

CURSOS DEPORTIVOS Y ACTIVIDADES FÍSICAS

Precio por persona/ Curso o Actividad

| | ABONADOS | NO ABONADOS |
|--|----------|-------------|
| TENIS | | |
| Pretenis, Minitenis, Tenis niños y Jóvenes | 17,50 € | 35,00 € |
| Tenis en silla de Ruedas | 17,50 € | 35,00 € |
| Tenis Adultos | 19,50 € | 39,00 € |
| NATACIÓN | | |
| Natación bebés (6 meses a 3 años) | 17,50 € | 35,00 € |
| Natación infantil (3-5 años) | 17,50 € | 35,00 € |
| Natación niños (+ 5 años) | 17,50 € | 35,00 € |
| Natación iniciación adultos | 17,50 € | 35,00 € |
| Natación senior | 17,50 € | 35,00 € |
| Natación terapéutica | 17,50 € | 35,00 € |
| Escuela de actividades acuáticas | 17,50 € | 35,00 € |
| Natación embarazadas | 19,50 € | 39,00 € |
| Natación post-parto | 19,50 € | 39,00 € |
| PILATES | 25,00 € | 50,00 € |

ALQUILER DE INSTALACIONES DEPORTIVAS.

Precio por persona/ Hora

ABONADOS

| | |
|-------------------------------|---------|
| Tenis | 2,00 € |
| Fútbol Sala | 6,00 € |
| Pabellón (uso ancho) | 6,00 € |
| Pabellón (uso largo) | 18,00 € |
| Sala de Actividades Dirigidas | 6,00 € |
| Sala Multiusos | 6,00 € |
| Sala formación | 12,00 € |

+ 2'10 € / hora por persona no abonada

SERVICIOS DE FISIOTERAPIA.

Precio por persona/ Servicio

ABONADOS NO ABONADOS

| | | |
|--|---------|---------|
| Reconocimiento y asesoramiento fisio deportivo | 9,00 € | 12,00 € |
| Primera consulta + Tratamiento | 27,00 € | 36,00 € |
| Consulta | 18,00 € | 24,00 € |
| Sesión de fisioterapia | 21,00 € | 28,00 € |
| Masaje (30 minutos) | 13,50 € | 18,00 € |
| Masaje (1 hora) | 24,00 € | 32,00 € |
| Escuela de Espalda | 18,00 € | 24,00 € |
| Drenaje Linfático | 22,50 € | 30,00 € |
| Orientación sobre nutrición | 15,00 € | 20,00 € |
| Incontinencia Urinaria | 15,00 € | 20,00 € |
| Masaje facial | 13,50 € | 18,00 € |
| Manipulaciones | 13,50 € | 18,00 € |
| Programa de estiramientos | 11,25 € | 15,00 € |

ABÓNATE AL DEPORTE Y LA SALUD

ABONO INDIVIDUAL DXT.

Matrícula: 4,00 €

MENSUAL

| | | | |
|----------------|---------|-----------|---------|
| General | 35,00 € | - 26 años | 25,00 € |
| Discapacitados | 18,00 € | - 19 años | 18,00 € |
| + 65 años | 18,00 € | - 10 años | 10,00 € |

ABONO FAMILIAR DXT.

Matrícula por familia: 8,00 €

MENSUAL: Padres e hijos 63,00 €

ENTRADAS PUNTUALES.

+ 9 años: 5,00 € / Día

Nota:

Podrá haber variación de precios a propuesta del equipo técnico.

Precios determinados por la Dirección del Complejo.

HORARIO

Lunes a viernes 6:15 a 23:15 horas

Sábados 9:00 a 19:00 horas

Domingo 9:00 a 14:00 horas

Empresa Gestora: IDECO S.A.

Complejo Deportivo Insular Santa Cruz Ofra
C/ Diego de Almagro, 1
38010 Ofra, Santa Cruz de Tenerife

www.deportestenerife.net
deporteparatodos@idecogestion.net

Tenerife
DXT

Complejo Deportivo Insular
Santa Cruz-Ofra
deporte para todos



Te ofrecemos 100 horas de deporte a la semana y más de 14.000m2 de superficie donde poder disfrutar de numerosas actividades físico deportivas.

Una instalación donde podrás desarrollar **hábitos de vida fundamentados en el deporte y en el cuidado de tu salud.**

Piscina polivalente
Piscina hidroterapia
Gimnasio Cardio y musculación
Salas Fitness
Sala Ciclismo Indoor
Polideportivo cubierto

Canchas de Tenis
Cancha fútbol sala
Fisioterapia
Ludoteca (de 1 a 9 años)
Párking
Zonas verdes



ABÓNATE AL DEPORTE Y LA SALUD

ABONO INDIVIDUAL DXT TENERIFE

Las VENTAJAS del ABONO INDIVIDUAL son muy atractivas

- Amplio uso de las instalaciones y servicios.
- Acceso libre a las zonas acuáticas, gimnasios, salas de actividades dirigidas y actividades programadas (excepto grupos reducidos).
- Descuentos en el precio por reservas de canchas e inscripción a los cursos.
- Importantes descuentos en otros servicios.
- Parking cubierto gratuito durante dos horas y media al día.
- Comodidad de pago por banco.

ABONO FAMILIAR DXT TENERIFE

Podrá disfrutar del ABONO FAMILIAR cualquier matrimonio o pareja de hecho y sus hijos menores de 26 años.

Las VENTAJAS de este abono son:

- Precio único, independientemente del número de hijos.
- Amplio uso de las instalaciones y servicios.
- Descuentos en el precio por reservas de canchas e inscripción a los cursos.
- Parking cubierto gratuito durante dos horas y media al día.
- Comodidad de pago por banco.

SERVICIOS INCLUIDOS EN EL ABONO

PISCINAS

Natación familiar
Agua Fitness
AcuaGym
AguarelaX
Hidroterapia
Natación Libre

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Tai Chi
Yoga
Ciclismo Indoor
Golf
Aerobic
Kick power
Mantenimiento
Step
Just Pump
Fitness

ESPACIO FITNESS

Circuito de musculación
Aparatos cardiovasculares

LUDOTECA (de 1 a 9 años)

SERVICIOS PARA TODOS LOS USUARIOS

PARKING: para 170 plazas (2'5h diarias)

CAFETERÍA

14.000m² de vida sana

MÁS OPCIONES PARA DISFRUTAR

ENTRADAS PUNTUALES

Permite, previo pago no bonificado, el uso diario de las zonas acuáticas, gimnasios, salas de actividades dirigidas y áreas de mantenimiento.

Nota: La disponibilidad de venta de entradas puntuales dependerá del grado de ocupación de la instalación.

ALQUILER DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Se podrán alquilar los siguientes espacios: tenis, fútbol sala, pabellón, piscinas, sala de actividades, sala multiusos y sala de formación.

Notas:

Se podrá alquilar siempre que esté disponible el espacio.

CURSOS DEPORTIVOS

Se ofertarán cursos para niños, jóvenes y adultos de: tenis, natación, voleibol, baloncesto, etc. Su coste variará según si se es abonado o no.

Nota: Los cursos son generalmente mensuales a razón de dos horas semanales.

ACTIVIDADES FÍSICAS (cursos reducidos)

Se ofertarán cursos de pilates, yoga, taichí, bailes, etc.

Nota: Los cursos son generalmente mensuales a razón de dos horas semanales.

