

ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y JOVENES

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO	INICIO	FIN
PSICOMOTRICIDAD G1	NACIDOS EN 2019-2021	M / J	de 16:10 a 17.00 H	COL. KATIA ACIN	20	13,38€/MES	1 de octubre	31 de mayo
BAILES MODERNOS Y COREOGRAFÍAS	NACIDOS DEL 2014 al 2019	M / J	de 18:10 a 19.00 H	COL. KATIA ACIN	20	13,38€/MES	1 de octubre	31 de mayo

CONTENIDOS ACTIVIDADES NIÑOS
PSICOMOTRICIDAD: ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ (Control y conciencia corporal, habilidades motrices básicas y específicas, juegos y expresión corporal).
BAILES MODERNOS Y COREOGRAFÍAS: Actividad coreografiada que combina diferentes bailes modernos adaptados.

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACTIVIDAD	EDAD	DIAS	HORARIO	INSTALACION	PLAZAS	PRECIO	INICIO	FIN
AERO-ZUMBA G1	de 16 a 60 años	L/X	18.10-19.00 h	COL. KATIA ACIN	15	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
AERO-ZUMBA G2	de 16 a 60 años	L/X	19.10-20.00 h	COL. KATIA ACIN	15	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
PILATES ESPALDA SANA G1	de 16 a 60 años	L/X	17.10-18.00 h	COL KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
PILATES ESPALDA SANA G2	de 16 a 60 años	L/X	18.10-19.00 h	COL. KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
PILATES ESPALDA SANA G3	de 16 a 60 años	L/X	19.10-20.00 h	COL. KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
PILATES ESPALDA SANA G4	de 16 a 60 años	L/X	20.10-21.00 h	COL. KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
PILATES ESPALDA SANA G5	de 16 a 60 años	X/V	08.10-09.00 h	CDM SEGALAR - Sala tatami	20	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
PILATES ESPLADA SANA G6	de 16 a 60 años	M/J	19.10-20.00 h	COL KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
PILATES ESPLADA SANA G7	de 16 a 60 años	M/J	20.10.21.00 h	COL KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
SPINBICI G1	de 16 a 60 años	L/X	19.10-20.00 h	CDM LOS OLMOS Polideportivo	20	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
SPINBICI G2	de 16 a 60 años	L/X	20.10-21.00 h	CDM LOS OLMOS Polideportivo	20	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
SPINBICI G3	de 16 a 60 años	M/J	19.10-20.00 h	CDM LOS OLMOS Polideportivo	20	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
SPINBICI G4	de 16 a 60 años	M/J	20.10-21.00 h	CDM LOS OLMOS Polideportivo	20	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL G1	de 16 a 60 años	M/J	09.20-10.10 h	CDM LOS OLMOS Gim Campo fútbol	15	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL G2	de 16 a 60 años	L/X	20.10-21.00 h	CDM LOS OLMOS Gim Campo fútbol	15	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL G3	de 16 a 60 años	L/X	21.10-22.00 h	CDM LOS OLMOS Gim Campo fútbol	15	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL G4	de 16 a 60 años	M/J	20.10-21.00 h	CDM LOS OLMOS Gim Campo fútbol	15	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
GAP Y TONIFICACIÓN	de 16 a 60 años	M/J	19.15-20.05 h	CDM LOS OLMOS Gim Campo fútbol	15	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL	de 50 a 75 años	M/J	17.10-18.00 h	COL KATIA ACIN	12	15,44€/MES 13,83€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL	de 50 a 75 años	M/J	18.10-19.00 h	COL KATIA ACIN	12	15,44€/MES 13,83€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
HIPOPRESIVOS	de 16 a 60 años	M/V	16.10-17.00 h	COL KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo

CONTENIDO ACTIVIDADES:
AERO-ZUMBA: Actividades deportivas dirigidas con soporte musical (aerobic, zumba).
PILATES Y ESPALDA SANA: Entrenamiento físico que combina movimientos dinámicos, fuerza muscular, control postural, respiracion y relajación.
SPINBICI: Actividad cardiovascular sobre una bicicleta estática en la cual varía la frecuencia e intensidad de pedaleo, todo ello con soporte musical.
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Actividad física basada en ejercicios cortos e intensos que mejoran la flexibilidad, movilidad equilibrio y fuerza.
GAP Y TONIFICACIÓN: GAP Actividad física dirigida a los grupos gluteos, abdominales y piernas combinado con tonificacion corporal general.
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL: Ejercicios y actividades para la mejora de la flexibilidad musculo-articular y el tono muscular.
HIPOPRESIVOS: Entrenamiento específico de la zona abdominal y suelo pélvico a través de la respiración.

NOTAS:
COMBINACIÓN DE ACTIVIDADES: Los usuarios inscritos en 2 actividades tendrán una bonificación del 20% en el importe de la suma de éstas.
TARIFAS:Las tarifas, independientemente del tipo de actividad, vendrán determinadas por la edad según recoge la ordenanaza reguladora.
BONIFICACIÓN: Los usuarios miembros de familia numerosa, pensionistas o que presenten una discapacidad tendrán una bonificación del 25% de la tarifa.
REPETICION DE SESIONES: No está permitida la asistencia a una actividad y/o grupo en la que no se está inscrito.

ACTIVIDADES PARA MAYORES

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO	INICIO	INICIO
ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS PARA MAYORES GRUPO 1	A partir de 61 años	M/J/V	DE 10.30 a 11.20 h	CDM EL SEGALAR	20	13,38€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS PARA MAYORES GRUPO 2	A partir de 61 años	L/X/V	DE 16.10 A 17.00 H	CDM EL SEGALAR	20	13,38€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
BAILES PARA MAYORES	A partir de 61 años	M/J	DE 17.10 A 18.00 H	COL KATIA ACIN	20	13,38€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL	de 50 a 75 años	M/J	17.10-18.00 h	COL KATIA ACIN	12	13,38€/MES 15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL	de 50 a 75 años	M/J	18.10-19.00 h	COL KATIA ACIN	12	13,38€/MES 15,44€/MES	1 de Octubre	31 de Mayo

CONTENIDO ACTIVIDADES:
ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS: Ejercicios y actividades físicas dirigidas al trabajo cardiovascular, de tonificación muscular y de flexibilidad. Juegos, habilidades motrices y deportes adaptados. Capacidades cognitivas; atención, memoria, concentración... Expresión y conciencia corporal.
BAILES PARA MAYORES: baile prioritariamente en línea adaptado para mayores.
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL: Ejercicios y actividades para la mejora de la flexibilidad musculo-articular y el tono muscular.

INFORMACIÓN GENERAL

PLAZAS

En cada grupo existe un número limitado de plazas. La reserva de plazas no será por orden de preinscripción. Se tendrán en cuenta, para la primera asignación de plazas, todas las solicitudes recibidas dentro de los plazos establecidos. En caso de existir en una actividad más demanda que plazas ofertadas, las plazas se asignarán por sorteo. Las plazas se asignarán por orden de preferencia. El sorteo de plazas se realizará el lunes 29 de septiembre. Las personas preinscritas que no tengan plaza formarán parte de la lista de espera. Asimismo, la Concejalía de Deportes podrá suprimir aquellas actividades que no alcancen un porcentaje de inscritos del 65% de las plazas ofertadas.

PAGO Y PRECIO

Se realizará mediante domiciliación bancaria (HOJA SEPA). El cobro se realizará una vez transcurrido el mes que se ha realizado la actividad.
A partir del 1 de enero los precios de las actividades podrán ser modificados según aprobación de tasas para el nuevo ejercicio 2026.

BAJAS

Las bajas se realizarán a través de la página web municipal desde el área privada de deportes. Las bajas presentadas en la primera quincena de mes en curso supondrán el cobro de medio mes y las presentadas en la segunda quincena supondrán el cobro de todo el mes.

INSCRIPCIONES

Desde el día 15 de SEPTIEMBRE HASTA EL 26 DE SEPTIEMBRE a través de la web municipal, desde el área privada de Deportes. En el caso de las actividades para mayores se podrá tramitar, además de a través del área privada de Deportes, presencialmente en las oficinas de deportes del Ayuntamiento.

La Concejalía de deportes podrá modificar o suprimir cualquier actividad programada.