

DEPORTE para tod@s

**TEMPORADA 2017/18
CAUDETE**

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS

COMPETICIONES

PISCINA CUBIERTA



Concejalía de Deportes
M.I. Ayuntamiento de Caudete

BLOQUE 1

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

CATEGORÍAS

PREBENJAMÍN

Nacidos en 2010, 2011 y posteriores

BENJAMÍN

Nacidos en 2008 y 2009

ALEVÍN

Nacidos en 2006 y 2007

INFANTIL

Nacidos en 2004 y 2005

CADETE

Nacidos en 2002 y 2003

JUVENIL

Nacidos en 1999, 2000 Y 2001

E.D.M. AJEDREZ

Con la colaboración del Club Ajedrez Caudete.

El ajedrez tiene orígenes ancestrales, estando más que reconocidas sus grandes virtudes que, unidas a un método adecuado, favorecen el desarrollo mental y personal. Por ello, se ha definido el juego del ajedrez como una auténtica "Gimnasia Mental".

En la escuela, los/as chicos/as están desarrollando su inteligencia y estableciendo sus conexiones neuronales. La práctica del ajedrez viene a potenciar de una manera sorprendente todo este proceso: ayuda a mejorar la concentración, el razonamiento lógico y la memoria. Además, aumenta la creatividad y desarrolla la toma de decisiones.

Durante el curso se trabajarán los movimientos tácticos y estratégicos, las distintas posiciones, las técnicas de ataque y defensa, las principales aperturas, los distintos tipos de finales...

El ajedrez, con una hora y media de clase semanal, es un complemento ideal a la práctica de cualquier otra modalidad deportiva.

HORARIOS

Viernes de 19:30 a 21:00 h

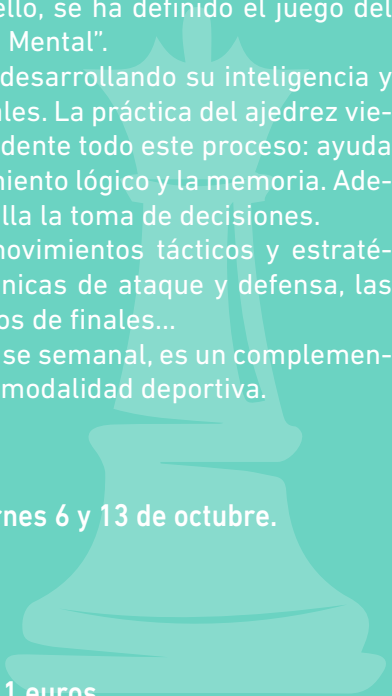
JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: viernes 6 y 13 de octubre.

LUGAR

Escuela de Música Municipal

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 11 euros.



E.D.M. TENIS

HORARIOS

Martes y Jueves

NIVEL 1: 17:00 a 18:00 h.

NIVEL 2: 18:00 a 19:00 h.

NIVEL 3: 19:00 a 20:00 h.

NIVEL 4: 20:00 a 21:00 h.

Sábados

NIVEL 1: 9:30 a 10:30 h

NIVEL 2: 10:30 a 11:30 h

NIVEL 3: 11:30 a 12:30 h

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: martes 3 y jueves 5 de octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros (2 días) 11 euros (1 día)



E.D.M. FÚTBOL

HORARIOS

Pre-benjamín A y B

Lunes y miércoles
de 16:30 a 18:00 h.

Infantil B

Lunes, martes y jueves
de 18:00 a 19:30 h.

Benjamín A y B

Martes y viernes
de 16:30 a 18:00 h.

Cadete A

Lunes y viernes
de 18:00 a 19:30 h.
Martes de 19:30 a 21:00 h.

Alevín A y B

Martes y jueves
de 16:30 a 18:00 h.

Cadete B

Lunes, miércoles y jueves
de 18:00 a 19:30.

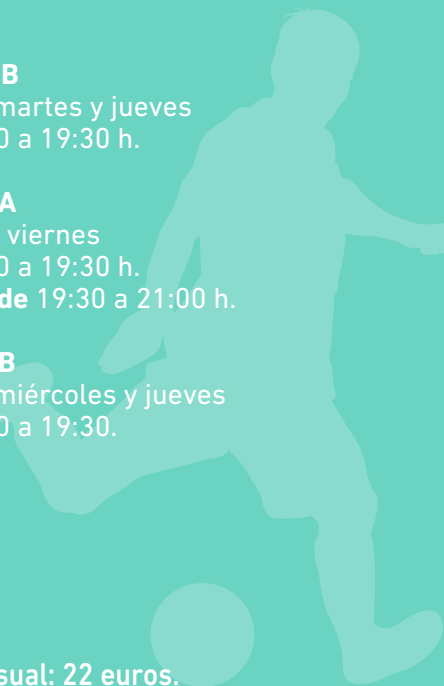
Infantil A

Martes, miércoles y
viernes
de 18:00 a 19:30 h.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

Estos precios no incluyen los gastos de desplazamiento para las competiciones.



E.D.M. ATLETISMO

El atletismo se caracteriza por ser un deporte muy dinámico y completo. En las Escuelas Deportivas Municipales de Atletismo se trabajan los aspectos técnicos y tácticos de las distintas modalidades y pruebas que abarca este deporte:

Carreras

- Velocidad
- Vallas
- Fondo
- Campo a través

Saltos

- Longitud
- Altura
- Triple-salto
- Pértiga

Lanzamientos

- Peso
- Disco
- Jabalina
- Martillo

HORARIOS

Benjamín y Prebenjamín

Lunes, miércoles y jueves de 17:00 a 18:00 h.

Alevín

Lunes, miércoles y jueves de 18:00 a 19:00 h.

Infantil

Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.
Viernes de 17:00 a 18:00 h.

Cadete

Martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.
Viernes de 18:00 a 19:00 h.

Juvenil

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.
Viernes de 19:00 a 20:00 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: del 2 al 5 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

E.D.M. BALONCESTO

HORARIOS

Benjamín A

Martes y jueves de 16:30 a 18:00 h.

Alevín mixto

Lunes, miércoles y viernes de 16:30 a 18:00 h.

Cadete masculino

Martes, jueves y viernes de 18:30 a 20:00 h.

Benjamín B

Martes y jueves de 17:00 a 18:30 h.

Infantil

Lunes, miércoles y viernes de 16:30 a 18:00 h.

Cadete femenino

Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:30 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: desde el 2 hasta el 5 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

Estos precios no incluyen los posibles gastos de desplazamiento para las competiciones.

E.D.M. FÚTBOL SALA FEMENINO

HORARIOS

Cadete Femenino

Martes de 16:30 a 18:00 h.
Miércoles de 17:00 a 18:30 h.
Viernes de 16:30 a 18:00 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: 3 y 4 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

E.D.M. PATINAJE ARTÍSTICO

Utilizaremos los patines de cuatro ruedas en paralelo.

Los cursos están orientados a chicos y chicas de todas las edades.

Cada alumno/a tendrá que traer sus propios patines.

HORARIOS

Entre paréntesis el tiempo de trabajo en pista con el monitor/a
Lunes y jueves

NIVEL 1: (16:45-18:00) a 18:15 h.

NIVEL 3: 18:30 (19:00-20:30) a 20:45 h.

NIVEL 2: 17:30 (18:00-19:00) a 19:15 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: lunes 2 y jueves 5 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

E.D.M. INICIACIÓN DEPORTIVA-MULTIDEPORTE

Dirigido a niños y niñas nacidos en 2012, 2011, 2010 y 2009. Durante el curso se trabajarán los siguientes deportes: patinaje artístico, artes marciales, tenis, baloncesto, fútbol, rugby, natación y fútbol sala.

El objetivo principal del curso es iniciar a los alumnos/as en las distintas modalidades deportivas de forma que el/la mismo/a adquiera una amplia base motriz que le permita una mejor adaptación en el futuro a la práctica de deporte.

TEMPORALIZACIÓN

PRIMER BLOQUE	SESIONES		GRUPO 1
3 octubre al 31 de octubre (ambos incluidos)	5	Martes	BALONCESTO (16:30 - 17:30)

5 octubre al 9 de noviembre (ambos incluidos)	5	Jueves	PATINAJE (15:45 - 16:45)
--	---	--------	------------------------------------

14 noviembre al 21 de diciembre (ambos incluidos)	11	Martes y Jueves	TENIS (16:00- 17:00)
--	----	--------------------	--------------------------------

PRIMER BLOQUE	SESIONES		GRUPO 2
3 octubre al 9 de noviembre (ambos incluidos)	10	Martes y Jueves	TENIS (16:00 - 17:00)

16 octubre al 21 de diciembre (ambos incluidos)	5	Jueves	PATINAJE (15:45 - 16:45)
--	---	--------	------------------------------------

14 noviembre al 19 de diciembre (ambos incluidos)	6	Martes	BALONCESTO (16:30 - 17:30)
--	---	--------	--------------------------------------

SEGUNDO BLOQUE LUNES Y MIÉRCOLES	SESIONES	GRUPO 1	GRUPO 2
-------------------------------------	----------	---------	---------

8 enero al 24 de enero (ambos incluidos)	6	NATACIÓN (16:30 - 17:30)	RUGBY (17:30 - 18:30)
---	---	------------------------------------	---------------------------------

29 enero al 19 de febrero (ambos incluidos)	6	RUGBY (17:30 - 18:30)	NATACIÓN (16:30 - 17:30)
--	---	---------------------------------	------------------------------------

21 febrero al 12 de marzo (ambos incluidos)	6	FÚTBOL SALA (16:30 - 17:30)	ARTES MARCIALES (17:30 - 18:30)
--	---	---------------------------------------	---

14 marzo al 16 de abril (ambos incluidos)	6	ARTES MARCIALES (17:30 - 18:30)	FÚTBOL SALA (16:30 - 17:30)
--	---	---	---------------------------------------

18 abril al 7 de mayo (ambos incluidos)	6	ATLETISMO (17:00 - 18:00)	FÚTBOL (16:30 - 17:30)
--	---	-------------------------------------	----------------------------------

9 mayo al 30 de mayo (ambos incluidos)	7	FÚTBOL (16:30 - 17:30)	ATLETISMO (17:00 - 18:00)
---	---	----------------------------------	-------------------------------------

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

E.D.M. ARTES MARCIALES

Curso de Artes Marciales y Deportes de Contacto. Especialidad Musubi Do

El Musubi Do es una magnífica síntesis de las artes marciales japonesas, siendo, además de un excelente método de defensa personal, una disciplina eficaz para el desarrollo y utilización de la autodisciplina y capacidades personales. Consiste en un arte depurado que goza de una especial estética, sobriedad, dinamismo, sencillez, elegancia y serenidad.

Durante el curso se establecerán los siguientes objetivos: incremento y mejora de las aptitudes y capacidades psicomotrices, generar mayor autoconfianza, mejorar el control de la respiración y la concentración, comprender y respetar el entorno social y físico, mejorar la coordinación matriz, crear habilidades para superar los obstáculos y miedos mentales, desarrollar una mayor voluntad, autodominio, conocer las debilidades y las fortalezas propias, brindar nuevas expectativas para las relaciones interpersonales...

HORARIOS

Lunes y miércoles

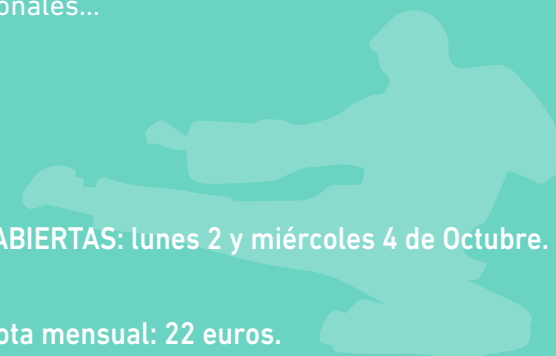
NIVEL 1: 18:30 a 19:30 h.

NIVEL 2: 19:30 a 20:30 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: lunes 2 y miércoles 4 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.



E.D.M. VOLEIBOL FEMENINO

HORARIOS

Infantil y cadete

Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: lunes 2 y miércoles 4 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.



E.D.M. PSICOMOTRICIDAD Y MULTIDEPORTE

La psicomotricidad se caracteriza por percibir al niño/a como una persona integral, alejándose de la típica dualidad cartesiana mente-cuerpo, ocupándose de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona.

La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

Se trata de que el niño disfrute de la actividad física mediante las múltiples posibilidades que ofrece el juego. En la práctica psicomotriz se tratan el cuerpo, las emociones, el pensamiento y los conflictos psicológicos, todo ello a través de las acciones de los niños: en tareas jugadas, en sus construcciones, simbolizaciones y de la forma especial de cada uno de ellos de relacionarse con los objetos y los otros.

De los dos días de clase uno se realizará psicomotricidad y el otro multideporte donde se iniciará al niño/a a la práctica de distintos deportes (baloncesto, fútbol, fútbol sala, atletismo, hockey y rugby)

Dirigido a niños/as nacidos en 2012, 2013 y 2014

HORARIOS

Grupo 1: lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 h.

Grupo 2: martes y jueves de 17:00 a 18:00 h.

Grupo 3: miércoles y viernes de 17:00 a 18:00 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: del 2 al 6 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

E.D.M. TENIS DE MESA

HORARIOS

Todas las categorías

Miércoles y viernes de 17:00 a 19:00 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: miércoles 4 y viernes 6 de octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros (2 días) 11 euros (1 día).



TALLER DE CIRCO

acrobacias - aéreos - equilibrios - malabares

Un mundo por descubrir, un mundo para volar y girar...

El circo es un arte milenario que nace de la necesidad de evolucionar y comunicar. En el circo se vive y se siente; se comparte magia, sueños, ideas, frustraciones, logros, superaciones...

Este taller es un acercamiento al universo del circo, en donde conoceremos varias disciplinas que lo conforman como la acrobacia, la acrobacia aérea, la danza y los malabares.

El hecho de hablar de circo en estas edades se asocia a la fantasía, y con ella a la creatividad y la imaginación, tan necesarias en la evolución del niño y jóvenes. A través de las actividades y juegos circenses los niños y jóvenes se sienten libres de crear e imaginar.

Objetivos:

Promover la creatividad, el control del cuerpo, las relaciones positivas y la confianza entre iguales. El circo permite vencer miedos, aumentar la confianza y trabajar el físico.

En esta formación los participantes conocerán técnicas circenses y de iniciación a la acrobacia. Toda una experiencia

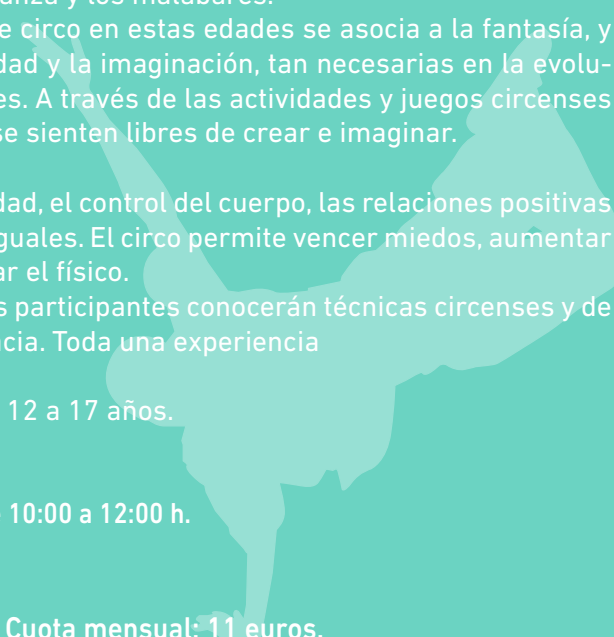
Dirigido a jóvenes de 12 a 17 años.

HORARIOS

Dos sábados al mes de 10:00 a 12:00 h.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 11 euros.



BLOQUE 2

ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS

En este apartado se recoge una serie de deportes dirigidos a jóvenes mayores de 16 años y adultos que deseen iniciarse o continuar con el aprendizaje de determinadas modalidades deportivas.

PILATES AÉREO

El pilates aéreo es un método artístico de conciencia postural que utiliza la suspensión a través de los llamados "columpios" como medio para reestructurar el cuerpo y mejorar la calidad de vida.

En el aeropilates la respiración funcional es imprescindible para el trabajo del cuerpo.

Este novedoso sistema de entrenamiento funcional en suspensión permite liberar el cúmulo de estrés localizado en zonas críticas y permite que el cuerpo trabaje, se extienda y crezca de forma progresiva y armoniosa.

La correcta alineación postural en suspensión procura un menor desgaste articular así como una baja inversión de energía para una postura más consciente y eficaz.

En pilates aéreo el cuerpo crece, la figura se estiliza, recupera su elegancia innata y la vitalidad regresa a nivel físico, mental y emocional.

HORARIOS

Lunes y miércoles de 15:45 a 16:45 h.

Martes y jueves de 8:00 a 9:00 h.

Martes y jueves de 9:00 a 10:00 h.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

AJEDREZ

HORARIOS

Viernes de 19:30 a 21:00 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: Viernes 6 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 11 euros.

LUGAR

Escuela de Música Municipal



ARTES MARCIALES

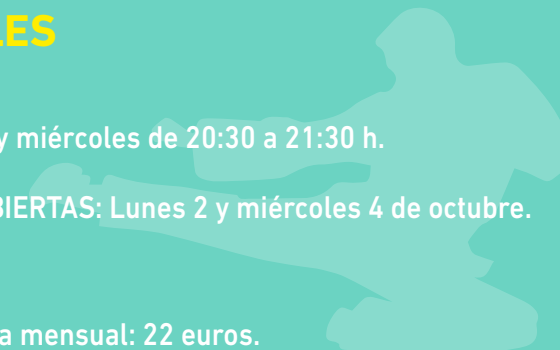
HORARIOS

NIVEL 4 (Adultos) : Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: Lunes 2 y miércoles 4 de octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.



PATINAJE ARTÍSTICO

HORARIOS

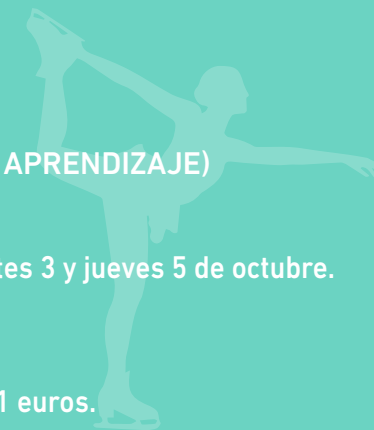
NIVEL ADULTO (NIVEL INICIACIÓN Y APRENDIZAJE)

Jueves de 20:45 a 21:45 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: Martes 3 y jueves 5 de octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 11 euros.



TENIS

HORARIOS

NIVEL ADULTO

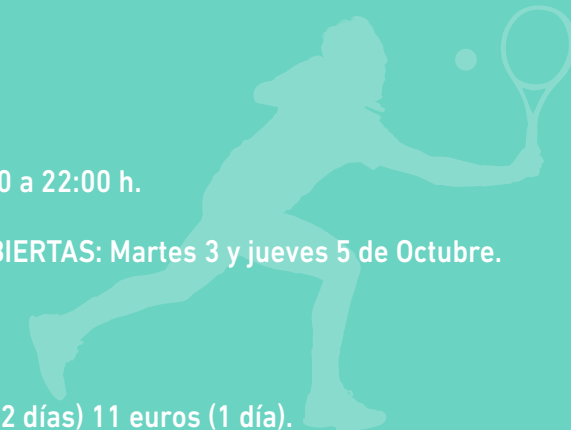
Martes o/y jueves de 21:00 a 22:00 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: Martes 3 y jueves 5 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros.

Cuota mensual: 22 euros (2 días) 11 euros (1 día).



RUNNING/AQUARUNNING

Es una actividad con beneficios a nivel cardio-pulmonar y que tiene como contenido la práctica enfocada en la carrera tanto en el agua como al aire libre.

Su objetivo es la preparación física basada en el atletismo, facilitando la preparación del corredor para su participación en las carreras populares de media distancia hasta maratones.

La metodología de trabajo se llevará cabo de un modo personalizado con entrenos adaptado a las necesidades de cada uno y de su condición física, facilitando rutinas de trabajo individualizadas y a través de entrenamientos presenciales que tendrán lugar tanto en la Piscina Cubierta como en la Ciudad Deportiva Antonio Amorós.

HORARIOS

Martes y jueves de 20:15 a 21:15 h.

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: Martes 3 y jueves 5 de Octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA LOS MAYORES

Organizado por la Concejalía de Bienestar Social y la colaboración de la Concejalía de Deportes. Destinado para mayores de 60 años

LUGAR

Pabellón La Cruz Ciudad Deportiva Antonio Amorós.

HORARIOS (según niveles)

9:00 a 9:45 - 9:45 a 10:30 - 10:30 a 11:15 - 11:30 a 12:15 - 12:15 a 13:00

DÍAS

Martes y jueves.

MARCHA NÓRDICA

“El arte de caminar con bastones”

La Marcha Nórdica es una actividad física que consiste en andar de forma natural con un par de bastones especialmente diseñados para la impulsión. Es un ejercicio que se adapta al ritmo y necesidades de cada persona.

Sus principales beneficios son:

- Incrementa la autoestima y genera una “dependencia” muy saludable al bienestar.
- Ayuda a tomar conciencia de la propia salud y, por tanto, estimula y potencia hábitos saludables.
- Mejora la postura; con una combinación de movimientos simétricos, rítmicos y dinámicos, y reduce la presión sobre las articulaciones del tren inferior.
- La activación muscular constante del tren superior fortalece la columna vertebral y tonifica el suelo pélvico.
- Incrementa el metabolismo celular, la capacidad pulmonar, mejora el retorno venoso y estimula el drenaje linfático.
- Permite activar el 90% de la musculatura del cuerpo.
- Mejora las principales capacidades físico básicas (fuerza, resistencia y flexibilidad)
- Las vibraciones de los bastones permite combatir la osteoporosis al fortalecer los huesos sin dañar las articulaciones.

LUGAR

Carril perimetral de la Ciudad Deportiva Antonio Amorós, circuito urbano y parajes naturales.

HORARIOS

Lunes y miércoles:

- Nivel iniciación: 18:00-19:30
- Nivel avanzado: 20:00-21:30

Sábados (salidas por parajes naturales)

- Nivel iniciación: 9:00-11:00
- Nivel avanzado: 11:30-13:30

Salidas especiales: último sábado de cada mes.

Salida conjunta (9:00-13:00)

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

YOGA AÉREO

¿Quieres volar y de paso aliviar dolores de espalda y cabeza?

El yoga aéreo procede del yoga milenario, se practicaba hace más de cinco mil años para ello se valían de una especie de sogas que eran amarradas a los árboles con el fin de poder realizar diferentes posturas en el aire.

El yoga aéreo presenta entre otros, los siguientes beneficios, gracias a que aprovecha al máximo la posición invertida del cuerpo y la libertad de movimiento que ofrece el trabajar asistido por el columpio de yoga:

- Descomprime e irriga los discos vertebrales de la columna vertebral.
- Rejuvenece y estiliza la figura.
- Fortalece tronco, brazos y piernas.
- Recupera movilidad articular y muscular.
- Potencia la desintoxicación celular.
- Masajea y refuerza los órganos internos, relajando los órganos que están oprimidos para mejorar su funcionamiento.
- Actúa como un antidepresivo natural.

LUGAR

Sala 4 Albergue Municipal – Ciudad Deportiva Municipal Antonio Amorós

HORARIOS

Lunes y miércoles: 9:30 -10:30

Lunes y miércoles: 10:30 -11:30

Martes y jueves: 17:00-18:00

Martes y jueves: 18:00-19:00

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS: lunes 3, miércoles 5 y viernes 7 de octubre.

PRECIOS

Matrícula: 22 euros - Cuota mensual: 22 euros.

BLOQUE 3

COMPETICIONES

FÚTBOL SALA

TROFEO MEMORIAL MIGUEL SERRANO.

Liga y Copa.

PRECIOS

Por determinar según número de equipos participantes.



BLOQUE 4

PISCINA CUBIERTA

Información general:

- Teléfono Piscina Cubierta: 965 828 217
- Fecha apertura: 15 de octubre
- Horario Instalación

Lunes a jueves

7:30 a 12:15

15:30 a 22:00

Viernes

7:30 a 12:15

15:30 a 21:00

Sábados

9:00 a 13:00

16:00 a 19:00

Domingos

10:00 a 13:00

- Plazo aperturas de inscripciones: 2 de octubre
- Horario inscripciones del 2 al 6 de octubre y del 9 al 13 de octubre
8:30 a 14:00 y de 16:30 a 20:30

NATACIÓN ADULTOS

HORARIOS

NIVEL AVANZADO

- Grupo 1: lunes y miércoles – 8:00
- Grupo 2: lunes y miércoles – 20:30
- Grupo 3: martes y jueves – 8:00
- Grupo 4: martes y jueves – 10:00

NIVEL MEDIO

- Grupo 1: lunes y miércoles – 9:00
- Grupo 2: lunes y miércoles – 20:30
- Grupo 3: martes y jueves – 9:00
- Grupo 4: martes y jueves – 20:30

NIVEL INICIACIÓN

- Grupo 1: lunes y miércoles – 10:00
- Grupo 2: martes y jueves – 8:00



NATACIÓN INFANTIL

6-8 AÑOS

MEDIO

- Grupo 1: lunes y miércoles 18:30
- Grupo 2: martes y jueves 18:30
- Grupo 3: viernes 18:30 y sábado 11:30

AVANZADO

- Grupo 1: lunes y miércoles 18:30
- Grupo 2: martes y jueves 18:30
- Grupo 3: viernes 16:30 y sábado 9:30

9-11 AÑOS

AVANZADO

- Grupo 1: lunes y miércoles 18:30
- Grupo 2: martes y jueves 18:30

12-15 AÑOS

- Grupo 1: lunes y miércoles 19:30
- Grupo 2: martes y jueves 19:30



NATACIÓN INFANTIL

HORARIOS

BEBÉS

(Deberá estar presente una persona adulto con el bebé)

(Duración de la sesión 45 min)

- Grupo 1: martes y jueves 16:30
- Grupo 2: sábado 11:15
- Grupo 3: sábado 12:00

2-3 AÑOS

- Grupo 1: lunes y miércoles 16:30
- Grupo 2: lunes y miércoles 17:30
- Grupo 3: martes y jueves 17:30
- Grupo 4: sábado 9:15
- Grupo 5: sábado 10:15

4-5 AÑOS

INICIACIÓN

- Grupo 1: lunes y miércoles 17:30
- Grupo 2: martes y jueves 16:30
- Grupo 3: martes y jueves 17:30
- Grupo 4: viernes 16:30 y sábado 9:30

MEDIO

- Grupo 1: lunes y miércoles 16:30
- Grupo 2: lunes y miércoles 17:30
- Grupo 3: martes y jueves 17:30
- Grupo 4: viernes 17:30 y sábado 10:30

AQUARITMOS

Dentro del circuito Aquaritmos se podrá disfrutar de distintas disciplinas deportivas, donde la música y el agua hacen que la práctica del ejercicio físico sea todavía más divertida. En el Circuito Aquaritmos se llevarán a cabo sesiones de:

- Aquaeróbic y Aquagym
- Step Acuático
- Body-pum Acuático

HORARIOS

Lunes y miércoles: 9:00 h

Lunes y miércoles: 20:30 h

Martes y jueves: 9:00 h

SPINNING ACUÁTICO

Adaptación del spinning al medio acuático desarrollándose sesiones con música y con muchos cambios de ritmo e intensidad. La forma más novedosa de montar en bici.

HORARIOS

Martes y jueves: 20:30 h

Viernes: 18:30 h

TERCERA EDAD ACUÁTICO

Este curso comprende la práctica de disciplinas ofertadas en los distintos circuitos, principalmente Aquaritmos y Salud, con sesiones adaptadas a las capacidades físicas de las personas mayores, a la vez que se llevarán a cabo sesiones de iniciación a la natación y familiarización con el medio acuático.

HORARIOS

Lunes y miércoles: 10:00 h

Martes y jueves: 10:00 h

NATACIÓN TERAPÉUTICA

Esta actividad permite utilizar tanto el medio acuático propiamente dicho como la gimnasia suave en el agua o en seco, para todo aquel tipo de usuario que necesite beneficiarse de esta herramienta como consecuencia de cualquier limitación en su salud física, bien sea de manera transitoria o crónica.

HORARIOS

Lunes y miércoles: 11:00 h / 19:30 h

Martes y jueves: 11:00 h / 19:30 h

CIRCUITO ACUÁTICO - SALUD INTEGRAL

En este circuito se dará cabida multitud de disciplinas deportivas que tienen como objetivo principal mejorar el estado de salud, así como la prevención de lesiones sobre el aparato locomotor.

HORARIOS

Lunes y miércoles: 15:30 h

Martes y jueves: 15:30

ENTRENAMIENTO AVANZADO

Esta nueva actividad está enfocada para aquellos usuarios que tengan como objetivo la preparación de algún tipo de evento deportivo que suponga la óptima preparación de la condición física en el medio acuático, tipo: travesías, triatlones, natación amateur... El enfoque es la mejora del rendimiento mediante el desarrollo de las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)

HORARIOS

Martes y jueves: 20:30

Viernes: 19:30

ACTIVIDADES EN SALA

FUNCIONAL TRAINING

El Funcional Training es un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad con el objetivo de desarrollar las siguientes capacidades y cualidades físicas: resistencia cardiovascular, resistencia energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión, lo que permite mejoras notables en la salud del deportista, siendo un complemento perfecto para la mejora en distintas disciplinas deportivas

El funcional training va dirigido a cualquier persona independientemente de su edad, sexo, capacidades o experiencia previa.

HORARIOS

Lunes a viernes de 17:30 – 19:30.

PILATES

El Pilates se define como técnica de entrenamiento físico, que realiza una serie de ejercicios que estiran y fortalecen todos los músculos del cuerpo, donde se da mucha importancia a una correcta respiración, alineación y conciencia corporal, así como a la realización de los ejercicios con precisión y control.

HORARIOS

Martes y jueves: 10:15-11:15 / 11:15-12:15 / 16:00-17:00 / 17:00-18:00
18:30-19:30 / 19:30-20:30 / 20:30-21:30.

CARDIO-FITNESS

Espacio equipado con la siguiente maquinaria para el uso autónomo de los interesados (sin monitor)

- Elípticas.
- Bicicleta sentada
- Subideros-escalador
- Cinta de correr
- Remos
- Bicicletas de spinning

INSCRIPCIONES

Todas las actividades se desarrollarán desde Octubre a Mayo.

El plazo de inscripción para las actividades a desarrollarse en la Ciudad Deportiva finalizará el 29 de septiembre, excepto para aquellos/as que quieran probar distintos deportes en las jornadas de puertas abiertas en cuyo caso será el 13 de octubre. Para formalizar la inscripción se deberá entregar en la Oficina de Deportes del Ayuntamiento de Caudete, la siguiente documentación: datos personales del alumno/a y del padre, madre o tutor (nombre y apellidos, dni, domicilio, fecha de nacimiento y teléfono) y fotocopia de la primera hoja de la cartilla bancaria donde desee domiciliar el pago de las cuotas. Además el padre, madre o tutor del alumno/a deberá rellenar la plantilla de matrícula y firmar la misma.

Con las jornadas de puertas abiertas se pretende facilitar que cualquier usuario pueda probar de forma gratuita dos sesiones de los deportes de las Escuelas Deportivas Municipales que oferten dicha opción. Los/as alumnos/as que participen en estas sesiones no estarán obligados al pago de la tasa correspondiente, salvo que se inscriba en el mismo al finalizar las jornadas de puertas abiertas.

Para participar en las jornadas de puertas abiertas se requiere previamente realizar la inscripción en la Oficina de Deportes. La inscripción en las jornadas de puertas abiertas no supone la inscripción y la obtención de plaza en ningún curso.

El calendario de clases será el mismo que el calendario escolar, respetándose por tanto los mismos días de vacaciones, puentes...

TELF. OFICINA DE DEPORTES 965 827 316

