

Escuelas DEPORTIVAS 2014-2015

La Rinconada

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Renovación: Del 10 al 20 de septiembre ambos incluidos, para todos aquellos alumnos/as del programa de escuelas deportivas que en la temporada pasada se encontraran de alta en el último cuatrimestre, y para los alumnos/as del programa de adultos y mayores que finalizaran en el mes de mayo del 2014.

Nuevas inscripciones: del 23 de septiembre en adelante.

Las inscripciones para los grupos de las distintas modalidades deportivas se realizarán en los siguientes lugares:

La Rinconada: Pabellón Municipal Agustín Andrade "Gorri".

San José: Patronato de Deportes (Piscina Cubierta)

Polideportivo Anexo Piscina Cubierta

Ingreso directo en la c/c del Patronato de Deportes.

LA CAIXA Nº de cuenta: ES07-2100-9166-75-2200155942

Para ocupar plaza el usuario/a quedará obligado a entregar el resguardo, en el momento de hacer la inscripción, ó mediante pago directo con tarjeta bancaria.

Las plazas se cubrirán por riguroso orden de llegada, una vez efectuado el procedimiento completo de inscripción.

El pago de las actividades o servicios a renovar, deberá de realizarse en la fecha explícita (Escuelas Deportivas de 3 a 16 años, véase el apartado de cuotas, para el resto, véase el calendario de pago, en los lugares de inscripción). Si en dicho periodo no se realizara la renovación, causaría baja en el programa inscrito.

- Aquellos usuarios interesados, podrán domiciliar sus pagos.
- Los horarios e instalaciones podrán ser modificados atendiendo a la demanda.
- Los plazos se mantendrán abiertos hasta que queden cubiertas las diferentes ofertas.
- No se realizarán devoluciones una vez comenzados los grupos de las distintas modalidades deportivas, aunque el usuario no hubiera asistido.
- Para poder inscribirse en las diferentes ofertas del Programa de Escuelas Deportivas Municipales, el usuario deberá estar al día del pago de la cuota anual correspondiente o formalizarla en el momento de la inscripción.
- La condición de abonado/a tiene carácter personal y no podrá transmitirse a un tercero.

IMPORTANTE: Cuota anual: Abonado/a con tarifa reducida 4,25 Euros.
Abonado/a 8,45 Euros.

ACTIVIDADES	EDADES	ABONAD@S CON TARIFA REDUCIDA	ABONAD@S
Escuelas Deportivas	de 3 a 16 años	14,90 € (cuatrimestre)	15,90 € (cuatrimestre)
Gimnasia Integral Mantenimiento Físico Aero-step - Pilates Bailes de Salón Yoga - Zumba Fitness	de 16 a 59 años	22,80 € (Bimensual)	44,50 € (Bimensual)
Mayores en Forma	A partir de 59 años		
Curso de Tenis	de 13 en adelante	35,20 € (Bimensual)	48,90 € (Bimensual)
Curso de Padel	de 13 en adelante	40,90 € (Bimensual)	55,60 € (Bimensual)
Curso Triatlón	de 13 en adelante	31,80 € (Bimensual)	47,60 € (Bimensual)
*Para más información diríjase al Patronato Municipal de Deportes			
PERIODO de Renovación del 3 al 16 de enero de 2015 1er. Cuatrimestre: de octubre/2014 a enero/2015 2º Cuatrimestre: de febrero/2014 a mayo/2015			

- A los abon@s con tarifa reducida, se le podrá aplicar las bonificaciones recogidas en el Art. "Bonificaciones" de la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos vigente.
- Las cuotas están sujetas a la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos relativos a 2014 y podrán sufrir modificaciones en 2015.



LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA

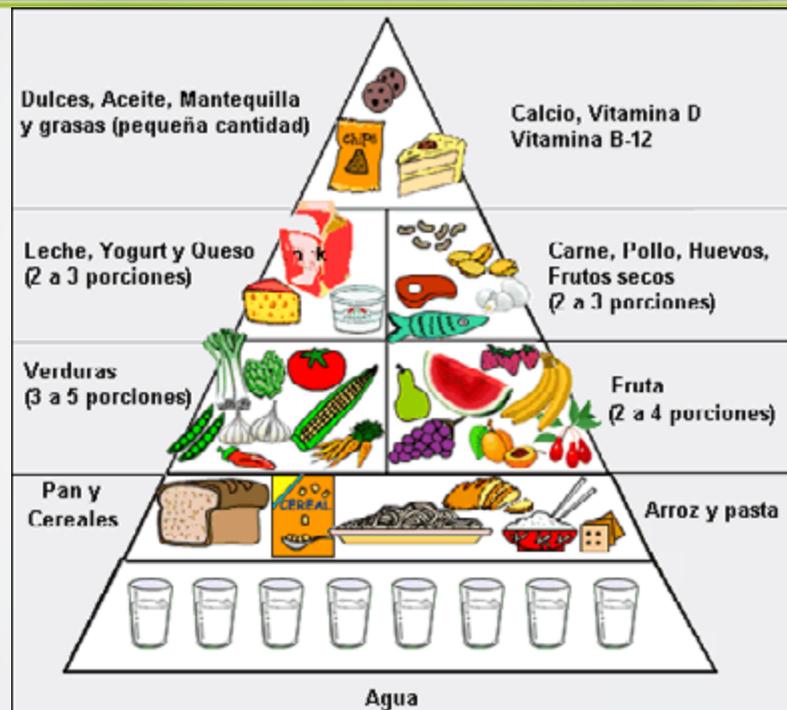
Desde el Patronato de deportes y en colaboración con la Asociación Sana la Comida queremos sumarnos a la preocupación por un tema que adquiere cada día más importancia en los últimos tiempos con el aumento de la obesidad infantil en el mundo. Y es que la alimentación y **la actividad física se han de combinar** para un desarrollo saludable. Podemos comer de forma sana, pero si no realizamos actividad física estamos abocados a tener problemas de salud. Lo mismo sucede si la relación es a la inversa, cuando realizamos actividad física pero comemos mal. El peor caso (que suele ser el más frecuente) es cuando no comemos del todo bien ni nos movemos lo suficiente. Por todo lo expuesto, os daremos algunos consejos a seguir para tener una vida saludable:

AL IGUAL QUE EL EJERCICIO FÍSICO, LA ALIMENTACIÓN JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA SALUD

¿SABÍAS QUE...?

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA AYUDA A MEJORAR:

- *TU RENDIMIENTO FÍSICO E INTELLECTUAL
- *TU ENERGÍA
- *TU ESTADO DE ÁNIMO
- *TU ASPECTO FÍSICO
- *TU BIENESTAR
- ¡¡TU SALUD!!**



¿COMO DEBE SER UNA DIETA SALUDABLE?

ABUNDANTE EN FRUTAS Y VERDURAS

*Toma al menos 3 piezas de frutas al día y 2 raciones de verdura (1 cruda y otra cocinada) para asegurar el aporte necesario de vitaminas, minerales y fibra que tu organismo necesita.



COME PAN

*Alrededor del 50% de nuestro aporte calórico diario debe provenir de los hidratos de carbono. Para alcanzar estos requerimientos se ha de comer pan en todas las comidas (40-60g).
*El pan es un alimento básico en nuestra alimentación. Nos aporta energía, fibra y algunas vitaminas y minerales, sobre todo si es integral.
*Controla el apetito y regula el índice glucémico (azúcar en sangre).

COME MÁS PESCADO QUE CARNE

*Además de ser proteínas de gran calidad, es rico en ácidos grasos buenos para tu salud cardiovascular.
*Puedes comer hasta 5 raciones de pescado y 2 o 3 raciones de carne magra a la semana (1 ración de carne equivale al tamaño de la palma de tu mano sin contar los dedos).



CONSUME ACEITE DE OLIVA O VIRGEN EXTRA

*El aceite de oliva es rico en polifenoles su poder antiinflamatorio previene enfermedades cardiovasculares.
*Es rico en ácido oléico, una grasa cardiosaludable que aumenta el colesterol bueno en sangre.
*Además tiene un alto contenido en antioxidantes y vitaminas E que nos protege frente a los radicales libres y fortalece nuestro sistema inmunitario entre otras funciones.

APUESTA POR UNA ALIMENTACIÓN MÁS NATURAL

*La mayoría de los alimentos envasados y precocinados son ricos en azúcares y grasas saturadas nada beneficiosas para nuestra salud.
*Basa tu dieta en productos frescos y de elaboración casera.



COME FRUTOS SECOS

*Los frutos secos son un tentempié muy saludable ricos en grasas cardioprotectoras, minerales y antioxidantes.
*Debido a su alto valor calórico debemos controlar su ingesta, pero podemos permitirnos comer unos 20-30g.(1 puñado) al día.
*Elijamos los crudos y/o tostados sin sal en vez de fritos y salados.

MEJOR LÁCTEOS DESNATADOS

*Los lácteos contienen muchas grasas saturadas, su versión desnatada o semidesnatada (también para niños) es más saludable.

LA MEJOR BEBIDA: AGUA

*Mantiene bien hidratado (también en invierno)
*Bebe entre 6 y 8 vasos de agua.
*Las bebidas refrescantes contienen mucho azúcar. Controla su consumo.



BOLLERÍA INDUSTRIAL, SNACKS, GALLETERÍA, COMIDA RÁPIDA

*Ricos en azúcar y grasas saturadas.
*Tómalos sólo ocasionalmente. Recuerda que mientras comes esto estás dejando de comer otros alimentos más interesantes para tu organismo.



Asociación Sana la Comida

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS 2014-2015

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS 2014-2015

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
150 PLAZAS PSICOMOTRICIDAD					
G1559	CEIP. Júpiter	L - X	17'00-18'00	3 y 4	25
G1561	CEIP. Pepe González	L - X	17'00-18'00	3 y 4	25
G1560	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M - J	17'00-18'00	3 y 4	25
G1562	CEIP. Blanca de los Ríos	M - J	17'00-18'00	3 y 4	25
G1564	Pabellón Agustín Andrade	L - X	17'00-18'00	3 y 4	25
G1922	Pabellón Agustín Andrade	M - J	16'00-17'00	3 y 4	25
125 PLAZAS INICIACIÓN DEPORTIVA					
G1923	CEIP. Júpiter	L - X	16'00-17'00	5 y 6	25
G1924	CEIP. Pepe González	L - X	16'00-17'00	5 y 6	25
G1578	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M - J	16'00-17'00	5 y 6	25
G1580	CEIP. Blanca de los Ríos	M - J	16'00-17'00	5 y 6	25
G1581	Pabellón Agustín Andrade	L - X	16'00-17'00	5 y 6	25
75 PLAZAS ATLETISMO					
G1585	Estadio Felipe del Valle	L - X	16'00-17'00	6 a 9	25
G1586	Estadio Felipe del Valle	L - X	17'00-18'00	10 a 15	25
G1587	Estadio Felipe del Valle	M - J	16'00-17'00	6 a 9	25
80 PLAZAS BÁDMINTON					
G1690	Pabellón M. Fernando Martín	L - X	17'00-18'00	6 a 12	20
G1691	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	M - J	16'00-17'00	6 a 10	20
G1590	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	M - J	17'00-18'00	11 a 16	20
G2228	CEIP. Los Azahares	L - X	16'00-17'00	6 a 12	20
25 PLAZAS BALONMANO					
G2229	Pabellón Fernando Martín	M - J	16'00-17'00	6 a 12	25
100 PLAZAS BALONCESTO					
G1606	Pabellón M. Fernando Martín	L - X	16'00-17'00	6 a 9	25
G1703	Pabellón M. Fernando Martín	L - X	17'00-18'00	10 a 16	25
G1705	CEIP. Pepe González	M - J	16'00-17'00	6 a 12	25
G2230	CEIP. Los Azahares	M - J	17'00-18'00	6 a 12	25
15 PLAZAS BICICLETA de MONTAÑA					
G1925	CEIP. Pepe González	M - J	16'00-17'00	7 a 15	15

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
75 PLAZAS BAILE MODERNO					
G1582	CEIP. Pepe González	L - X	18'00-19'00	7 a 11	25
G2133	CEIP. Pepe González	L - X	19'00-20'00	12 a 16	25
G1584	CEIP. Los Azahares	M - J	16'30-17'30	7 a 16	25
15 PLAZAS PATINAJE					
G1596	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	16'00-17'00	7 y 15	15
175 PLAZAS GIMNASIA RÍTMICA					
G1616	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L - X	16'00-17'00	5 a 7	25
G1617	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L - X	17'00-18'00	8 a 11	25
G2028	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L - X	18'00-19'00	12 a 14	25
G1930	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	L - X	16'00-17'00	5 a 8	25
G2231	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	L - X	17'00-18'00	9 a 14	25
G1620	Pabellón M. Agustín Andrade	M - J	16'00-17'00	5 a 8	25
G1929	Pabellón M. Agustín Andrade	M - J	17'00-18'00	9 a 14	25
240 PLAZAS FUTBOL-7					
G1607	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	16'00-17'00	7 y 8	30
G1608	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	17'00-18'00	9 a 11	30
G1609	Anexo Felipe del Valle	L - X	16'00-17'00	7 y 8	30
G1610	Anexo Felipe del Valle	L - X	16'00-17'00	9 a 11	30
G1611	Anexo Felipe del Valle	M - J	16'00-17'00	12 a 15	30
G2232	Anexo Felipe del Valle	M - J	16'00-17'00	9 a 11	30
G1613	Pol. Nuevo Leonardo Ramos	L - X	16'00-17'00	7 a 9	30
G1614	Pol. Nuevo Leonardo Ramos	L - X	17'00-18'00	10 a 15	30
40 PLAZAS FUTBOL-SALA					
G2019	Pol. Anexo Piscina Cubierta	L - X	17'30-18'30	9 a 12	20
G2020	Pabellón M. Agustín Andrade	L - X	16'00-17'00	6 a 8	20
60 PLAZAS PADEL					
G1622	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	16'00-17'00	8 a 11	20
G1623	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	17'00-18'00	12 a 15	20
G1641	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	17'00-18'00	8 a 11	10
G1624	Pol. Ant. Romero "El Negro"	L - X	17'00-18'00	8 a 11	10

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS 2014-2015

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS 2014-2015

Actividades deportivas dirigidas a adultos, de edades comprendidas entre 16 y 59 años

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
TENIS					
96 PLAZAS					
G1625	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	16'00-17'00	8 a 11	24
G1627	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	17'00-18'00	12 a 15	24
G1629	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	16'00-17'00	8 a 11	12
G1630	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	17'00-18'00	12 a 15	12
G1626	Pol. Ant. Romero "El Negro"	M - J	16'00-17'00	8 a 11	12
G1628	Pol. Ant. Romero "El Negro"	M - J	17'00-18'00	12 a 15	12
TENIS DE MESA					
16 PLAZAS					
G1632	I.E.S. Carmen Laffon	L - X	18'00-19'00	10 a 16	16
VOLEIBOL					
25 PLAZAS					
G1633	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio y Pol. Anexo Piscina Cubierta	M - J	19'00-20'00	11 a 16	25
ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD					
16 PLAZAS					
G1637	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M - J	18'00-19'00	12 a 20	16

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
GIMNASIA INTEGRAL					
120 PLAZAS					
G1473	Pabellón Fernando Martín	L-X-V	09'30-10'30	16 a 59	30
G1480	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X-V	20'00-21'00	16 a 59	30
G1483	Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	09'30-10'30	16 a 59	30
G1484	Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	19'00-20'00	16 a 59	30
MANTENIMIENTO FÍSICO					
60 PLAZAS					
G1486	Estadio Felipe del Valle	L-X-V	10'00-11'00	16 a 59	30
G1487	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X-V	19'00-20'00	16 a 59	30
AERO-STEP					
90 PLAZAS					
G1805	Pabellón Fernando Martín	L - X	09'30-10'30	16 a 59	30
G1806	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	L - X	21'00-22'00	16 a 59	30
G1807	Pabellón Agustín Andrade	M - J	20'00-21'00	16 a 59	30
PILATES					
230 PLAZAS					
G1466	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	L - X	18'00-19'00	16 a 59	30
G1642	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	L - X	19'00-20'00	16 a 59	30
G1985	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	09'15-10'15	16 a 59	30
G1470	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	10'15-11'15	16 a 59	30
G1469	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	18'15-19'15	16 a 59	30
G1715	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M - J	19'00-20'00	16 a 59	30
G2148	Hogar del Pensionista Rinconada	M - J	09'30-10'30	16 a 59	25
G1467	Hogar del Pensionista Rinconada	M - J	19'00-20'00	16 a 59	25
BAILES DE SALÓN					
60 PLAZAS					
G1471	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	20'30-21'30	16 a 59	30
G1992	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	21'30-22'30	16 a 59	30
YOGA					
45 PLAZAS					
G2015	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	L - X	20'00-21'00	16 a 59	25
G2030	Hogar del Pensionista Rinconada	M - J	20'00-21'00	16 a 59	20

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN

Octubre 2014 Diciembre a Mayo Enero a Mayo Febrero 2015

Fiesta de la Rítmica

Juegos Deportivos Provinciales

Liga Local de Fútbol-7

Fiesta de la Psicomotricidad

Mayo 2015

IV Miniolimpiadas

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS 2014-2015

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS 2014-2015

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
TRIATLÓN					
20 PLAZAS					
G2138	Estadio Felipe del Valle y Piscina Cubierta	L-X-V	21'00-22'00	16 a 59	20
PADEL					
166 PLAZAS					
G1461	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	18'00-19'30	16 a 59	10
G1463	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	19'30-21'00	16 a 59	10
G1638	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	21'00-22'30	16 a 59	10
G1919	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	18'00-19'30	16 a 59	10
G1918	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	19'30-21'00	16 a 59	10
G1931	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	21'00-22'30	16 a 59	10
G1449	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L - X	09'30-11'00	16 a 59	6
G1714	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L - X	18'00-19'30	16 a 59	10
G1716	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L - X	19'30-21'00	16 a 59	10
G1718	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L - X	21'00-22'30	16 a 59	10
G1917	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	M - J	09'30-11'00	16 a 59	10
G1732	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	M - J	18'00-19'30	16 a 59	10
G1713	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	M - J	19'30-21'00	16 a 59	10
G1717	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	M - J	21'00-22'30	16 a 59	10
G1453	Pol. Ant. Romero "El Negro"	L - X	18'00-19'30	16 a 59	10
G1711	Pol. Ant. Romero "El Negro"	L - X	19'30-21'00	16 a 59	10
G1455	Pol. Ant. Romero "El Negro"	L - X	21'00-22'30	16 a 59	10
TENIS					
80 PLAZAS					
G1444	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L-X-J	19'00-20'00	16 a 59	20
G1445	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L-X-J	20'00-21'00	16 a 59	20
G1446	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L-X-J	21'00-22'00	16 a 59	20
G1442	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L-X-V	10'00-11'00	16 a 59	10
G1921	Pol. Ant. Romero "El Negro"	L-X-J	19'00-20'00	16 a 59	10

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
ZUMBA FITNESS					
110 PLAZAS					
G2186	CEIP. Blanca de los Ríos	L - X	19'45-20'45	16 a 59	30
G2016	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L - X	21'00-22'00	16 a 59	30
G2168	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	19'30-20'30	16 a 59	30
G2027	Hogar del Pensionista Rinconada	L - X	20'00-21'00	16 a 59	20
COMBO					
30 PLAZAS					
G2136	Lunes ZUMBA Ntra. Sra. Patrocinio Miércoles AEROSTEP Sala Estadio	L - X	21'00-22'00	16 a 59	15
G2137	Lunes ZUMBA Hogar Rinconada Jueves AEROSTEP Pabellón Andrade	L - J	20'00-21'00	16 a 59	15

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MAYORES 2014-2015

Iniciación a la práctica de gimnasia integral para mayores, con edades superiores a los 59 años

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
MAYORES EN FORMA					
180 PLAZAS					
G1485	Estadio Felipe del Valle	L-X-V	09'00-10'00	16 a 59	30
G1475	Pabellón Fernando Martín	L-X-V	10'30-11'30	16 a 59	60
G1474	Pabellón Fernando Martín	L-X-V	11'30-12'30	16 a 59	60
G1479	Pabellón Agustín Andrade	L-X-V	10'30-11'30	16 a 59	30

OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y MAYORES

Diciembre 2014

Fiesta Zumba

Mayo 2015

Cross de Orientación y IV Miniolimpiadas

NOVEDADES

TRIATLÓN: Observando el auge que está desarrollando la modalidad deportiva de Triatlón proponemos la posibilidad de realizar una actividad para adultos donde los lunes se imparta Ciclismo en Carriles, los miércoles Atletismo en el Estadio y los viernes Natación en la Piscina Cubierta en un horario de 21.00 a 22.00 horas e impartido por uno de nuestros monitores.

En los Cursos de Tenis y Padel, el nivel de juego, deberá ser homogéneo dentro del grupo elegido, quedando a criterio del monitor, la posibilidad de cambiarlo de grupo.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL

Desde el 1 de Septiembre del 2014 al 30 de Junio de 2015

CURSOS PARA BEBÉS

de 5 meses
a 3 años

NATACIÓN BEBÉS

Piscina Cubierta
Municipal

DÍAS	HORARIOS	DÍAS
L - X	17'00-18'00	M - J
L - X	18'00-19'00	V
M - J	12'00-12'30	----
M - J	16'00-17'00	----
V - S	11'00-12'00	S



CURSOS PARA PEQUES

de 3 años
a 5 años

NATACIÓN PEQUES

Piscina Cubierta
Municipal

DÍAS	HORARIOS	DÍAS
L - X	15'50-16'35	----
L - X	16'40-17'25	----
L - X	17'30-18'15	----
L - X	18'20-19'05	----
L - X	19'10-19'55	----
L-X-V	15'50-16'35	----
L-X-V	16'40-17'25	V
L-X-V	17'30-18'15	V
L-X-V	18'20-19'05	V
L-X-V	19'10-19'55	----
M - J	15'50-16'35	----
M - J	16'40-17'25	----
M - J	17'30-18'15	----
M - J	18'20-19'05	----
M - J	19'10-19'55	----



JUEGOS DE PSICOMOTRICIDAD Y COORDINACIÓN

Piscina Cubierta
Municipal

viernes
17'30-18'15

*Los grupos de niños ofertados L-X-V pasarán a formar parte de una bolsa de solicitudes suficientes para estudiar próximas aperturas de grupos"

CURSOS PARA NIÑOS

de 6 años
a 15 años

NATACIÓN APRENDIZAJE

Piscina Cubierta
Municipal

DÍAS	HORARIOS	DÍAS
L - X	16'00-16'50	L-X-V
L - X	17'00-17'50	L-X-V
L - X	18'00-18'50	L-X-V
L - X	19'00-19'50	L-X-V
M - J	16'00-16'50	V
M - J	17'00-17'50	V
M - J	18'00-18'50	V
M - J	19'00-19'50	----



DÍAS	HORARIOS	DÍAS
L - X	17'05-17'55	L-X-V
L - X	18'05-18'55	L-X-V
L - X	19'05-19'55	L-X-V
M - J	16'05-16'55	V
M - J	17'05-17'55	V
M - J	18'05-18'55	V
M - J	19'05-19'55	----

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO

Piscina Cubierta
Municipal

*Los grupos de niños ofertados L-X-V pasarán a formar parte de una bolsa de solicitudes suficientes para estudiar próximas aperturas de grupos"

CURSOS PARA MAYORES

de 65 años en
adelante

NATACIÓN APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO

NATACIÓN APRENDIZAJE EN PISCINA POCO PROFUNDA

GIMNASIA ACUÁTICA

DÍAS	HORARIOS	DÍAS
L - X	10'05-10'55	M - J
L-X-V	10'05-10'55	----
----	----	----
----	----	----
M - J	10'05-10'55	----
M - J	19'05-19'55	----
----	----	----
----	----	----
L-X-V	10'05-10'55	----
L-X-V	11'05-11'55	M - J



CURSOS PARA ADULTOS

de 16 años
a 65 años

NATACIÓN APRENDIZAJE

Piscina Cubierta
Municipal

DÍAS	HORARIOS	DÍAS	DÍAS	HORARIOS	DÍAS
L - X	08'05-08'55	L-X-V	M - J	08'05-08'55	----
L - X	09'05-09'55	L-X-V	M - J	09'05-09'55	----
L - X	11'05-11'55	L-X-V	M - J	16'05-16'55	----
L - X	16'05-16'55	----	M - J	18'05-18'55	V
L - X	17'05-17'55	----	M - J	19'05-19'55	V
L - X	18'05-18'55	----	M - J	20'05-20'55	V
L - X	19'05-19'55	L-X-V	M - J	21'05-21'55	----
L - X	20'05-20'55	L-X-V	----	09'05-09'55	V
L - X	21'05-21'55	L-X-V	----	16'05-16'55	V
----	-----	----	----	17'05-17'55	V

DÍAS	HORARIOS	DÍAS	DÍAS	HORARIOS	DÍAS
L - X	08'05-08'55	L-X-V	M - J	08'05-08'55	----
L - X	09'05-09'55	L-X-V	M - J	09'05-09'55	V
L - X	11'05-11'55	L-X-V	M - J	16'05-16'55	V
L - X	16'05-16'55	----	----	17'05-17'55	V
L - X	17'05-17'55	----	M - J	18'05-18'55	V
L - X	18'05-18'55	----	----	19'05-19'55	V
L - X	19'05-19'55	----	M - J	20'05-20'55	V
L - X	20'05-20'55	L-X-V	M - J	21'05-21'55	----
L - X	21'05-21'55	L-X-V	M - J	22'05-22'55	----
L - X	22'05-22'55	L-X-V	----	----	----

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO

Piscina Cubierta
Municipal

DÍAS	HORARIOS	DÍAS
----	09'05-09'55	M - J
L-X-V	10'05-10'55	M - J
L-X-V	20'05-20'55	----
----	21'05-21'55	M - J
----	10'05-10'55	M - J
----	20'05-20'55	M - J
L - X	21'05-21'55	----
----	20'05-20'55	M - J



GIMNASIA ACUÁTICA

AQUARUNNING

AQUAZUMBA

ACTIVIDADES DE GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA

INSTALACIONES

NATACIÓN COMO FUENTE DE SALUD

Piscina Cubierta Municipal	270 PLAZAS
Piscina Cubierta Municipal	

NATACIÓN TERAPEUTICA (Niños)

Piscina Cubierta Municipal	54 PLAZAS
Piscina Cubierta Municipal	
Piscina Cubierta Municipal	
Piscina Cubierta Municipal	

HIDROTERAPIA INFANTIL

Piscina Cubierta Municipal	12 PLAZAS
Piscina Cubierta Municipal	
Piscina Cubierta Municipal	

NATACIÓN ADAPTADA

Piscina Cubierta Municipal	8 PLAZAS
Piscina Cubierta Municipal	

MATRONATACIÓN

Piscina Cubierta Municipal	30 PLAZAS
Piscina Cubierta Municipal	

POST-PARTO

Piscina Cubierta Municipal	10 PLAZAS
----------------------------	-----------

REEDUCACIÓN AL MOVIMIENTO

Sala Usos Múltiples Piscina Cubierta	45 PLAZAS
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	

*Nota: el programa de post-parto estará pendiente de día y hora según demanda

DÍAS	HORARIOS	PLAZAS
L-X-V	08'00-14'00	75
X - V	08'00-14'00	30
M - J	08'00-14'00	90
L-X-V	15'00-22'00	60
M - J	21'00-22'00	15
L-X-V	16'00-17'00	15
X - V	16'00-17'00	15
M - J	17'00-18'00	9
M - J	18'00-19'00	15
L - X	13'00-14'00	4
L - X	14'00-15'00	4
L - X	15'00-16'00	4
L-X-V	18'00-19'00	4
X - V	18'00-19'00	4
L-X-V	12'00-13'00	15
L-X-V	18'00-19'00	15
*	*	10
X - V	11'00-12'00	15
L - X	12'00-13'00	15
M - J	20'00-21'00	15

Desde el 1 de Septiembre del 2014 al 30 de Junio de 2015

Servicios médico deportivo en el Gabinete de Medicina Deportiva:

- Reconocimientos médicos de aptitud deportiva.
- Consultas dietética-nutrición.
- Consultas médico-deportivas.
- Servicios de fisioterapia y osteopatía.
- Bonos de recuperación funcional de lesiones deportivas e intervenciones quirúrgicas de aparato locomotor.

Más información en: www.pmdlarinconada.es





ORGANIZA:

ayuntamiento de
la Rinconada



ayuntamiento de
la Rinconada



patronato de deportes

AYUNTAMIENTO DE LA RINCONADA

patronato de deportes

COLABORAN:



**COMUNIDAD EDUCATIVA
DE LA RINCONADA**

COMUNIDAD EDUCATIVA
DE LA RINCONADA



JUNTA DE ANDALUCÍA

Consejería de Comercio,
Turismo y Deporte

Consejería de Comercio,
Turismo y Deporte

JUNTA DE ANDALUCÍA

www.pmdlarinconada.es

infórmate en el Patronato de Deportes de La Rinconada