



verano PISCIS 2026!

**¡PENSADO
PARA TÍ!**

piscis





Bienvenidos

a las Piscinas Piscis Salamanca.

¡Todo está preparado para que disfrutes este verano con tu familia y amigos!



Helmántico

Piscina de verano

9.800m² de zonas verdes

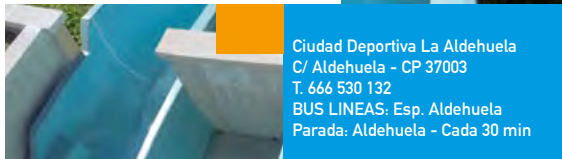
3 vasos al aire libre
terrace y cafetería

Carretera de Zamora, s/n
CP. 37184 - Villares de la Reina
T. 673 386 010
BUS LINEAS: 9-1-12-CS
Parada: junto al estadio de fútbol



Piscina de recreo y juegos acuáticos:
18.000 m² de zonas verdes
4 vasos al aire libre
2 toboganes de 50 m
2 toboganes de 6 m

Aldehuela



Ciudad Deportiva La Aldehuela
C/ Aldehuela - CP 37003
T. 666 530 132
BUS LINEAS, Esp. Aldehuela
Parada: Aldehuela - Cada 30 min

Piscina de verano:

1.100m² de zonas verdes

2 vasos al aire libre

- vaso de 12x25 con prof de 3,4m
- chapoteo de 10x6m



C/ Ruiz Zorrilla, 32
CP 37006
T. 666 530 716
BUS LINEAS: 2 - Cada 20 min
Parada: Ctra. Ledesma

Pizarrales



Piscina de verano:
2.500m² de zonas verdes
3 vasos al aire libre:
- olímpico de 50x21m
- mediano de 16,6x8m
- chapoteo de 5x5m

Polideportivo Rosa Colorado
Ctra. Fuentesauco - CP 37005
T. 666 530 155
BUS LINEAS: 5 - Cada 15 min.
Parada: Ciudad Jardín

Rosa Colorado



Tejares

Avda. Juan Pablo II, s/n - CP 37008
T. 666 530 814
BUS LINEAS: 1-11 - Cada 15 min.
Parada: Avda. Juan Pablo II, s/n

Piscina de verano:
6.700 m² de zonas verdes
4 vasos al aire libre: - olímpico de 50x21m
- mediano de 12,5x25m
- mediano de 10x20m
- chapoteo de 10x6m





Garrido

Piscina de verano:
6.000m² de zonas verdes
3 vasos al aire libre - vaso olímpico de 50x25m
con cubierta retráctil
- mediano de 21x10m
- chapoteo de 5x5m



Zona recreativa de verano:
3.700 m² de zonas verdes
2 vasos al aire libre:
- mediano de 21x19m
- chapoteo de 7,5x5,5m

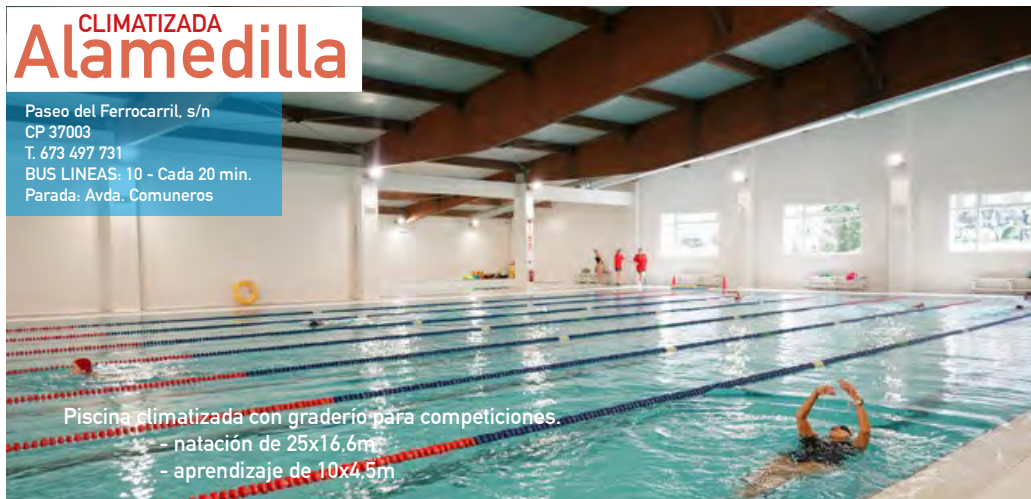
Polideportivo de San José
C/ Joaquín Rodrigo, s/n - CP 37008
T. 627 282 844
BUS LINEAS: 3-6-12 - Cada 10 min
Parada: C.P. Joaquín Rodrigo

San José



CLIMATIZADA Alamedilla

Paseo del Ferrocarril, s/n
CP 37003
T. 673 497 731
BUS LINEAS: 10 - Cada 20 min.
Parada: Avda. Comuneros



Piscina climatizada con graderío para competiciones.

- natación de 25x16,6m
- aprendizaje de 10x4,5m

Zona climatizada:
calles de natación y
actividades fitness acuático.

San José CLIMATIZADA



Programas:
Rehabilitación: natación terapéutica
Fitness: Waterform y Fitfloat
Combinación fitness agua + seco



ABONOS

verano 2026

Todas las ventajas de los ABONOS Piscis:

Abono PISCIS Agua

- Acceso libre a todas las piscinas de verano (7 instalaciones en la ciudad)
- Acceso a las piscinas climatizadas en modo natación libre.
- 50% dto. en cursos de natación.

Abono PISCIS Premium

Además de las ventajas del Abono AGUA te permite acceder a todas las actividades de fitness acuático y en sala de seco de San José.

Abono mensual PISCIS agua

Familiar (hijos de 4-17 años)	53,26€
Individual adulto	38,94€
Individual infantil y junior	20,73€
Mayores, pensionistas	20,73€

Abono mensual PISCIS Premium

Familiar (hijos de 4-17 años)	63,84€
Individual adulto	46,68€
Mayores, pensionistas y juniors	24,83€

Entrada puntual AGUA

Adulto y junior	3,95€
Infantil, mayores y pensionistas	1,74€

Entrada puntual PREMIUM

Adulto y junior	8,86€
Mayores y pensionistas	3,91€



**¡PENSADO
PARA TÍ!**

**TODAS LAS
PISCINAS
MUNICIPALES
CON EL MISMO
ABONO**

**RECUERDA QUE
SAN JOSÉ**

**ABRE A LAS 7:00
ZONA DE SECO
Y CLIMATIZADA**

Temporada 2026

Horario piscinas de verano:

Rosa Colorado - Tejares
Helmántico - Aldehuela
Garrido - Pizarrales
San José (exterior)

L-D de 11:00 a 21:00h.

Horario recintos climatizados:

Alamedilla:

L-V de 7:00 a 23:00h
Sábados de 9:00 a 20:00h

San José:

Zona climatizada y espacios de seco
L-V de 7:00 a 22:30h
Sábados de 9:00 a 20:00h
Domingos y festivos de 9:00 a 14:00h.

piscis



San José

CURSOS NATACIÓN TERAPÉUTICA 2026

Salud

Aprovecha los beneficios del agua en la recuperación física

piscis

PISCINAS MUNICIPALES DE SALAMANCA



www.piscinasmunicipallessalamanca.com

T. 672 113 030



GRUPOS DE TRABAJO AGUA:

1 Columna vertebral:

Patologías cervicales, dorsales, lumbares, hernias de disco, contracturas musculares, etc.

2 Patología general

Artrosis, artritis, enfermedades reumatológicas, dolores musculares, etc.

3 Revitalización

Tercera edad, movilidad articular, actividad de tonificación y potenciación, etc.

4 Miembro Superior/ Inferior

Gonalgias, rotura de ligamentos, tendinitis, postquirúrgicos, etc.

5 Invalidantes

Hemipléjicos, ictus, parálisis, poca autonomía en el agua pero con independencia, etc.

6 Patologías del crecimiento

Escoliosis, hiperlordosis, cifosis, síndromes relacionados con el crecimiento, etc.

GRUPOS DE TRABAJO SECO:

7 Hipopresivos 9 Actividad general

8 Pilates 10 Estiramientos

11 Masajes

Previa consulta se podrán cerrar otros horarios.

AGUA	L-X	M-J	V
8:45-9:30	columna vertebral	revitalización	patología gral / 3er día agua
9:30-10:15	miembro superior/inferior	miembro superior/inferior	
10:15-11:00	revitalización	columna vertebral	
11:00-11:45	columna vertebral	revitalización / columna vertebral	embarazadas
11:45-12:30	patología general	revitalización / columna vertebral	patología general
12:30-13:15	patología general	revitalización / miembro sup-inf.	patología general
13:15-14:00		patología general	
14:00-14:45		columna vertebral	
16:30-17:15	columna vertebral	columna vertebral	
17:15-18:00	revitalización	columna vertebral	
18:00-18:45	adolescentes pat. crecimiento	adolescentes pat. crecimiento	individualizados
18:45-19:30	adolescentes pat. crecimiento	adolescentes pat. crecimiento	individualizados
19:30-20:15	miembro superior/inferior	miembro superior/inferior	individualizados
20:15-21:00	columna vertebral	miembro superior/inferior	

SECO	L	X	V
9:30-10:15	hipopresivos	pilates	pilates
10:15-11:00	actividad general	hipopresivos	actividad general
13:15-14:00		pilates	
16:30-17:15			pilates
17:15-18:00			pilates
18:00-18:45			pilates

MASAJES	L / X / V	V	MASAJES	M / J	V
8:30 - 9:30	●	●	16:30-17:30	●	●
11:45 - 12:45	●		18:45-19:45	●	
13:15 - 14:15	●		19:45 - 20:45	●	
			20:00 - 21:00		●



Empezar tu actividad en San José

Al iniciar un programa de rehabilitación o recuperación terapéutica (de forma personal o derivado por tu especialista), un fisioterapeuta realizará una valoración personal para definir un programa que se adapte a tu propósito, bien con actividades en agua, o combinadas agua y seco.

Disponemos de programas adaptados a más de 12 tipos de patologías en sesiones de 45' y con frecuencias variables de 1,2 ó 3 días por semana, en función de cada persona.

Te proponemos dos posibilidades para realizar tu recuperación:

- Curso de natación terapéutica
- Programa individualizado



Objetivo: Mejora del rendimiento físico

En el ejercicio dentro del agua se trabajan todos los grupos musculares y articulaciones.

Libre de lesiones: el ejercicio en el agua aprovecha las ventajas de la ingravidez que minimizan el impacto incluso en ejercicios de alta intensidad.

Mayor resistencia: el agua tiene 12 veces más resistencia que el aire, por lo que tendrás mayores resultados en cada movimiento y con menos esfuerzo.

Beneficia el corazón: el corazón late más lento en el agua, se favorece la circulación y al flotar el cuerpo se reduce el esfuerzo del corazón.

El ejercicio en agua incrementa la resistencia y el gasto calórico.



Objetivo: Bienestar general

El ejercicio en el agua ayuda a mejorar la salud física y mental.

Apto para todas las edades, aunque el ritmo sea distinto, en cada persona aporta beneficios únicos.

Mejorar el movimiento: en el agua podemos practicar movimientos más lentos de forma más segura y relajada.

La temperatura del agua en patologías invalidantes ayudará a mejorar tu relajación y bienestar general.

San José

PISCINA MUNICIPAL DE SAN JOSÉ

C/ Joaquín Rodrigo, s/n - 37008 Salamanca

T. 627 282 844 - BUS LINEAS 3-6-12 cada 10 minutos

Nº Registro Sanitario: 37-C3-0224

NATACIÓN TERAPÉUTICA

GRUPOS: A PARTIR DE 3 AÑOS

Frecuencia	
1 día/semana	21,98 €
2 días/semana	35,15 €
3 días/semana	52,76 €

INDIVIDUALIZADOS

A PARTIR DE 3 AÑOS

	PREMIUM	NORMAL
sesión de 45'	24,41 €	31,09 €
pack 5 sesiones	119,69 €	

MASAJES

	PREMIUM	NORMAL
sesión de 60'	22,44 €	24,96 €
pack 5 sesiones	110,84 €	124,84 €

Coste de matrícula por curso: 3,32 € / Coste tarjeta de acceso: 2,74 € / Coste pulsera de acceso: 5,55 €.

Los precios indicados suponen el coste mensual del curso, incluyendo el IVA y el acceso a la piscina en el horario del curso.

Todas las tarifas se regulan según la Ordenanza Municipal nº 51 y por lo tanto estarán sujetas a cualquier modificación que se recoja en dicha ordenanza.

NORMATIVA PARA FORMALIZAR INSCRIPCIONES

Las inscripciones a los cursos podrán tramitarse en taquilla o a través de la página web. Todos los abonados podrán beneficiarse de un descuento del 50% en las tarifas de los cursos. Los pagos se realizarán mediante domiciliación bancaria, excepto la matrícula y primera mensualidad.

Para formalizar la inscripción a un curso deberá cumplimentar la solicitud y adjuntar la siguiente documentación:

- Fotocopia del DNI del beneficiario de la actividad y del titular de la cuenta bancaria.
 - Fotocopia del documento acreditativo del nº cuenta bancaria.
- Para darse de baja en cualquier actividad se habrá de notificar por escrito con el correspondiente formulario antes del día 20 del mes anterior al que se solicita la baja; de no ser así significa la no devolución de los recibos ya tramitados. Las plazas de los cursos se renuevan de manera automática.