compuesto por los meses de marzo, abril, mayo y junio, el número de sesiones se vea reducido debido a los días festivos del calendario, la cuota se adecuará a la estipulada para el trimestre. En caso contrario, la cuota se prorrateará proporcionalmente en base a la cuota trimestral.

* PRECIOS TRIMESTRALES POR PERSONA

En aquellos grupos que durante el último cuatrimestre del curso, compuesto por los meses de marzo, abril, mayo y junio, el número de sesiones se vea reducido debido a los días festivos del calendario, la cuota se adecuará a la estipulada para el trimestre. En caso contrario, la cuota se prorrateará proporcionalmente en base a la cuota trimestral.



ESCUELA DE 9:00 A 15:00h Y FINES DE SEMANA

Socios		No socios		Particulares		Duración de las clases
1 día / semana	2 días / semana	1 día / semana	2 días / semana	de 1	de 2	
114 €	210 €	148 €	274 €	25 €	15 €	1h
168 €	305 €	217 €	396 €			1h 30m

ESCUELA DE 15:00 A 22:30h

Socios		No socios		Particulares		Duración de las clases
1 día / semana	2 días / semana	1 día / semana	2 días / semana	de 1	de 2	
126 €	234 €	164 €	304 €	30 €	20 €	1h
186 €	339 €	241 €	440 €			1h 30m

* PRECIOS TRIMESTRALES POR PERSONA

En aquellos grupos que durante el último cuatrimestre del curso, compuesto por los meses de marzo, abril, mayo y junio, el número de sesiones se vea reducido debido a los días festivos del calendario, la cuota se adecuará a la estipulada para el trimestre. En caso contrario, la cuota se prorrateará proporcionalmente en base a la cuota trimestral.

PADEL@ELOLIVAR.COM
633 774 694



PATINAJE

Siguiendo una metodología de trabajo cooperativo y juegos con la monitora de guía, se busca desarrollar las habilidades básicas de desplazamiento, equilibrio y coordinación sobre patines, fomentando la confianza, la seguridad y el disfrute de la actividad.

Inicio de la actividad: 13 de septiembre.

Fin de la actividad: 30 de mayo.

Niveles y horario:

- **Adultos** de 09:30 a 10:30 h.
- **Iniciación Peques** (hasta 5 años) de 10:30 a 11:30 h.
- **Continuación** (a partir de 5 años) de 11:30 a 12:30 h.
- **Avanzado** de 12:30 a 13:30 h.

CURSO OTOÑO 2025

- Septiembre: 13, 20 y 27.
- Octubre: 4, 18 y 25.
- Noviembre: 8, 15, 22 y 29.

Precio:

socio 59 € • no socio 77 €

CURSO INVIERNO 2025

- Enero: 10, 17, 24 y 31.
- Febrero: 7, 14, 21 y 28.
- Marzo: 14.

Precio:

socio 53 € • no socio 69 €

CURSO PRIMAVERA 2025

- Marzo: 21.
- Abril: 11, 18 y 25.
- Mayo: 9, 16, 23 y 30.

Precio:

socio 47 € • no socio 61 €

- Las clases se impartirán en la pista de baloncesto cubierta junto al pádel.
- Preferencia inscritos en cursos anteriores y socios.
- Se aplicará una bonificación en la cuota del último trimestre cursado a aquellos que se inscriban a cursos consecutivos a razón de:
 - 2 trimestres consecutivos: socio -3 € -no socio -4 €
 - 3 trimestres consecutivos: socio -5 € -no socio -6 €



El uso de protecciones: rodilleras, coderas y muñequeras es muy recomendable. Cada uno decide si quiere ponérselas o no, pero una caída sin protecciones puede ser mucho más grave que con protecciones. Casco obligatorio.

VOLEIBOL

Inicio de la actividad: 9 de septiembre.

Fin de la actividad: 30 de mayo.

Edades y horarios:

Alevín Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.

Infantil Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.

Infantil 2 Lunes y viernes de 17:00 a 18:00 h.

Cadete Lunes y viernes de 19:00 a 20:00 h. y miércoles de 20:00 a 21:00 h.

Cadete 2 Lunes y viernes de 18:00 a 19:00 h.

Júnior masculino Lunes, miércoles y viernes de 20:00 a 21:30 h.

Júnior femenino Lunes de 20:00 a 21:00 h. y miércoles de 19:00 a 20:00 h.

Sénior máster mixto Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00 h.

(Horarios susceptibles de ser modificados por reorganización de espacios por parte del club previo aviso)



VOLEIBOL@ELOLIVAR.COM
976 306 336

Precio:

Desde categoría Escuela hasta cadete

- 115 € trimestre / socio.
- 152 € trimestre / no socio.

Categoría Sénior máster mixto

- 72 € trimestre / socio.

Categoría juvenil

- 255 € temporada / socio.

Categoría juvenil rendimiento

- 295 € temporada / socio.

* Obligatorio ser socio del Estadio Miralbueno El Olivar para la categoría juvenil y juvenil rendimiento.



BAILES [a partir de 18 años]

BAILES EN LÍNEA

Inicio de la actividad: 6 de octubre.

Horario:

- Lunes y miércoles de 20:00 a 21:30h

Precio:

- **1 Día a la semana**
38 € trimestre / socio • 50 € trimestre / no socio.
- **2 Días a la semana**
68 € trimestre / socio • 89 € trimestre / no socio.

BACHATA

Inicio de la actividad: 3 de octubre.

Horario:

- Viernes de 20:00 a 21:30h

Precio:

42 € trimestre / socio • 55 € trimestre / no socio.

GIMNASIA RÍTMICA (a partir de 3 años)

Inicio de la actividad: 16 de septiembre.

Fin de la actividad: 28 de mayo.

Horario:

- **Escuela** Martes y jueves de 17:45 a 19:45 h.
- **Tecnificación** Viernes de 17:30 a 19:00 h.

(Al grupo de tecnificación se pertenece previa aprobación de los técnicos de la actividad).

Calendario:

El club preparará un calendario de la actividad según Calendario Escolar 25-26.

Precio:

	Septiembre a diciembre Enero a marzo		Abril y mayo	
	Escuela	Tecnificación	Escuela	Tecnificación
socio	118 €	177 €	78 €	118 €
no socio	159 €	237 €	103 €	159 €

Matrícula:

- **10 €** (El objetivo de la matrícula es poder formalizar la licencia de juegos escolares de los niños y la entrega de una camiseta de Escuela).

NATACIÓN ARTÍSTICA

Nuestra metodología de enseñanza se basa en la progresión gradual, asegurando que cada participante adquiera las habilidades necesarias antes de avanzar al siguiente nivel.

Objetivos:

- Fomentar el trabajo en equipo y la disciplina.
- Desarrollar la coordinación y flexibilidad.
- Promover la autoestima y confianza a través de la superación personal.
- Preparar a los nadadores para competiciones de manera progresiva.
- Iniciar a los niños y jóvenes en una disciplina artística acuática que combine deporte y creatividad.

Niveles:

- **Iniciación** a partir de los 6 años.
- **Perfeccionamiento** de 8 a 14 años.
- **Competición** a partir de 10 años.

Inicio de la actividad: 7 de septiembre.

Fin de la actividad: 4 de junio.

Horario:

- Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.
- Miércoles de 17:30 a 18:30 h.
- Sábados a las 9:00 h.

(Horarios susceptibles de ser modificados por reorganización de espacios por parte del club previo aviso)

Precio:

Octubre a diciembre / Enero a marzo

- **1 Día a la semana**
51 € trimestre / socio • 69 € trimestre / no socio.
- **4 Días a la semana**
136 € trimestre / socio • 176 € trimestre / no socio.

Abril a junio

- **1 Día a la semana**
34 € trimestre / socio • 46 € trimestre / no socio.
- **4 Días a la semana**
91 € trimestre / socio • 118 € trimestre / no socio.

* Precios referidos a la actividad sin la competición de JJEE Y CAMPEONATOS. A lo largo de la temporada es deseo del Club participar en competición. En este sentido, a lo largo de la temporada se informará del posible incremento en la cuota para pago de licencia deportiva.

CICLISMO

Para jóvenes que dan sus primeras pedaladas o quieren progresar en compañía.

Ofrecemos un espacio seguro y divertido donde aprender a manejar la bicicleta, ganar confianza y disfrutar del deporte.

Las actividades incluyen juegos, salidas adaptadas y pequeños retos que ayudan a mejorar de forma natural, siempre rodeados de compañeros y con el apoyo de monitores que acompañan y aconsejan en cada paso.

El objetivo es claro: descubrir el ciclismo como una experiencia llena de amistad, diversión y superación.



TRIALTON@ELOLIVAR.COM
976 306 336

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.

Fin de la actividad: 30 de mayo.

Edades y horarios:

Escuela (desde el 2018)

- Viernes de 18:00 a 19:15 h.
- Domingos a las 10:00 h.

Cadete

- Martes de 19:15 a 20:15 h. en la sala de triatlón
- Jueves de 16:15 a 17:45 h.
- Domingos a las 10:00 h.

Juveniles

- Martes de 15:45 a 18:00 h.
- Jueves de 16:15 a 18:00 h.
- Sábados de 9:00 a 13:00 h.
- Domingos de 10:00 a 12:00 h. [Iniciación]

Precio:

- 240 € mes / temporada

PELOTA

Inicio de la actividad: 1 de octubre.

Fin de la actividad: 26 de junio.

Horario:

Iniciación/Peques

- Viernes de 18:30 a 21:30 (tres grupos según edad)
- Sábados de 12:30 a 13:30 (Frontón 2)

Tecnificación

- Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.
- Sábados de 12:30 a 13:30 (Frontón 1)

(Al grupo de tecnificación se pertenece previa aprobación de los técnicos de la actividad).

Precio:

Escuela

- **1 Día a la semana**
38 € trimestre / socio • 49 € trimestre / no socio.
- **2 Días a la semana**
53 € trimestre / socio • 69 € trimestre / no socio.

Tecnificación

- **1 Día a la semana**
38 € trimestre / socio • 49 € trimestre / no socio.
- **2 Días a la semana**
53 € trimestre / socio • 69 € trimestre / no socio.

AJEDREZ (de 6 a 14 años)

Nuestra metodología de trabajo combina aspectos tácticos y/o estratégicos de cada una de las fases del juego dedicando parte de la clase a la práctica de partidas con el apoyo de los softwares ChessBase y Liches.org.

Niveles y horarios:

- Lunes de 17:30 a 19:00 h. (Nivel Medio y Nivel Avanzado) y de 19:00 a 20:30 h. (Nivel Avanzado II)
- Martes de 18:30 a 20:00 h. (Nivel Avanzado III) y de 20:00 a 21:30 h. (Adultos Nivel Medio)
- Miércoles de 17:30 a 19:00 h. (Nivel Iniciación y Nivel Medio) y de 19:00 a 20:30 h. (Nivel Medio II)
- Jueves de 17:30 a 19:00 h. (Nivel Iniciación 0 y Nivel Iniciación I) y de 19:00 a 20:30 h. (Nivel Avanzado para Adultos y Élite para alumnos Escuela)
- Viernes de 17:30 a 19:00 h. (Específico Aperturas Nivel Medio I) y de 19:00 a 20:30 h. (Específico Aperturas Nivel Medio II)

Precio:

Escuela 50 € trimestre / socio • 90 € trimestre / no socio.
Adultos 20 € mes / no socio.



RUNNING

Iníciate en el mundo del running o mejora tu nivel entrenando en grupos consolidados.

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.
Fin de la actividad: 30 de mayo.

Edades y horarios:

Edades de 2013 a 2019

- Martes de 19:15 a 20:15 h.
- Jueves de 18:15 a 19:15 h.
- Viernes de 18:15 a 19:30 h.

Cadete

- Lunes de 19:15 a 20:30 h.
- Miércoles de 18:15 a 19:15 h.
- Viernes de 16:45 a 18:00 h.

Precio:

- 270 € mes / temporada



KÁRATE (de 4 a 15 años)

Inicio de la actividad: 15 de septiembre.
Fin de la actividad: 19 de junio.

Horario:

- **Iniciación/Peques** Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.
- **Continuación y Tecnificación** Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.
- **Tecnificación** Viernes de 19:00 a 20:00 h.

(Al grupo de tecnificación se pertenece previa aprobación de los técnicos de la actividad).

Calendario:

El club preparará un calendario de la actividad.

Precio:

Escuela 42 € mes / socio • 55 € mes / no socio.
Tecnificación 63 € mes / socio • 82 € mes / no socio.

Matrícula:

- 60 € (El objetivo de la matrícula es poder formalizar la licencia federativa del niño, que conlleva el correspondiente seguro médico deportivo. Además la licencia otorga la validez del grado de cinturón adquirida así como la opción de participar en eventos deportivos oficiales organizados por Federación Aragonesa y Española de Karate). El pago de este importe es OBLIGATORIO para todos los inscritos en la actividad en cualquier momento de la temporada.

* Material requerido: karategui y guantillas. No incluye material particular necesario para la actividad. Sí incluirá material de actividades común.



ESCALADA

Inicio de la actividad: 29 de septiembre.
Fin de la actividad: 29 de mayo.

Niveles y horarios:

Peque Lagartijas (de 5 a 7 años)
Lunes y/o viernes de 17:00 a 18:00 h.

Peque Arañas (de 8 a 12 años)
Lunes y/o viernes de 18:00 a 19:00 h.

Trepadores (de 12 a 16 años)
Lunes y/o viernes de 19:00 a 20:00 h.

Adultos (a partir de 16 años)
Lunes y/o viernes de 20:00 a 21:00 h.

Consideraciones:

- Las clases se impartirán en el búlder El Olivar.
- Uso obligatorio de pies de gato y magnesio líquido para la actividad en el búlder. Además, casco y arnés para los días de rocódromo.
- Respetar las normas de la instalación.

Calendario:

El club preparará un calendario de la actividad.

Precio:

Septiembre a diciembre / Enero a mayo

1 Día a la semana

- 79 € trimestre / socio.
- 107 € trimestre / no socio.

2 Días a la semana

- 143 € trimestre / socio.
- 193 € trimestre / no socio.

Abril y mayo

1 Día a la semana

- 53 € bimensual / socio.
- 72 € bimensual / no socio.

2 Días a la semana

- 96 € bimensual / socio.
- 130 € bimensual / no socio.

Matrícula:

- 10 €/inscripción





+ + + + +

DEFIENDE LOS COLORES Y VALORES DE EL OLIVAR

EQUIPOS Y DEPORTE FEDERADO

+ + + + +

Únete a los equipos del Estadio Miralbueno El Olivar y disfruta de todas las ventajas de la práctica del deporte federado.

El deporte federado y en equipo ofrece múltiples beneficios que van más allá del ejercicio físico. Fomenta la disciplina, el compromiso y el respeto por las reglas, impulsando la mejora técnica y el desarrollo de valores como la responsabilidad y la perseverancia.

En el plano físico, la práctica regular mejora la condición cardiovascular, la fuerza, la resistencia y la coordinación, contribuyendo a un estilo de vida saludable y reduciendo el riesgo de enfermedades. Además, la competición estimula la superación personal y la búsqueda de objetivos cada vez más ambiciosos.

Sin olvidar que el deporte en equipo fortalece la cooperación, la comunicación y el trabajo conjunto.

Compartir retos y metas junto a tus compañeros de equipo genera vínculos de amistad y un fuerte sentido de pertenencia, además de ayudar a gestionar la presión, aceptar las derrotas con deportividad y celebrar los logros de forma colectiva.



AJEDREZ

AJEDREZ@EOLIVAR.COM



BALONCESTO

BALONCESTO@EOLIVAR.COM | 976 306 925



BILLAR

BILLAR@EOLIVAR.COM



FÚTBOL

FUTBOL@EOLIVAR.COM | 976 306 931



MONTAÑA

MONTANA@EOLIVAR.COM



NATACIÓN

NATACION@EOLIVAR.COM | 976 306 926



PÁDEL

PADEL@EOLIVAR.COM | 633 774 694



PELOTA

PELOTA@EOLIVAR.COM



TENIS

TENIS@EOLIVAR.COM | 976 306 923



TRIALIÓN

TRIALTON@EOLIVAR.COM



VOLEIBOL

VOLEIBOL@EOLIVAR.COM



WATERPOLO

WATERPOLO@EOLIVAR.COM



+ + + + +

EL AGUA ES VIDA

CURSOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

+ + + + +



NATACIÓN TERAPEÚTICA

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

2 DÍAS A LA SEMANA

Horarios:

- Miércoles y viernes de 11:45 a 12:30 h.

Precio:

40 € mensual / socio • 58 € mensual / no socio.

1 DÍA A LA SEMANA

Horarios:

- Lunes de 11:45 a 12:30 h.

Precio:

24 € mensual / socio • 34 € mensual / no socio.



AQUAGYM 45 minutos

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Horario:

- Lunes y miércoles de 20:00 a 20:45 h.
- Martes y jueves de 15:45 a 16:30 h.
- Martes y jueves de 20:00 a 20:45 h.
- Miércoles y viernes de 11:00 a 11:45 h.

Precio:

Inscripción mensual

44€ mensual / socio • 58 € mensual / no socio.

NATACIÓN

ADULTOS 45 minutos

Inicio de la actividad: septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

* 15 minutos gimnasia y 30 minutos de natación.

3 DÍAS A LA SEMANA

Días y horarios:

- **Lunes, miércoles y viernes:** 10:00 y 16:00 h.

Precio:

57 € mensual / socio • 75 € mensual / no socio.

2 DÍAS A LA SEMANA

Días y horarios:

- **Lunes y miércoles / lunes y viernes / miércoles y viernes:** 10:00 y 16:00 h.
- **Lunes y miércoles:** 20:30 h.

Precio:

50 € mensual / socio • 66 € mensual / no socio.

1 DÍA A LA SEMANA

Días y horarios:

- **Lunes o miércoles o viernes:** 10:00 y 16:00 h.
- **Lunes o miércoles:** 20:30 h.

Precio:

34 € mensual / socio • 45 € mensual / no socio.

INFANTIL (de 5 a 15 años) 30 minutos

Inicio de la actividad: septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

2 DÍAS A LA SEMANA

Entre semana:

- **Días:** Lunes y miércoles / martes y jueves.
- **Horario:** 18:00, 18:30 y 19:00 h.

Fines de semana:

- **Días:** sábados y domingos (a partir de octubre).
- **Horario:**
 - Sábados 17:00 y domingos 11:00 h. Nivel Perfeccionamiento.
 - Sábados 17:30 y domingos 11:30 h. Nivel Iniciación y Medio.

Precio:

47 € mensual / socio • 62 € mensual / no socio.

1 DÍA A LA SEMANA

Entre semana:

- **Días:** Lunes a jueves.
- **Horario:** 18:00, 18:30 y 19:00 h.

Fines de semana:

- **Días:** sábados o domingos (a partir de octubre).
- **Horario:**
 - Sábados 17:00 h. Nivel Perfeccionamiento.
 - Sábados 17:30 h. Nivel Iniciación y Medio.
 - Domingos 11:00 h. Nivel Perfeccionamiento.
 - Domingos 11:30 h. Nivel Iniciación y Medio.

Precio:

34 € mensual / socio • 43 € mensual / no socio.



MATRONATACIÓN 30 minutos

Actividad creada especialmente para bebés de 7 a 36 meses, enfocada en el desarrollo psicomotor, la coordinación y el vínculo afectivo con sus cuidadores. Mediante juegos, música y pequeños circuitos adaptados, fomentamos la motricidad gruesa y fina, la socialización y la confianza en el entorno.

Inicio de la actividad: octubre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes y miércoles 9:30 h.
- Martes y jueves 10:30 h.
- Martes y jueves 11:00 h.

Precio:

Inscripción trimestral

133 € trimestre / socio • 172 € trimestre / no socio.

INFANTIL (de 3 a 4 años) 30 minutos

Inicio de la actividad: octubre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes y miércoles 19:30 h.
- Martes y jueves 19:30 h.
- Jueves 17:30 h. y sábados 11:30 h.

Precio:

59 € mensual / socio • 74 € mensual / no socio.

NATACION@ELOLIVAR.COM

976 306 924



AGUA, FITNESS Y SALUD

Vive la Experiencia El Olivar

Inicio de la actividad: Septiembre/Octubre con el montaje del globo de "La Olímpica".

Fin de la actividad: mes de julio (inclusive).

En Club Salud El Olivar combinamos lo mejor del fitness con los beneficios del agua para llevar tu bienestar al siguiente nivel. Con tu membresía Premium, tienes acceso ilimitado a nuestras clases acuáticas: desde tonificación y cardio hasta relajantes sesiones de hidroterapia.

Diseñadas para todas las edades y niveles de condición física, nuestras actividades en el agua te ayudarán a fortalecer tu cuerpo, mejorar tu flexibilidad y cuidar tus articulaciones de forma divertida y segura.

¡ Adaptadas a todo tipo de personas, edades y niveles !

AQUACROSS

Sumérgete en la última tendencia del fitness acuático: un entrenamiento de alta intensidad que activa cada músculo de tu cuerpo, dentro y fuera del agua. Fortalece el tronco con ejercicios de CORE y trabaja el resto de la musculatura con movimientos dinámicos en el medio acuático. Este formato te permite desarrollar potencia, explosividad y velocidad, aprovechando la resistencia del agua para maximizar resultados de forma segura y divertida.

Horario:

- Martes de 11:30 a 12:00 h.
- Miércoles de 19:15 a 19:45 h.
- Viernes de 19:00 a 19:30 h.

AQUABOARD

Este innovador entrenamiento se realiza sobre una tabla de flotación, donde ejecutarás movimientos funcionales que requieren una activación constante del CORE y alta estabilidad. A la vez que te diviertes y aprendes nuevas técnicas, mejorarás tu equilibrio, reforzarás la musculatura estabilizadora y reducirás el riesgo de lesiones articulares. Ideal para personas activas que no practican deporte de forma regular, aumenta tu gasto calórico y optimiza el rendimiento global del cuerpo.

Horario:

- Martes de 17:30 a 18:00 h.
- Jueves de 12:00 a 12:30 y de 17:30 a 18:00 h.
- Viernes de 18:30 a 19:00 h.

* Horarios susceptibles de ser modificados por reorganización de espacios por arte del club previo aviso.

AQUARUNNING

Descubre un entrenamiento cardiovascular de alta intensidad con nuestro Aqua Running en suspensión: series de carrera en el agua que inciden de manera específica en piernas y glúteos. Gracias a la suspensión acuática, potenciarás tu capacidad aeróbica y reducirás volumen de forma progresiva, con un bajo impacto articular. Las rutinas están diseñadas para todos los niveles, adaptando la resistencia del agua para que cada sesión sea efectiva y segura.

Horario:

- Lunes de 19:15 a 19:45 h.
- Jueves de 11:30 a 12:00 h.



+ + + + +

DESCUBRE TU POTENCIAL, ALCANZA TU BIENESTAR

GIMNASIO Y ACTIVIDADES FITNESS

+ + + + +

NORMATIVA

- Será prioritaria sobre el confort de los usuarios la higiene ambiental de las salas, manteniendo una ventilación adecuada que limite los olores y permita hacer ejercicio con total garantía higiénica sanitaria.
- Es obligatorio recoger el material que se utiliza (bancos, barras y discos).
- Será obligatorio el uso de toalla.
- Será obligatorio la reserva de plaza en las actividades.



HORARIO

DE LUNES A VIERNES DE 08:00 A 21:30 h.
SÁBADOS Y DOMINGOS DE 10:00 A 14:00 h.



Club Salud El Olivar
clubsalud@elolivar.com
976 306 928

ACCESO Y VESTIMENTA

- El abono a una cuota es personal e intransferible y debe estar al día de pago para poder acceder a la instalación.
- Los usuarios del Club Salud deberán solicitar una pulsera para ejercer su derecho de acceso a la instalación. La tramitación de la pulsera de acceso lleva sujeto el coste de 3€ en concepto de fianza, reembolsándose dicho importe una vez se devuelva la pulsera al personal de recepción al finalizar la inscripción o vinculación al Club Salud.
- Es obligatorio acceder a la sala con ropa adecuada. No se permitirá entrar con pertenencias ni bolsas, dejándolas en las taquillas habilitadas para tal efecto en la zona de vestuarios.
- Es obligatorio acceder a la sala con calzado adecuado. No se permitirá entrar con chancletas ni calzado de calle.



BONO SALUDHABLE

¡ Tu salud habla !

Déjanos ayudarte a mejorar tu calidad de vida y a recuperar tu equilibrio.

Cuatro meses (De septiembre a diciembre)

Multiactividad con acceso libre a todas las actividades, todos los horarios y todos los días que se quiera. Incluye acceso a Zona Relax.

Precio:

- 110 €

Bono 2º Mes al 50%

Octubre–Noviembre o Noviembre–Diciembre

Multiactividad con acceso libre a todas las actividades, todos los horarios y todos los días que se quiera. Incluye acceso a Zona Relax.

Precio:

- 48 €

Bono trimestral

Tres meses: multiactividad con acceso libre a todas las actividades, todos los horarios y todos los días que se quiera. Incluye acceso a Zona Relax.

Precio:

- 85 €

BONO Mensual Premium

Un mes: multiactividad con acceso libre a todas las actividades, todos los horarios y todos los días que se quiera. Incluye acceso a Zona Relax.

Precio:

- 32 €



DEJA QUE TU *salud* HABLE

BONO Mensual Básico

Un mes: solo acceso a gimnasio todos los horarios y todos los días que se quiera.

Precio:

- 27 €

* Las cuotas del BONO SaludHABLE reflejadas en esta guía pueden verse modificadas a partir del 1 de enero del 2026.



STEP

El step aeróbico es una actividad dinámica que consiste en subir y bajar de una plataforma siguiendo coreografías al ritmo de la música. Este entrenamiento mejora tu salud cardiovascular y quema calorías de forma entretenida, al mismo tiempo que fortalece la resistencia muscular de piernas, glúteos y tronco. Adaptable a todos los niveles, el step combina coordinación, resistencia y diversión en cada sesión.

Inicio de la actividad: 3 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Miércoles de 18:00 a 18:45 h. (Sala Piscina Cubierta)

Precio:

Inscripción trimestral

48 € trimestre / socio • 64 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

18 € mensual / socio • 23 € mensual / no socio.



FUNCIONAL EXTERIOR

Método de entrenamiento basado en movimientos compuestos y explosivos –es decir, ejercicios multiarticulares que reclutan varios grupos musculares a la vez– organizados en series breves de alta intensidad con tiempos de recuperación reducidos. Ofrece un acondicionamiento completo en tan solo unos minutos, adaptándose al nivel de cada participante mediante rutinas específicas para principiantes y para quienes ya practican deporte habitualmente. Recomendado a partir de los 14 años, siempre y cuando no existan problemas cardíacos graves ni lesiones importantes; la intensidad de los ejercicios y los descansos se ajustan según tu capacidad.

Inicio de la actividad: 5 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

Viernes de 18:00 a 18:45 h. (Instalaciones El Olivar y Parque de Callistenia)

Precio:

Actividad gratuita para socios del Club Salud.

Inscripción mensual

- 8 € mensual / socio.

OLI-POWER

La música guía cada sesión de este entrenamiento exprés de alta intensidad, diseñado para mejorar tu resistencia y fuerza de manera condicional. Siguiendo el compás, ejecutarás ejercicios que esculpen y tonifican la figura, maximizando resultados en poco tiempo y con mucha energía.

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Martes de 17:30 a 17:55 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Jueves de 17:30 a 17:55 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Precio:

Inscripción anual

186 € curso / socio • 231 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

63 € trimestre / socio • 84 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

22€ mensual / socio • 28 € mensual / no socio.



OLI-30

Entrenamiento basado en ejercicios compuestos y explosivos realizados en series cortas, con un nivel de intensidad elevado y breves periodos de recuperación entre cada serie.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes de 17:45 a 18:15 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Miércoles de 17:45 a 18:15 h. (Sala Casa Social)

Precio:

Inscripción anual

180 € curso / socio • 243 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

66 € trimestre / socio • 90 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

24€ mensual / socio • 32 € mensual / no socio.

OLI-PUMP

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Martes de 19:45 a 20:30 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Jueves de 19:50 a 20:30 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Horario socios del Club Salud:

- Lunes, miércoles y viernes de 09:15 a 10:00 h. (Sala Piscina Cubierta)
- Lunes y miércoles de 18:45 a 19:30 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Martes y jueves de 19:50 a 20:30 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Martes y jueves de 18:15 a 19:00 h. (Sala Piscina Cubierta)

Precio:

Inscripción anual

180 € curso / socio • 243 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

66 € trimestre / socio • 90 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

24€ mensual / socio • 32 € mensual / no socio.

OLI-ZUMBA

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- OLIZUMBA lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h.
- OLIZUMBA martes y jueves de 20:30 a 21:30 h.
- ZUMBA WEEKEND sábados de 12:00 a 13:00 h.

Horario socios del Club Salud:

- Viernes de 19:30 a 20:30 h.

Precio:

Inscripción anual

221 € curso / socio • 314 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

79 € trimestre / socio • 114 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

35€ mensual / socio • 47 € mensual / no socio.





OLI-BOXING

Actividad exclusiva para socios de Club Salud El Olivar.

Disfruta de un entrenamiento de 45 minutos que combina ponerse en forma, divertirse, competir contra uno mismo y desconectar la mente.

Apto para todos los perfiles –jóvenes, mayores, hombres, mujeres e, incluso, personas con algunas patologías o lesiones–, este método a intervalos de alta intensidad mejora tu capacidad cardiovascular, tu resistencia y tu condición física general.

¿Qué debo llevar a mi primera clase?

- Ropa deportiva cómoda
- Guantes y vendas
- Botella de agua y toalla

¿Hay contacto durante la sesión?

No. Las clases son 100 % sin contacto: cada socio trabaja con su propio saco, siguiendo las coreografías de boxeo y kickboxing marcadas por nuestros instructores.

¿Necesito experiencia previa?

No. Todas las rutinas están diseñadas para adaptarse a todos los niveles, desde principiantes hasta deportistas habituales.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes de 20:10 a 20:55 h. (Sala Casa Social)
- Martes y jueves de 19:45 a 20:30 h. (Sala Casa Social)

CORE+

Actividad exclusiva para socios de Club Salud El Olivar

30 minutos de entrenamiento focalizado en la zona abdominal para quemar grasa y esculpir tus abdominales de forma efectiva. A continuación, disfruta de una sesión de stretching que potencia tu bienestar físico y mental, aliviando la tensión muscular, reduciendo la fatiga y mejorando la movilidad a través de técnicas de respiración y conciencia corporal.

Ideal para:

Cualquiera que practique actividad física con regularidad, hombres y mujeres por igual.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Horario:

- Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 10:20 h. (Sala Piscina Cubierta)
- Lunes y miércoles de 18:20 a 18:40 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Martes de 17:50 a 18:10 h. (Sala Piscina Cubierta)
- Jueves de 19:00 a 19:20 h. (Sala Piscina Cubierta)

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Ideal de complemento físico para otras disciplinas deportivas, enfocada para deportes base que busca mejorar su preparación física de forma estructurada y variada.

Mínimo 6 personas por grupo en entrenamientos de 1 día a la semana.

Inicio de la actividad: 1 de octubre.

Fin de la actividad: 30 de mayo.

Horario:

- Lunes de 16:30 a 17:25 h.
- Miércoles de 16:50 a 17:50 h.
- Jueves de 17:45 a 18:30 / 45 h.

Precio socios Club Salud y Secciones Deportivas:

- 140 € curso



AERO BOX

Muévete al compás de la música mientras practicas los movimientos de kickboxing sin contacto: olvídate de la lucha y concéntrate en disfrutar, liberar tensiones y ponerte en forma. Nuestras clases combinan diversión con eficacia, diseñadas para maximizar la quema de grasa y tonificar tu musculatura. Porque tu bienestar no está reñido con la diversión: entrena, sonríe y siéntete mejor en cada sesión.

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Martes y jueves de 18:15 a 19:00 h. (Sala Casa Social)

Precio:

Inscripción anual

186 € curso / socio • 231 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

63 € trimestre / socio • 84 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

22€ mensual / socio • 28 € mensual / no socio.

COMBAT CLUB

Escuela de Artes Marciales El Olivar 3.0

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio [inclusive].

THE COMBAT CLUB es el proyecto del E.M. El Olivar que tiene como misión mejorar la condición física, agudizar la agilidad mental y elevar las capacidades de defensa personal de sus integrantes a través de una propuesta completa de artes marciales y deportes de combate.

Está estructurado para ofrecer un entrenamiento integral, tanto físico como mental, y para forjar un ambiente de respeto, compañerismo y superación personal.

Ventajas diferenciales del programa:

- Aúna tres disciplinas complementarias, diseñadas para reforzar la técnica, la condición física y la capacidad mental.
 - Fomenta valores fundamentales como el respeto, el autocontrol y la superación.
- Abierto a toda condición física y edad (con las precisiones marcadas para actividad), gracias al enfoque progresivo especialmente de la Defensa Personal.



BOXEO

¿Qué es?:

Deporte de contacto clásico que emplea solo los puños para golpear, siempre por encima de la cintura.

Beneficios:

Incremento de la resistencia, salud cardiovascular, tonificación muscular y quema calórica.

Edad:

A partir de 14 años.

Horario:

- Viernes de 18:45 a 19:45 h. (Sala Casa Social)

Precio:

Inscripción trimestral

63 € trimestre / socio • 85 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

24€ mensual / socio • 32 € mensual / no socio.

KALI/ESKRIMA (a partir de 16 años)

¿Qué es?:

Arte marcial filipino muy completo, que engloba armas blancas, armas de impacto y combate cuerpo a cuerpo: puños, patadas, derribos, luxaciones y más.

Enfoque:

Arte de combate fundamentado en principios y comprensión táctica, más allá de secuencias fijas.

Horario:

- Martes de 20:30 a 21:30 h. (Sala Autoservicio Casa Social)
- Sábados de 11:00 a 12:00 h. (Sala Autoservicio Casa Social)

Precio:

Actividad gratuita para socios del Club Salud cuyo abono incluya actividades.

Inscripción trimestral

63 € trimestre / socio • 85 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

24€ mensual / socio • 32 € mensual / no socio.

DEFENSA PERSONAL

¿Qué es?:

Nueva propuesta que se construye a partir de la base técnica y conceptual del Kali, adaptándola a un entrenamiento:

- **Funcional:** orientado a escenarios prácticos y a resolver situaciones reales.
- **Simple:** buscando la máxima eficacia con movimientos claros y directos.
- **Progresivo "De 0 a 100":** no requiere experiencia previa ni condición física específica. Se adapta a cada persona, permitiendo avanzar desde nivel principiante hasta desarrollar una confianza plena en la propia capacidad de defensa.

Este programa no solo se centra en la prevención y la identificación temprana de situaciones de riesgo, sino que también entrena respuestas tácticas y físicas eficaces cuando la agresión ya está en curso.

Edad:

Diseñado a partir de los 16 años, cuando se alcanza la madurez necesaria para abordar de forma responsable aspectos sensibles como la autoprotección frente a agresiones físicas o sexuales.

Horario:

- Jueves de 20:30 a 21:30 h. (Sala Autoservicio Casa Social)
- Sábados de 12:00 a 13:00 h. (Sala Autoservicio Casa Social)

Precio:

Actividad gratuita para socios del Club Salud cuyo abono incluya actividades.

Inscripción trimestral

63 € trimestre / socio • 85 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

24€ mensual / socio • 32 € mensual / no socio.



GRUPO RUNNING

Grupo indicado para aquellos que quieran introducirse en el mundo del running, así como para quienes quieran mejorar su nivel entrenando con un grupo. Para todos los niveles y distancias de 5k a Maratón y carreras Trail. Objetivos Grupales e individualizados.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.
Fin de la actividad: 30 de mayo.

Horario:

- Lunes de 19:15 a 20:30 h.
- Miércoles de 19:15 a 20:30 h.
- Viernes de 18:00 a 19:00 h.
- Sábados sesiones programadas no dirigidas

Precio:

Inscripción anual

180 € curso / socio • 207 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

60 € trimestre / socio • 69 € trimestre / no socio.

Precio socios Club Salud y Secciones Deportivas:

90 € curso • 30 € trimestre.



TRIATLON@EOLIVAR.COM
976 306 923



ESPALDA SANA

Inicio de la actividad: 15 de septiembre.
Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes de 19:30 a 20:15 h.
- Miércoles de 19:30 a 20:15 h.
- Viernes de 10:30 a 11:15 h.

Precio:

Inscripción trimestral (1 día)

48 € trimestre / socio • 63 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual (1 día)

19€ mensual / socio • 24 € mensual / no socio.

Inscripción trimestral (2 días)

105 € trimestre / socio • 129 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual (2 días)

37€ mensual / socio • 49 € mensual / no socio.



GAP

Una actividad en la que los grupos musculares más grandes de nuestro cuerpo, glúteos, abdominales y piernas, van a trabajar intensamente durante los 45 minutos que dure la sesión. Combina trabajo cardiovascular con tonificación de intensidad media a alta, logrando incrementar la fuerza y la tonificación de estos grupos musculares, mejorar la postura corporal y la capacidad cardio-respiratoria con un elevado gasto calórico.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Miércoles de 18:45 a 19:25 h. (Sala Piscina Cubierta)

Precio:

Inscripción trimestral

47 € trimestre / socio • 63 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

18€ mensual / socio • 23 € mensual / no socio.

PILATES

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes y miércoles de 20:30 a 21:15 h.
- Martes y jueves de 10:30 a 11:15 h.
- Martes de 19:00 a 19:45 h. (Sala Piscina Cubierta)
- Jueves de 19:05 a 19:50 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Horario weekend [2 fines de semana / mes]:

- Sábados y domingos de 10:15 a 11:00 h.

Horario socios del Club Salud:

- Lunes de 18:15 a 19:00 h. (Sala Casa Social)
- Miércoles de 18:15 a 19:00 h.
- Miércoles de 11:15 a 12:00 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Jueves de 17:30 a 18:10 h. (Sala Piscina Cubierta)
- Viernes de 18:15 a 19:00 h.

Precio:

Inscripción trimestral

108 € trimestre / socio • 145 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

35€ mensual / socio • 51 € mensual / no socio.



TAI-CHI

Inicio de la actividad: 1 de octubre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Martes de 09:30 a 10:30 h.
- Jueves de 09:30 a 10:30 h.

Precio:

Inscripción trimestral

108 € trimestre / socio • 145 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

35€ mensual / socio • 51 € mensual / no socio.

YOGA INTEGRAL

A través de ejercicios sencillos de estiramiento, fortalecimiento de los grandes grupos musculares, conciencia corporal, equilibrio y técnicas de respiración y relajación, alcanzarás un balance físico, mental y emocional. Cada sesión ofrece un ritmo amable que te prepara para afrontar el día con energía y actitud positiva, y te ayuda a liberar tensiones y estrés acumulado al finalizar la jornada.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes y miércoles de 09:50 a 11:05 h.
- Martes de 18:15 a 19:30 h.
- Jueves de 18:00 a 19:00 h.

Precio:

Inscripción anual

240 € curso / socio • 320 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

84 € trimestre / socio • 110 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

32€ mensual / socio • 41 € mensual / no socio.



VINYASA YOGA DESPERTAR

Empieza tu jornada con una práctica de movimiento natural diseñada para relajar la musculatura, los tejidos y la mente mediante secuencias fluidas de estiramientos y desplazamientos suaves. Cada sesión se guía con respiración consciente e incluye pausas para incorporar mantras y sonidos de la naturaleza, creando un espacio de calma y vitalidad para todo el día.

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h. (Sala Casa Social)
- Viernes de 12:00 a 13:00 h. (Sala Casa Social)

Precio:

Inscripción trimestral

87 € trimestre / socio • 118 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

36€ mensual / socio • 45 € mensual / no socio.

CICLISMO INDOOR

Actividad exclusiva para socios de Club Salud El Olivar

Sala de Ciclo Indoor Technogym

Contamos con 22 bicicletas Group Cycle de última generación, con diseño ergonómico y ajustes micro-cuádruples que facilitan los cambios de ritmo. Vive la sensación de pedalear sobre asfalto en rutas virtuales inmersivas, gracias a la tecnología que reproduce cada rango de resistencia.

- **Experiencia realista:** Simulación de terreno y perfiles de ruta.
- **Ajustes en marcha:** Cambios precisos sin detener el pedaleo.
- **Entrenamientos guiados:** Programa de rutas y retos por niveles.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes de 10:30 a 11:15 h. y 19:05 a 19:50 h.
- Martes de 19:05 a 19:50 h.
- Miércoles de 10:30 a 11:15 h. y 19:05 a 19:50 h.
- Jueves de 19:30 a 20:15 h.
- Viernes de 10:30 a 11:15 h. y 19:05 a 19:50 h.
- Sábados de 11:05 a 11:50 h.



GRUPO CICLISTA

Salidas en grupo para disfrutar pedaleando, mejorar poco a poco y compartir buenos momentos. Rodamos juntos cuidando el ritmo, ayudándonos mutuamente y compartiendo consejos que te darán más confianza y soltura en la bici. Un espacio para conocer gente, descubrir nuevas rutas y vivir el ciclismo como una experiencia social, divertida y motivadora.

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.

Fin de la actividad: 30 de mayo.

Horario:

- Martes de 15:45 a 18:00 h.
- Jueves de 16:15 a 18:00 h.
- Jueves* sesión de rodillo 18:30 a 19:30h (Sala triatlón)
- Sábados de 9:00 a 13:00 h.
- Domingos de 10:00 a 12:00 h. (Iniciación)

* Los jueves, dependiendo del momento de la temporada, se realizarán salidas con bicicleta de montaña

Precio:

Inscripción anual

140 € curso / socio • 161 € curso / no socio.

Precio socios Club Salud y Secciones Deportivas:

- 80 € curso



TRIATLON@EOLIVAR.COM
976 306 923

CLASES VIRTUALES

Acceso exclusivo para socios de Club Salud El Olivar

Entrena cuándo y dónde quieras con nuestro sistema virtual: cientos de clases a tu disposición sin ataduras de horario ni desplazamientos.

- **On-Demand ("Cuándo quieras"):** Accede a sesiones pregrabadas y repítelas tantas veces como necesites.
- **En directo (Live-Streaming):** Clases programadas con instructor en tiempo real.

Reserva y acceso

Usa nuestra app o ponte en contacto en la recepción para inscribirte en sesiones en directo o activar tu perfil On-Demand.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

V-ciclo

- Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 18:45 h.
- Martes y jueves de 11:30 a 12:15 h.
- Martes y jueves de 17:00 a 17:45 h.
- Domingos de 11:05 a 12:05h.

- El Estadio Miralbueno El Olivar se reserva el derecho de variar, cambiar o suprimir alguna de las condiciones propuestas para los grupos y actividades.
- Recomendamos prestar especial atención a los posibles cambios o modificaciones de horarios durante las fechas de verano y festivos del calendario.

INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se realizan en las oficinas del Club o en aquellos lugares indicados a tal fin (consultar en oficinas).
- Las personas que se inscriban a una actividad mensual o trimestral y quieran darse de baja antes de que finalice la temporada, deben comunicarla antes del día 25 del mes o trimestre anterior al que quieran cursar la baja en las oficinas del Club. En caso contrario, el departamento de administración entenderá la continuidad en la misma, procediendo a la facturación de la actividad.
- Las actividades trimestrales quedan configuradas de Octubre a Diciembre, Enero a Marzo y de Abril a Junio, salvo que durante la organización de las actividades se decidan y estipulen otros periodos.

- La solicitud de una nueva pulsera de acceso al Club Salud por los tornos por causas no imputables al Club deberá solicitarse en el Club Salud abonando el precio estipulado y establecido en cada momento.
- Precios válidos en oferta trimestral y mensual de cada una de las actividades hasta junio de 2026.

ACTIVIDADES PARA NO SOCIOS Y ACCESOS A LA INSTALACIÓN

- Los NO SOCIOS del Club recibirán en el momento de realizar la inscripción una tarjeta de acceso EXCLUSIVAMENTE válida para los días y horas de la actividad elegida. El Club se reserva el derecho de impedir la continuidad en la actividad si se detecta un mal uso de los horarios permitidos y establecidos para tal fin.
- Si fuera así no cabría devolución alguna de los importes abonados.
- La utilización de dicha tarjeta en los accesos al Club es obligatoria. Se permite realizar el acceso 30 minutos antes de la actividad y 30 minutos como máximo finalizada la misma.



- Los niñ@s hasta los doce años inscritos en alguna actividad del Club, pueden ser acompañados por una persona adulta con un pase de acompañante que el Club les entregará. Los niñ@s de doce o más años que necesiten un pase de acompañante y/o aquellos que deseen un segundo pase, lo podrán solicitar en las oficinas del Club abonando los importes establecidos en cada momento.
- La renovación de dicha tarjeta por causas no imputables al Club se deberá solicitar y abonar en las oficinas del Club abonando los precios estipulados y establecidos en cada momento.
- La no utilización de los servicios y actividades en las fechas en las que se ha realizado la inscripción por causas no imputables al Club no da derecho a devolución ni compensación alguna.





+ + + + +

UN AMPLIO ABANICO DE SERVICIOS A TU ALCANCE

COMPLETA TU EXPERIENCIA EN EL OLIVAR

+ + + + +

ZONA RELAX

La utilización de la Sala Relax será de uso mixto y bajo reserva de plaza.

Horario:

- Lunes a viernes de 9:30 a 20:45 h.
- Sábados y domingos de 10:15 a 13:45 h.

Precio:

Sesión única

- 5 € / socio.
- 8 € / no socio (No incluye acceso al club).

Bono 10 sesiones

- 23,10 € / socio.



FISIOTERAPIA

Nos preocupa tu bienestar. Por ello, nuestra Zona de Fisioterapia es una valiosa herramienta tanto para la recuperación como para la prevención y mejora de la calidad de vida.

Ofrecemos un plan de atención integral estructurado en diversas áreas y especialidades, diseñado por profesionales con amplia experiencia y adaptado a las últimas tendencias en tratamiento.

Te ayudamos a recuperar la movilidad, aliviar el dolor, prevenir lesiones y enfermedades, y mejorar la función física en general, tanto para personas con lesiones como para aquellos que buscan mejorar su bienestar.

LUDOTECA

Nuestro objetivo primordial es facilitar a padres y madres la realización de la actividad física dentro del Club mientras sus hijos/as se divierten con diferentes juegos y actividades bajo la supervisión de una monitora titulada.

Cada tarde la Ludoteca se convierte en el rincón de juego para nuestros pequeños, donde se divierten con juegos tanto lúdicos como dinámicos.

Horario:

- Lunes a viernes de 18:00 a 20:00 horas.
- Sábados de 10:30 a 13:00 horas.

Edad:

Desde los 3 hasta los 10 años.

Ubicación:

En 1ª planta de la piscina cubierta "Ana Carmen Muñoz".

Precio:

2 € hora / socio - 4 € hora / no socio.

- * En estancias inferiores a 1h, se cobrará la hora completa.

Reservas:

- A través de la Oficina Virtual del Club <https://elolivar.miclubonline.net/> en el espacio "Próximas actividades dirigidas".
- Las reservas online podrán realizarse hasta las 12:00 horas del día en curso o en cualquier momento de forma presencial siempre que haya plazas disponibles.
- Las reservas podrán anularse hasta 1 hora antes del inicio de la misma.



clubPeque
El Olivar



TIENDA DEPORTIVA

Situada en la zona cercana al espacio de tenis de nuestra entidad y muy cerca de nuestro acceso por Polígono (Gómez Laguna), pretende ofrecer a los socios una manera más sencilla de acceder al material necesario para la práctica deportiva, ropa oficial del club, equipajes de secciones deportivas, raquetas de tenis, palas de padel, material necesario para la práctica de actividades acuáticas como natación, productos de El Olivar,...

Acércate y visita nuestro Córner Deportivo.

Horario:

- Lunes a viernes de 18:00 a 20:00 h.
- Sábados de 10:00 a 13:00 h.



RESTAURACIÓN

Servicio de barra con un amplia carta de tapas, raciones, pizzas, hamburguesas, bocadillos, tostadas, ensaladas, platos combinados y opción de carta infantil. Disfruta la experiencia en nuestro salón climatizado o, si lo prefieres, puedes realizar tu pedido por encargo para llevar.

Salón comedor climatizado, con servicio de menú diario y menú especial y menú autoservicio en fines de semana y fechas señaladas. Disponible también la opción de menú sport food.

Todas nuestras cartas y menús incluyen información detallada sobre alérgenos.

Organizamos todo tipo de celebraciones ofreciendo un ambiente agradable, cómodo, moderno e íntimo.





@EM_ElOlivar



EM ElOlivar



EM_ElOlivar

c/ Argualas, 50 (50012) Zaragoza
976 306 336 · www.elolivar.com