

ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES: TEMPORADA 2016/2017

- INSCRIPCIONES EN EL AYUNTAMIENTO DEL 6 AL
16 DE SEPTIEMBRE.
- DEL 3 AL 7 DE SEPTIEMBRE: "SEMANA DEL
ACOMPAÑANTE".
- TELÉFONO DE CONSULTAS: 657917012.

LISTADO ACTIVIDADES DEPORTIVAS

EMD 16/17:

- ✓ GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES.
- ✓ PILATES MAYORES.
- ✓ PILATES INICIACIÓN.
- ✓ PILATES AVANZADO.
- ✓ CROSSFIT ADULTOS (ENTRENAMIENTOS FUNCIONALES).
- ✓ BODYMIX.
- ✓ PSICOMOTRICIDAD INFANTIL. (GUARDERÍA).
- ✓ INICIACIÓN DEPORTIVA.
- ✓ PATINAJE EN LÍNEA.
- ✓ FÚTBOL SALA.
- ✓ FÚTBOL 8.
- ✓ BALONCESTO.
- ✓ PÁDEL.
- ✓ BÁDMINTON.
- ✓ NATACIÓN.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES:

- ❖ **GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES** → Actividad física enfocada a las personas en edad avanzada, con necesidad de fortalecer sus capacidades físicas, rehabilitarse de alguna lesión a su vez que se mejora las relaciones afectivas.
- ❖ **PILATES MAYORES** → Actividad a todas aquellas personas hombres y mujeres de edades avanzadas, que quieran y necesiten ejercitar su cuerpo a través de la mente, es decir, consiguiendo un trabajo muscular basado en la respiración y la relajación. Se pretende conseguir que a través de ella, puedan fortalecer toda su musculatura interna de manera que obtengan estabilidad y firmeza a su columna vertebral, haciendo más llevadero su día a día.
- ❖ **PILATES INICIACIÓN** → Actividad en la que pretendemos estirar y alargar la musculatura, la flexibilidad es una capacidad física básica, que nos proporciona unos mejores hábitos posturales y una mejor calidad de vida en general, por lo que pretendemos lograr con esta actividad un mejor control cuerpo-mente para la mejora de esta capacidad, a través del empleo de la respiración y la relajación.
- ❖ **PILATES AVANZADO** → Actividad un poco más exigente, enfocada a personas más en forma, que deseen aumentar su fuerza y flexibilidad, tonificar sus músculos, fortalecer el abdomen, corregir su postura, estilizar su figura y reducir los niveles de estrés. Todo ello será posible a través del control mental, es decir, pretendemos buscar un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente, llegando de este modo a los músculos más internos del cuerpo.

- ❖ **CROSSFIT ADULTOS (ENTRENAMIENTOS FUNCIONALES)** → Ejercicios dirigidos a los alumnos más exigentes, ya que se trabaja a una alta intensidad, de manera muy variada y dinámica. Se basa en la realización de ejercicios que pretenden trabajar zonas musculares muy focalizadas, siendo por tanto muy efectivo en cuanto al aumento de la fuerza, resistencia y velocidad. También podemos desarrollar con estos entrenamientos capacidades como la flexibilidad en menor medida, coordinación de movimientos, equilibrio, entre otros.

- ❖ **BODYMIX** → Presentamos esta actividad como un conjunto de varias disciplinas deportivas, en ella pretendemos mezclarlas de manera que obtengamos una actividad poco común en la que cada día se realice una totalmente diferente al día anterior. El público al que va dirigida es cualquier persona que desee mejorar su capacidad cardiovascular y tonificación muscular.

- ❖ **PSICOMOTRICIDAD INFANTIL** → Actividad llevada a cabo en nuestra Guardería con los niños en edades comprendidas entre los 12 meses y 3 años. Con esta actividad se pretende estimular tanto física como mentalmente a los niños con el mundo exterior, es decir, a través del juego libre o guiado se intenta lograr que el niño se desenvuelva de manera correcta y satisfactoria con el entorno, compañeros y el mundo exterior en general.

- ❖ **INICIACIÓN DEPORTIVA** → Pretendemos ofrecer a los más pequeños de la casa un desarrollo deportivo adecuado a su edad y sus capacidades. La iniciación deportiva es la primera etapa del desarrollo deportivo de los niños. Se basa en construir la base multideportiva para que luego una vez sean más mayores puedan elegir el deporte que más les gusta para una práctica más específica. Esta dirigido a niños con edades entre los 4 y los 8 años.

- ❖ **PATINAJE EN LÍNEA** → Queremos presentar una actividad tanto recreativa como deportiva, en la que los más pequeños y jóvenes aprendan o mejoren su capacidad de desplazarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados sobre sus pies. Buscamos que nuestros alumnos pasen un rato divertido en compañía de más alumnos, practicando este ejercicio tan fabuloso y obtengan la destreza necesaria sobre los patines para poder patinar siempre que deseen de la mejor manera posible. Las edades son desde los 5 años a los 17.

- ❖ **FÚTBOL SALA** → Como ya viene siendo habitual, el Fútbol sala es uno de nuestros platos fuertes en cuanto a grupo de alumno, este año queremos seguir cosechando éxitos y mejorando tanto técnica como tácticamente con los más pequeños y nuestros jóvenes, a la vez que intentaremos crecer en el aprendizaje y mejora de las capacidades coordinativas. En definitiva que nuestros chicos vayan mejorando sus capacidades específicas dentro del fútbol sala.

- ❖ **FÚTBOL 8** → Tras los éxitos cosechados en la pasada temporada, lo único que deseamos es volver a repetir y mejorar estos logros conseguidos.

- ❖ **BALONCESTO** → Queremos seguir sembrando nuestra pequeña semilla en los valientes que el año pasado decidieron elegir este deporte para ellos, seguir asumiendo y poniendo en práctica las reglas técnico-tácticas del Baloncesto, y poder así, ir sumando experiencia y con un futuro quien sabe poder llegar a competir. Actividad enfocada para valientes de 6 a 17 años.

- ❖ **PÁDEL** → Enfocamos esta actividad que puede ser tanto individual como por parejas, a todo tipo de público, ya que en la pasada temporada contamos con alumnos infantiles como adultos. Este año queremos seguir creciendo en número de alumno, animamos a la gente a probar este deporte de raqueta tan popular en la actualidad. Podrán animarse todos aquellos alumnos a partir de 8 años.

- ❖ **BÁDMINTON** → Tras su buena aceptación del año pasado, queremos repetir con esta popular actividad nuestros numerosos éxitos en los alumnos. Dirigida para aquellos que tengan desde 6 años en adelante.

- ❖ **NATACIÓN** → La Natación aparte de ser uno de los deportes más completos y tener numerosos beneficios en nuestra salud, es una práctica muy atractiva al no ser la más habitual en invierno. En esta temporada seguiremos creciendo y desarrollando las actividades acuáticas dos días por semana. El programa que llevaremos a cabo dentro de nuestra escuela de natación, será:
- **Natación iniciación peques y adultos:** enfocado a todos aquellos alumnos que deseen iniciar su aprendizaje acuático (flotación-respiración- propulsión). Clases personalizadas y basada en las necesidades de cada alumno.
 - **Natación perfeccionamiento peques y adultos:** clases más específicas, dirigidas a todos aquellos que quieran mejorar y perfeccionar sus estilos y manera de desenvolverse en el medio acuático. (crol-espalda-braza-mariposa, respiración, volteos,...).
 - **Aquagym y aquafitness:** actividad dirigida a la toda la población, tanto hombre como mujeres de mediana y avanzada edad, debido a sus beneficios rehabilitadores. el agua como ya sabemos es un medio en el que el impacto del agua sobre las articulaciones, huesos y músculos es menor, por lo que creemos que muchas personas deberían de probar para comprobar sus grandes beneficios.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00		PILATES AVANZADO Y NATAAC. PERFECCIONA.		PILATES AVANZADO Y NATAAC. PERFECCIONA.	
10:00-11:00		AQUAGYM		AQUAGYM	
11:00-12:00	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	NATACIÓN INICIACIÓN	GIMNASIA MANTENIM.	NATACIÓN INICIACIÓN	
12:00-13:00	PILATES INICIACIÓN	AQUAGYM	PILATES INICIACIÓN	AQUAGYM	
16:00-17:00	BALONCESTO	FÚT. ALEVIN Y PÁDEL	BALONCESTO	FÚTBOL ALEVIN Y PÁDEL	BÁDMINTON
17:00-18:00	INICIACIÓN DEPORTIVA Y PILATES INICIACIÓN	FÚTBOL BENJAMINES	INICIACIÓN DEPORTIVA Y PILATES INICIACIÓN	BÁDMINTON Y NATACIÓN INFANTIL	FÚTBOL BENJAMINES
18:00-19:00	PATINAJE	FÚTBOL CADETES		FÚTBOL CADETE Y NATACIÓN ADULTOS	PATINAJE
19:00-20:00	PILATES AVANZADO (19:30H)	BODYMIX	PILATES AVANZADO (19:30H)	BODYMIX	PÁDEL ADULTOS
20:00-21:00		CROSSFIT		CROSSFIT	
21:00-22:00		PILATES AVANZADO		PILATES AVANZADO	

PRECIOS ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES 2016/2017

- **MATRÍCULAS ANUALES:**

- ALUMNOS EN EDAD ESCOLAR → 15€
- RESTO DE ALUMNOS → 25€

- **PRECIOS DE TODAS LAS ACTIVIDADES PRESENTADAS:**

- CLASE COLECTIVA PARA ALUMNOS EN EDAD ESCOLAR :
 - 12 €/ 2 DÍAS POR SEMANA.
 - 10€/ 1 DÍA POR SEMANA.
- CLASE COLECTIVA PARA RESTO DE ALUMNOS → 20€/ 2 DÍAS POR SEMANA.

PRECIOS ESCUELA DE NATACIÓN

INVIERNO 2016/2017

- **MATRÍCULA ANUAL:**

- ALUMNOS EN EDAD ESCOLAR → 15€
- RESTO DE ALUMNOS → 25€

- **PRECIOS ACTIVIDADES ACUÁTICAS:**

- 1 CLASE DE NATACIÓN POR SEMANA + DESPLAZAMIENTO → 20€/MES.
- 2 CLASES POR SEMANA DE NATACIÓN + DESPLAZAMIENTO → 30€/MES.