



El Olivar

club deportivo y social

2026
2027

GUÍA DE ACTIVIDADES Y SERVICIOS

Define tus objetivos,
supera tus límites



01 CLUB APRENDE

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

02 CLUB FEDERADO

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

03 CLUB H₂OLIVAR

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

04 CLUB SALUD

• NORMATIVA CLUB SALUD.....	27
• ACCESO Y VESTIMENTA.....	27
• BONO SALUDHABLE.....	28
• OLI-TRAINING.....	29
• OLI-BALANCE.....	29
• OLI-30.....	30
• OLI-ZUMBA.....	30
• OLI-PUMP.....	31
• OLI-POWER.....	31
• OLI-BOXING.....	32
• BOXEO.....	33
• KALI/ESKRIMA.....	33
• STEP.....	34

• FUNCIONAL EXTERIOR.....	34
• ESPALDA SANA.....	35
• GAP.....	35
• CORE+.....	36
• AERO BOX.....	36
• BARRE.....	37
• PILATES.....	38
• TAI-CHI.....	38
• YOGA INTEGRAL.....	39
• VINYASA YOGA DESPERTAR.....	39
• BAILES.....	40
• CICLISMO INDOOR.....	40
• CLASES VIRTUALES.....	41
• CONSIDERACIONES.....	42

05 CLUB SERVICIOS

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

01 CLUB APRENDE CURSOS Y ESCUELAS

NUNCA ES TARDE PARA APRENDER

x x x x x

x x x x x
x x x x x
x x x x x
x x x x x



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:

- 281 € temporada / socio.
- 385 € temporada / no socio + 80 € correspondientes a 1 pase de acompañante.



BALONCESTO

Actividad de iniciación y formación dirigida a niños y niñas que quieran descubrir el baloncesto o continuar desarrollando sus habilidades en un entorno educativo, dinámico y participativo. A través de una planificación adaptada a cada edad, los participantes disfrutarán de una actividad que fomenta hábitos de vida saludables, la socialización y el gusto por el deporte, ofreciendo un espacio donde aprender, compartir experiencias y crecer tanto deportiva como personalmente.

Grupos:

- **Primer bote:** 1º - 2º - 3º infantil (3, 4 y 5 años)
- **Primer equipo:** 1º - 2º - 3º primaria (6, 7 y 8 años)
- **Canasta 10:** 4º - 5º - 6º primaria (9, 10 y 11 años)

Horario:

Domingos de 10:00 a 11:15 h.

Inicio de la actividad: 4 de octubre.

Fin de la actividad: 30 de mayo.

* 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.



¿Por qué elegir la Escuela de Baloncesto El Olivar?

- **Metodología adaptada a cada edad**
Las sesiones se planifican en función de la etapa evolutiva de cada participante, favoreciendo un aprendizaje progresivo y adecuado a su desarrollo.
- **Aprender jugando**
Las tareas y juegos propuestos recrean situaciones reales del baloncesto, fomentando la toma de decisiones, la creatividad y la comprensión del juego de una forma dinámica y divertida.
- **Enseñanza personalizada**
Los grupos se organizarán por edades y nivel, permitiendo adaptar el aprendizaje y la evolución de cada participante durante la temporada.
- **Educación en valores**
Además del aprendizaje técnico, la escuela fomentará valores como el respeto, el compañerismo, el esfuerzo, la responsabilidad y el trabajo en equipo, utilizando el deporte como una herramienta educativa.



BALONCESTO@ELOLIVAR.COM
976 306 925



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:

- 62 € mes / socio. (No incluye Pase de Acompañante de temporada)
- 81 € mes / no socio.

CURSILLOS NATACION@ELOLIVAR.COM
976 306 926





TENIS

ESCUELA DE ADULTOS

Inicio de la actividad: 7 de septiembre.

Fin de la actividad: 19 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

41 € socio • 53 € no socio.

1 Hora y 30 Minutos a la semana

52 € socio • 67,5 € no socio.

2 Horas a la semana

66,5 € socio • 86,5 € no socio.

2 Horas y 30 Minutos a la semana

80 € socio • 104 € no socio.

Matricula:

socio exentos • 27 € no socio.

Grupos de 3

1 Hora a la semana

54,5 € socio • 70,5 € no socio.

1 Hora y 30 Minutos a la semana

69 € socio • 90 € no socio.

2 Horas a la semana

88,5 € socio • 115 € no socio.

2 Horas y 30 Minutos a la semana

106,5 € socio • 138 € no socio.

PARTICULARES

ADULTOS Y ESCUELA BASE

4 clases al mes (1 Hora a la semana)

120 € socio • 150 € no socio.

* PRECIOS MENSUALES



ESCUELA BASE [de 7 a 17 años]

Inicio de la actividad: 7 de septiembre.

Fin de la actividad: 19 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

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: 33,5 € socio • 44 € no socio.

Trimestre: 100,5 € socio • 132 € no socio.

2 Horas a la semana

Septiembre: 54,5 € socio • 70,5 € no socio.

Trimestre: 163,5 € socio • 211,5 € no socio.

3 Horas a la semana

Septiembre: 81,5 € socio • 106 € no socio.

Trimestre: 244,5 € socio • 318 € no socio.

Matricula:

socio 20 € • 30 € no socio.

* 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

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: 32,5 € socio • 41,5 € no socio.

Trimestre: 97,5 € socio • 124,5 € no socio.

2 Horas a la semana

Septiembre: 53 € socio • 69 € no socio.

Trimestre: 159 € socio • 207 € no socio.

Matricula:

20 € socio • 30 € no socio.

* 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 mediante correo electrónico a escueladetenis@elolivar.com 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





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:**
- 97 € trimestre / socio.
 - 126 € 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**
198 € socio • 257 € no socio.
 - 2 días a la semana**
337 € socio • 437 € no socio.
 - 3 días a la semana**
435 € socio • 563 € no socio.

* 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	
119 €	218 €	155 €	283 €	26 €	16 €	1h
175 €	317 €	228 €	412 €			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	
131 €	243 €	170 €	316 €	32 €	21 €	1h
193 €	353 €	251 €	459 €			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: 19 de septiembre.

Fin de la actividad: 29 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 2026

- Septiembre: 19 y 26.
- Octubre: 3, 17, 24 y 31.
- Noviembre: 7, 14, 21 y 28.

Precio:

59 € socio • 77 € no socio.

CURSO INVIERNO 2026

- Enero: 9, 16, 23 y 30.
- Febrero: 6, 13, 20 y 27.

Precio:

49 € socio • 64 € no socio.

CURSO PRIMAVERA 2027

- Marzo: 13 y 20.
- Abril: 10, y 17.
- Mayo: 8, 15, 22 y 29.

Precio:

49 € socio • 64 € no socio.

- 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: 7 de septiembre.

Fin de la actividad: 28 de mayo.

Edades:

- Alevín
- Infantil
- Cadete
- Júnior

Horarios:

Pendientes de confirmar los horarios de entrenamiento de cada categoría.

Precio:

- **Desde categoría escuela hasta cadete**
120 € trimestre / socio • 156 € trimestre / no socio.
- **Categoría juvenil**
265 € temporada / socio.
- **Categoría juvenil rendimiento**
307 € temporada / socio.

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



VOLEIBOL@EOLIVAR.COM
976 306 336

WATERPOLO

Pensada para que los más pequeños descubran este apasionante deporte de una forma divertida, segura y adaptada a su edad.

Durante dos días a la semana, en sesiones de una hora, los niños aprenderán las habilidades básicas que les permitirán desenvolverse con confianza en el agua mientras disfrutan jugando.

En nuestra escuela trabajaremos:

- La flotación y el control del cuerpo en el agua.
- La mejora de la técnica de natación.
- El manejo y la práctica con el balón.
- Juegos y ejercicios que desarrollan la coordinación, el equilibrio y la psicomotricidad.
- Y, sobre todo, que cada entrenamiento sea una experiencia divertida y llena de ilusión.

¡ Ven a probar el waterpolo y descubre un deporte diferente que engancha desde el primer entrenamiento !



WATERPOLO@EOLIVAR.COM
976 306 336

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: 29 de junio.

Edades:

- Pre benjamines (hasta 6 años)
- Benjamines (8 y 9 años)

Horarios:

- Martes y viernes de 17:30 a 18:30 h.

Precio:

- 120 € trimestre / socio.
- 150 € trimestre / no socio.

* Las fechas previstas para el desarrollo de la actividad pueden verse condicionadas por labores de montaje/desmontaje del globo presostático y/o mantenimiento de la piscina "La Olímpica".



GIMNASIA RÍTMICA (a partir de 3 años)

Inicio de la actividad: 15 de septiembre.

Fin de la actividad: 27 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 26-27.

Precio:

	Septiembre a diciembre Enero a marzo		Abril y mayo	
	Escuela	Tecnificación	Escuela	Tecnificación
socio	128 €	181 €	84 €	120 €
no socio	169 €	241 €	109 €	161 €

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, la flexibilidad y la expresión corporal.
- Promover la autoestima y la confianza a través de la superación personal.
- Preparar a los deportistas para su progresión dentro de la modalidad.
- Iniciar a niños y jóvenes en una disciplina acuática que combina deporte, creatividad y expresión artística.

Inicio de la actividad: 6 de octubre.

Fin de la actividad: 18 de junio.

Niveles y horarios:

Escuela

- Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.

Escuela avanzada

- Martes y jueves de 17:00 a 19:00 h.
- Miércoles de 17:00 a 18:00 h. (Preparación física)
- Sábados de 10:30 a 12:30 h.

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

Precio:

Octubre a diciembre / Enero a marzo / Abril a junio

- **Escuela**
120 € trimestre / socio • 156 € trimestre / no socio.
- **Escuela avanzada**
175 € trimestre / socio • 228 € 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.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: 30 de mayo.

Edades y horarios:

Escuela (a partir de 7 años)

- 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: 2 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**
40 € trimestre / socio • 52 € trimestre / no socio.
- **2 Días a la semana**
55 € trimestre / socio • 72 € trimestre / no socio.

Tecnificación

- **1 Día a la semana**
40 € trimestre / socio • 52 € trimestre / no socio.
- **2 Días a la semana**
55 € trimestre / socio • 72 € 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, Nivel Medio y Curso de Padres) y de 19:00 a 20:30 h. (Nivel Medio I)
- 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 52 € trimestre / socio • 94 € trimestre / no socio.
Adultos 21 € mes / no socio.



AJEDREZ@EOLIVAR.COM
976 306 336



RUNNING

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

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

Fin de la actividad: 31 de mayo.

Edades y horarios:

De 6 a 12 años

- 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



TRIATLON@EOLIVAR.COM
976 306 336



KÁRATE (de 4 a 15 años)

Inicio de la actividad: 14 de septiembre.

Fin de la actividad: 18 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 40 € mes / socio • 52 € mes / no socio.
Tecnificación 53 € mes / socio • 67 € 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. Si incluirá material de actividades común.



ESCALADA

Inicio de la actividad: 28 de septiembre.

Fin de la actividad: 28 de mayo.

Niveles y horarios:

Lagartijas (de 5 a 7 años)

Lunes y/o miércoles de 18:00 a 19:00 h.

Arañas (de 8 a 12 años)

Lunes y/o miércoles de 19:00 a 20:00 h.

Trepadores (de 13 a 16 años)

Lunes y/o miércoles de 20:00 a 21:00 h.

Adultos (a partir de 16 años)

Lunes y/o miércoles de 20:00 a 21:00 h.

Consideraciones:

- Las clases se impartirán en el búlder El Olivar.
- Obligatorio el uso de pies de gato y magnesio líquido para las sesiones de búlder.
- Para las sesiones de rocódromo será obligatorio el uso de casco y arnés.
- Respetar las normas de uso de la instalación.

Calendario:

El club facilitará el calendario de la actividad al inicio del curso.

* Si por edad algún alumno considera que el horario asignado no se adapta a su nivel o necesidades, puede ponerse en contacto con la sección. Siempre que sea posible, estudiaremos su ubicación en otro grupo.

Precio:

Trimestral

1 Día a la semana

- 84 € trimestre / socio.
- 111 € trimestre / no socio.

2 Días a la semana

- 147 € trimestre / socio.
- 198 € trimestre / no socio.

Abril y mayo

1 Día a la semana

- 56 € bimensual / socio.
- 74 € bimensual / no socio.

2 Días a la semana

- 98 € bimensual / socio.
- 132 € bimensual / no socio.

Matrícula:

- 10 €/inscripción



ESCALADA@EOLIVAR.COM
976 306 336

02 CLUB FEDERADO EQUIPOS Y DEPORTE FEDERADO

DEFIENDE LOS COLORES Y VALORES DE EL OLIVAR



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

 **TRIATLÓN**
TRIATLON@EOLIVAR.COM

 **VOLEIBOL**
VOLEIBOL@EOLIVAR.COM

 **WATERPOLO**
WATERPOLO@EOLIVAR.COM

03 CLUB H2OLIVAR

CURSOS Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS

EL AGUA ES VIDA

x x x x x
x x x x x
x x x x x
x x x x x



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:

42 € mensual / socio • 58 € mensual / no socio.

1 DÍA A LA SEMANA

Horarios:

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

Precio:

25 € mensual / socio • 34 € mensual / no socio.



AQUAGYM 45 minutos

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

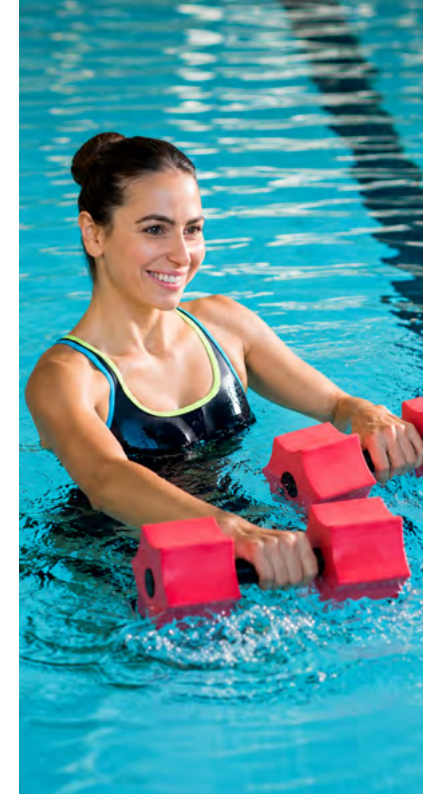
Horario:

- 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:

59 € mensual / socio • 77 € 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:

52 € mensual / socio • 68 € 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:

36 € mensual / socio • 47 € 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:

46 € mensual / socio • 64 € 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:

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



NATACION@ELOLIVAR.COM
976 306 924



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

137 € trimestre / socio • 178 € trimestre / no socio.

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 17:00 a 17:30 h.
- Viernes de 17:30 a 18:00 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 17:30 a 18:00 h.
- Viernes de 17:00 a 17:30 h.

* Horarios susceptibles de ser modificados por reorganización de espacios por parte 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.

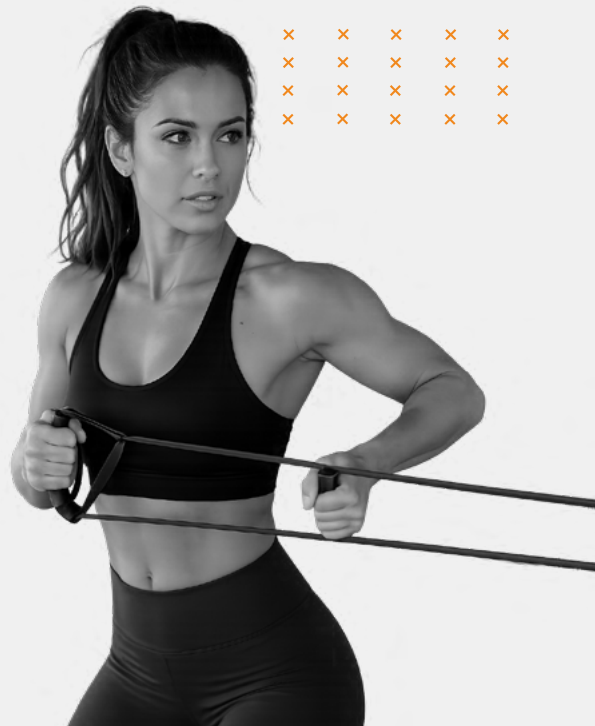
Horario:

- Lunes de 17:00 a 17:30 h.
- Jueves de 11:30 a 12:00 h.

04 CLUB SALUD

GIMNASIO Y ACTIVIDADES FITNESS

DESCUBRE TU POTENCIAL, ALCANZA TU BIENESTAR



NORMATIVA CLUB SALUD

- Ser mayor de 14 años.
- Estar al corriente de pago de cuota de socios El Olivar.
- Abonar el importe de la cuota elegida por el socio.
- Estar físicamente facultado para la realización de ejercicio físico en un gimnasio.
- El Olivar se exonera de cualquier responsabilidad derivada de los posibles accidentes o lesiones que al uso del servicio de la sala de musculación pueda ocasionar entre sus usuarios.
- El Olivar recomienda a todos los usuarios, especialmente a los considerados de riesgo cardiovascular realizarse una relación de pruebas de aptitud previas al inicio del servicio.
- Las rutinas personalizadas tendrán un coste de 3€. Si deseas una rutina básica será proporcionada de manera gratuita por el monitor de sala.

- 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.



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.
- Es obligatorio acceso con pulsera que acredite la titularidad y estar al corriente de pago de bono club salud correspondiente.
- Es obligatorio utilizar toalla.
- Es obligatorio recoger el material que se utiliza (bancos, barras y discos).
- 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:

- 104 €

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:

- 79 €



DEJA QUE TU *salud* HABLE

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:

- 27 €

* Las cuotas del BONO SaludHABLE reflejadas en esta guía pueden verse modificadas a partir del 31 de diciembre del 2026.



OLI-TRAINING

Entrenamiento funcional orientado a mejorar la fuerza, la estabilidad, la movilidad, la coordinación y la capacidad para realizar movimientos cotidianos y deportivos de forma eficiente a través de patrones naturales de movimiento como empujar, tirar, agacharse, levantarse, desplazarse, rotar y transportar cargas. Se pueden utilizar materiales como mancuernas, kettlebells, bandas elásticas, balones, cajones o el propio peso corporal. El objetivo no es únicamente elevar las pulsaciones, sino ejecutar cada ejercicio con buena técnica, control y progresión.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

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

Horario:

- Martes y jueves de 9:15 a 10:00 h. [Sala Casa Social]

Precio:

Inscripción anual

193 € curso / socio • 251 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

66 € trimestre / socio • 86 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

23 mensual / socio • 30 € mensual / no socio.



OLI-BALANCE

Entrenamiento donde se combinan movimientos de Yoga, Pilates y Tai chi, acompañados de música. Su objetivo es mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y el bienestar general. Ayuda a desarrollar un cuerpo más fuerte, flexible y equilibrado, mientras mejora la movilidad y favorece la relajación.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

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

Horario:

- Lunes de 11:15 a 12:00 h. [Sala Polivalente Gimnasio]
- Martes y jueves de 19:05 a 19:50 h. [Sala Casa Social]

Precio:

Inscripción anual

193 € curso / socio • 251 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

66 € trimestre / socio • 86 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

23 mensual / socio • 30 € mensual / no socio.





OLI-30

Entrenamiento de alta intensidad diseñado para mejorar la capacidad cardiovascular, acelerar el metabolismo y desarrollar potencia en solo 30 minutos. Combinamos ejercicios explosivos con intervalos cortos de trabajo y recuperación, buscando alcanzar picos de intensidad mediante movimientos como saltos, sprints, burpees, desplazamientos y ejercicios globales de fuerza.

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.

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

Horario:

- Lunes y miércoles de 17:45 a 18:15 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Precio:

Inscripción anual

187 € curso / socio • 243 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

69 € trimestre / socio • 90 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

25€ mensual / socio • 33 € mensual / no socio.



OLI-ZUMBA

Deporte eficaz que al ritmo de la música realiza ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular, incrementa el consumo de oxígeno.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

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

Horario:

- Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h.
- 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

230 € curso / socio • 299 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

82 € trimestre / socio • 107 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

36€ mensual / socio • 47 € mensual / no socio.



OLI-PUMP

Fortalece, tonifica y define la musculatura de todo el cuerpo en divertidas sesiones que combinan técnicas de musculación y ejercicios con el propio peso corporal.

Para participar en las sesiones es necesario ser socio del gimnasio y tener bono que permita su uso, así como el uso de ropa y calzados adecuados para la actividad. Es obligatorio el uso de toalla y agua o similar de uso personal.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

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

Horario:

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

Horario socios del Club Salud:

- Lunes de 18:40 a 19:25 h. (Sala Piscina Cubierta)
- 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)
- Oli-Pump Weekend (1 fin de semana/mes) sábados de 10:15 a 11:00 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Precio:

Inscripción anual

187 € curso / socio • 243 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

69 € trimestre / socio • 90 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

25€ mensual / socio • 33 € mensual / no socio.



OLI-POWER

La música será el hilo conductor de esta actividad para realizar un entrenamiento enfocado a la mejora condicional de la resistencia y la fuerza trabajando bien por series o por tiempo. En un formato express de alta intensidad trabaja con el objetivo de modelar y tonificar la figura.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

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

Horario:

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

Precio:

Inscripción anual

193 € curso / socio • 251 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

66 € trimestre / socio • 86 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

23€ mensual / socio • 30 € mensual / no socio.

OLI-BOXING

Actividad exclusiva para socios de Club Salud El Olivar.

Un deporte que reúne ponerte en forma, divertirse, competir contigo mismo y no pensar en nada durante 45 minutos. Ya seas joven, mayor, hombre o mujer, incluso también puede resultar una opción para las personas con alguna patología o lesión.

A nivel físico, uno de los beneficios de este entrenamiento a intervalos de alta intensidad es, una mejora cardiovascular y de condición física, así como una mayor resistencia.

¿Qué debo llevar a mi primera clase?

Debes venir al entrenamiento con ropa deportiva y cómoda. Guantes y las vendas. Trae también una botella y una toalla.

¿Necesito experiencia previa en boxeo o kickboxing?

No, nuestras clases están diseñadas para todos los niveles.

¿Hay boxeo con contacto durante la sesión?

No, nuestras clases son totalmente sin contacto. Cada socio tiene su propio saco en el que realiza todos los movimientos de boxeo y kickboxing.

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)



BOXEO

Deporte de contacto en el que los contendientes se enfrentan usando sólo sus puños, golpeando la cabeza y el cuerpo, pero siempre por encima de la cintura. Los beneficios fisiológicos de su práctica son múltiples: desde la mejora de la resistencia y la salud cardiovascular, pasando por la tonificación muscular y el desarrollo de la masa ósea, hasta la quema de calorías.

Horario:

- Viernes de 19:05 a 19:50 h. (Sala Casa Social)

Precio:

Inscripción trimestral

66 € trimestre / socio • 86 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

25€ mensual / socio • 33€ 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 y jueves de 20:30 a 21:30 h. (Sala Autoservicio Casa Social)

Precio:

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

Inscripción trimestral

66 € trimestre / socio • 86 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

25€ mensual / socio • 33 € mensual / no socio.

STEP

Actividad aeróbica que se basa en subir y bajar a dicha plataforma siguiendo el ritmo de la música y realizando, al mismo tiempo, una serie de pasos o coreografías. Ayuda a fortalecer el sistema cardiovascular a través de un trabajo de resistencia muscular del tren inferior y superior.

Inicio de la actividad: 2 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
50 € trimestre / socio • 65 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual
19 € mensual / socio • 25 € mensual / no socio.



FUNCIONAL EXTERIOR

Método de entrenamiento que consiste, esencialmente, en llevar a cabo ejercicios explosivos compuestos (movimientos multiarticulares, trabajando varios músculos o grupos musculares al mismo tiempo) en series cortas, con un alto nivel de intensidad y con poco tiempo de recuperación entre series. Adaptado a la capacidad física de los diferentes participantes mediante rutinas para principiantes y para personas ya habitadas al deporte. Desde los 14 años, sin problemas cardíacos graves ni lesiones importantes. Ejercicios adaptados según nivel.

Inicio de la actividad: 4 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

- 12 € mensual / socio.

ESPALDA SANA

Conoce la anatomía de la espalda y las causas que originan dolor, aprende normas de higiene postural para la vida diaria y aprende a realizar ejercicios que favorezcan la prevención del dolor además del fortalecimiento y tonificación de la musculatura.

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.
Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Lunes de 19:35 a 20:20 h. (Sala Piscina Cubierta)
- Miércoles de 19:35 a 20:20 h. (Sala Casa Social)
- Viernes de 10:30 a 11:15 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Precio:
Inscripción trimestral (1 día)
50 € trimestre / socio • 65 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual (1 día)
20€ mensual / socio • 26 € mensual / no socio.

Inscripción trimestral (2 días)
109 € trimestre / socio • 142 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual (2 días)
38€ mensual / socio • 49 € mensual / no socio.



GAP

Clase colectiva diseñada para fortalecer y tonificar principalmente el tren inferior y la zona media del cuerpo (glúteos, abdominales y piernas). Excelente opción si buscas mejorar la fuerza funcional y la resistencia muscular sin necesidad de manejar grandes cargas.

Inicio de la actividad: 4 de septiembre.
Fin de la actividad: mes de junio (inclusive).

Horario:

- Viernes de 17:30 a 18:15 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Precio:
Inscripción trimestral
50 € trimestre / socio • 65 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual
19 € mensual / socio • 25 € mensual / no socio.



CORE+

Actividad exclusiva para socios de Club Salud El Olivar

ABDOMINALES en 20 minutos: el entrenamiento ideal para fortalecer los músculos que estabilizan el tronco, no solo los abdominales. El core incluye trabajo del abdomen (recto abdominal, oblicuos y transverso); zona lumbar; glúteos y los músculos profundos de la pelvis y la cadera. Si quieres mejorar la postura, reducir el riesgo de dolor lumbar, aumentar el equilibrio y la estabilidad y dispones de poco tiempo, esta es tu clase. Cualquier persona que desarrolle alguna actividad física con asiduidad puede realizarla, tanto hombres como mujeres.

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)

AERO BOX

Ejercítate al ritmo de la música mientras aprendes a realizar los movimientos propios del kickboxing. Sin contacto físico, ya que no se trata de aprender a luchar, sino de divertirse y ponerse en forma mientras se descarga la tensión acumulada a lo largo del día.

Inicio de la actividad: 1 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

193 € curso / socio • 251 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

66 € trimestre / socio • 86 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

23€ mensual / socio • 30 € mensual / no socio.

BARRE

Clase de fitness inspirada en el ballet, que combina movimientos de danza con ejercicios de pilates, yoga y entrenamiento de fuerza. No hace falta tener experiencia en ballet para practicarla. Se utiliza una barra de ballet como apoyo para realizar ejercicios de equilibrio y estabilidad. Es una clase muy eficaz para mejorar la tonicidad, el equilibrio y la postura, especialmente en piernas, glúteos y abdomen, con un bajo impacto sobre las articulaciones.

Inicio de la actividad: 2 de septiembre.

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

Horario:

- Miércoles de 18:45 a 19:30 h. (Sala Piscina Cubierta)

Precio:

Inscripción trimestral

50 € trimestre / socio • 65 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

19€ mensual / socio • 25 € mensual / no socio.



PILATES

Sistema de entrenamiento fundamentado en diferentes disciplinas como la gimnasia, la traumatología, el ballet y el yoga, a las cuales se les une el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación en la colocación, resultando el trabajo de la musculatura de forma integral consiguiendo tonificarla, estirla y así conseguir un aspecto más estilizado.

Para participar en las sesiones es necesario el uso de ropa y calzados adecuados para la actividad. Es obligatorio el uso de toalla.

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. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Martes y jueves de 10:30 a 11:15 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- 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 y miércoles de 18:15 a 19:00 h. (Sala Casa Social)
- 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. (Sala Polivalente Gimnasio)

Precio:

Inscripción trimestral

112 € trimestre / socio • 146 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

36€ mensual / socio • 47 € mensual / no socio.

TAI-CHI

Antiguo arte marcial beneficioso para la salud mental y física que se realiza mediante movimientos relajados y armoniosos. Combina la meditación y la disciplina física.

Inicio de la actividad: 1 de octubre.

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

Horario:

- Martes y jueves de 09:30 a 10:30 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Precio:

Inscripción trimestral

112 € trimestre / socio • 146 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

36€ mensual / socio • 47 € mensual / no socio.

YOGA INTEGRAL

Mediante técnicas sencillas de estiramientos, fortalecimiento de los grandes grupos musculares, conciencia corporal, equilibrios, respiración y relajación vas a encontrar el equilibrio físico, mental y emocional. Afronta el día con vigor físico y una actitud positiva y terminar la jornada eliminando tensiones físicas y estrés mental, equilibrando paso a paso tu sistema nervioso.

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. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Martes de 18:15 a 19:30 h. (Sala Polivalente Gimnasio)
- Jueves de 18:00 a 19:00 h. (Sala Polivalente Gimnasio)

Precio:

Inscripción anual

250 € curso / socio • 325 € curso / no socio.

Inscripción trimestral

87 € trimestre / socio • 113 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

33€ mensual / socio • 43 € mensual / no socio.



VINYASA YOGA DESPERTAR

Despertar por la mañana con una práctica enfocada al movimiento natural. Relajando la musculatura, tejidos y la mente a través de una sesión llena de movimientos y estiramientos fluidos.

Acompañado siempre de nuestra respiración consciente. Integrando con pausa mantras y sonidos naturales.

Inicio de la actividad: 1 de septiembre.

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

Horario:

- Martes de 12:30 a 13:30 h. (Sala Casa Social)
- 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

90 € trimestre / socio • 117 € trimestre / no socio.

Inscripción mensual

37€ mensual / socio • 48 € mensual / no socio.



BAILES (a partir de 18 años)

BAILES EN LÍNEA

Inicio de la actividad: 5 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: 2 de octubre.

Horario:

- Viernes de 20:00 a 21:30h

Precio:

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



CICLISMO INDOOR

Actividad exclusiva para socios de Club Salud El Olivar

Sala de Ciclo Indoor Technogym

Entrenamiento aeróbico sobre una bicicleta estática al ritmo de la música. Mejora el sistema cardiovascular y respiratorio, ayuda al control de la tensión arterial, colabora en la pérdida de peso así como elimina tensión y estrés diario.

Para participar en las clases de ciclismo Indoor, es necesario ser socio del gimnasio y tener bono que permita su uso, así como el uso de ropa y calzados adecuados para la actividad. Es obligatorio el uso de toalla y agua o similar de uso personal. Si es tu primera clase, no empieces a pedalear sin ponerlo en conocimiento del monitor.

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.



CLASES VIRTUALES

Acceso exclusivo para socios de Club Salud El Olivar

Los modelos de actividades y desempeño de actividades ya no son los mismos. La irrupción de la digitalización y de las nuevas tecnologías en nuestro Club Salud El Olivar se ha constituido como un hito importantísimo para la evolución de nuestras actividades hacia nuevos modelos y formatos que integren a la tecnología como factor clave para mejorar el servicio.

Horarios predeterminados y formato “Cuándo quieras”

Si tus horarios son diferentes cada día, reserva en nuestras actividades virtuales o solicítalo en nuestra recepción y haz que entrenar sea igualmente efectivo y entretenido que nuestras clases colectivas.

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.

Normativa aplicable a las actividades fitness y de gimnasio, de inscripción anual y no vinculadas directamente con la cuota de socio del Club Salud.

- 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.



05 CLUB SERVICIOS COMPLETA TU EXPERIENCIA EN EL OLIVAR

UN AMPLIO ABANICO DE SERVICIOS A TU ALCANCE



ZONA RELAX

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

Será obligatorio tener 18 años o ir acompañado por su tutor para acceder a la Zona Relax.

Horario:

- Lunes a viernes de 9:00 a 21:00 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@ELOLIVAR.COM
976 306 336

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,...

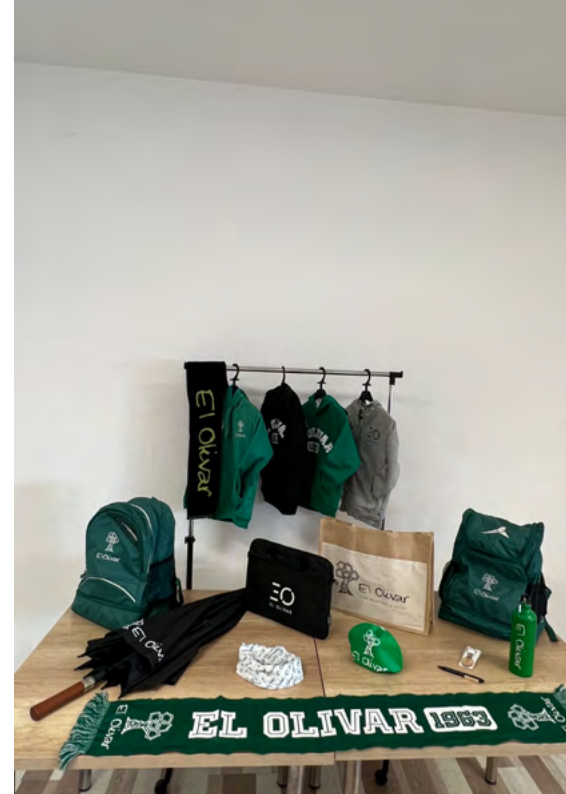
Acércate y visita nuestro Córner Deportivo.

Horario:

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



INFO@SOLUCIONSPORT.COM
976 095 724



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.



TOJULHOSTELERIA@GMAIL.COM
876 010 996





@EM_ElOlivar



EM ElOlivar



EM_ElOlivar

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

