



## INSTALACIONES

- 1 C.D.M. EL SEGALAR**  
 Pabellón (637 937 720)  
 Pistas Polideportivas  
 Rocódromo  
 Bulder  
 Sala Tatami  
 Piscinas Municipales (677 489 882)
- 2 C.D.M. LOS OLMOS**  
 Polideportivo (677 489 880)  
 Pista de Atletismo  
 Pistas Polideportivas  
 Pistas de Tenis  
 Sala de Actividades  
 Campo de Fútbol (671 576 171)  
 Espacios Deportivos Diversos  
 Parque Deportivo
- 3 ZONA DEPORTIVA COLEGIO KATIA ACÍN**
- 4 ZONA DEPORTIVA I.E.S. SIERRA DE SAN QUÍLEZ**
- 5 RECINTO FERIAL**
- 6 CAMPO DE TIRO - CAMPO DE VUELO**
- 7 OF. CONCEJALÍA DE DEPORTES**
- 8 PISTAS URBANAS (C/. Benito Coll)**

## INFORMACIÓN GENERAL

CLUB CICLISTA BINEFAR 2010  
 Disciplina Deportiva: CICLISMO  
 Tel. 626 210 139  
[clubciclistabinefar@gmail.com](mailto:clubciclistabinefar@gmail.com)

ACR BINEFAR 77  
 Disciplina Deportiva: TENIS DE MESA Y BILLAR  
 Tel. 974 430 248  
[acrbinefar77@gmail.com](mailto:acrbinefar77@gmail.com)

CLUB BADMINTON BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: BADMINTON  
 Tel. 639 312 332  
[clubbadbinefar@hotmail.com](mailto:clubbadbinefar@hotmail.com)

CLUB TENIS PADEL BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: Tenis y Padel  
 Tel. 665 795 238  
[tenisbinefar@gmail.com](mailto:tenisbinefar@gmail.com)

CLUB ATLETISMO BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: ATLETISMO  
 Tel. 676 316 063  
[atletismobnfgmail.com](mailto:atletismobnfgmail.com)

CD PESCADORES BINEFAR LA LITERA  
 Disciplina Deportiva: PESCA  
 Tel. 665 979 414  
[pescadoresbinefar@gmail.com](mailto:pescadoresbinefar@gmail.com)

CLUB DEPORTIVO BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: FUTBOL  
 Tel. 610 428 640  
[cdbinefar@gmail.com](mailto:cdbinefar@gmail.com)

CLUB JUDO BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: JUDO  
 Tel. 620 803 063  
[clubjudobinefar@gmail.com](mailto:clubjudobinefar@gmail.com)

ESCUELA KICKBOXING BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: KICKBOXING  
 Tel. 677 834 635  
[alcobacalleja@hotmail.es](mailto:alcobacalleja@hotmail.es)

CLUB FUTSAL BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: FUTBOL SALA  
 Tel. 661 494 358  
[futsalbinefar@gmail.com](mailto:futsalbinefar@gmail.com)

CLUB LITERA MONTAÑA  
 Disciplina Deportiva: Montaña-Escalada  
 Tel. 686 617 733  
[clublitera@hotmail.com](mailto:clublitera@hotmail.com)

CLUB FUTBOL BASE BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: Fútbol  
 Tel. 627 497 774  
[club@futbolbasebinefar.es](mailto:club@futbolbasebinefar.es)

CLUB DE GOLF BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: GOLF  
 Tel. 670 428 444

CLUB AJEDREZ BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: AJEDREZ  
 Tel. 646 383 333  
[clubajedrezbinefar@gmail.com](mailto:clubajedrezbinefar@gmail.com)

SOCIEDAD DE TIRO BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: TIRO  
 Tel. 609 704 467  
[tirobinefar@gmail.com](mailto:tirobinefar@gmail.com)

AGRUPACION VETERANOS CD BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: FUTBOL  
 Tel. 619 459 717  
[jlfondevila@telefonica.net](mailto:jlfondevila@telefonica.net)

CLUB RITMICA BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: RITMICA  
 Tel. 650 718 610  
[ritmicabinefar@hotmail.com](mailto:ritmicabinefar@hotmail.com)

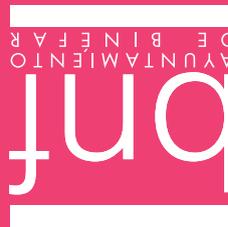
CLUB BALONCESTO BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: BALONCESTO  
 Tel. 622 364 790  
[baloncestobinefar@hotmail.com](mailto:baloncestobinefar@hotmail.com)

AD VOLEIBOL BINEFAR  
 Disciplina Deportiva: VOLEIBOL  
 Tel. 670 642 304  
[llloretb@hotmail.com](mailto:llloretb@hotmail.com)

COLABORA

ORGANIZA

deportesbinefar@binefar.es  
 Tel. 974 428 100 (Ext. Deportes)  
 Plaza España, 1 - 2ª planta  
 OFICINA DEPORTES



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES BINÉFAR

## 2022/2023



## ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y JOVENES

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO	INICIO	FIN
PATINAJE Y ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ G1	NACIDOS EN 2016-2018	L / X / V	de 17:10 a 18.00 H	COLEGIO KATIA ACIN RECINTO FERIAL	20	13,38€/MES	1 de octubre	31 de mayo
PATINAJE Y ACTIVIDAD PSICOMOTRIZ G2	NACIDOS EN 2016-2018	M / J / V*	de 17:10 a 18.00 H (Viernes 18.10-19.00 h)	COLEGIO KATIA ACIN RECINTO FERIAL	20	13,38€/MES	1 de octubre	31 de mayo
BAILES MODERNOS Y COREOGRAFÍAS	NACIDOS DEL 2011 al 2016	M/ J	de 18:10 a 19.00 H	COLEGIO KATIA ACIN	15	13,38€/MES	1 de octubre	31 de mayo



## ACTIVIDADES PARA ADULTOS

**AERO-ZUMBA:** Actividades deportivas dirigidas con soporte musical (aerobic, zumba).

**BAILES MODERNOS:** Actividad coreografiada que combina diferentes estilos de baile, (no es necesario pareja acompañante).

**PILATES Y ESPALDA SANA:** Entrenamiento físico que combina movimientos dinámicos, fuerza muscular, control postural, respiración 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 tonificación corporal general.

**ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL:** Ejercicios y actividades para la mejora de la flexibilidad muscular-articular y el tono muscular.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO	INICIO	FIN
AERO-ZUMBA G1	De 16 a 60 años	L X	18.10 a 19.00 h	COLEGIO KATIA ACIN	15	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
AERO-ZUMBA G2	De 16 a 60 años	L X	19.10 a 20.00 h	COLEGIO KATIA ACIN	15	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
BAILES MODERNOS	De 16 a 60 años	L X	20.10 a 21.00 h	COLEGIO KATIA ACIN	15	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
PILATES ESPALDA SANA G1	De 16 a 60 años	L X	18.10 a 19.00 h	COLEGIO KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
PILATES ESPALDA SANA G2	De 16 a 60 años	L X	19.10 a 20.00 h	COLEGIO KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
PILATES ESPALDA SANA G3	De 16 a 60 años	M V	08.10 a 09.00 h	CDM EL SEGALAR (Sala Tatami)	15	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
PILATES ESPALDA SANA G4	De 16 a 60 años	M J	19.10 a 20.00 h	COLEGIO KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
PILATES ESPALDA SANA G5	De 16 a 60 años	M J	20.10 a 21.00 h	COLEGIO KATIA ACIN	12	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
SPINBICI G1	De 16 a 60 años	L X V*	09.20 a 10.10 h	CDM LOS OLMOS (POLIDEPORTIVO)	25	20,58€/MES	1 de octubre	31 de mayo
SPINBICI G2	De 16 a 60 años	L X V*	20.10 a 21.00 h	CDM LOS OLMOS (POLIDEPORTIVO)	25	20,58€/MES	1 de octubre	31 de mayo
SPINBICI G3	De 16 a 60 años	L X V*	21.10 a 22.00 h	CDM LOS OLMOS (POLIDEPORTIVO)	25	20,58€/MES	1 de octubre	31 de mayo
SPINBICI G4	De 16 a 60 años	M J V*	19.30 a 20.20 h	CDM LOS OLMOS (POLIDEPORTIVO)	25	20,58€/MES	1 de octubre	31 de mayo
SPINBICI G5	De 16 a 60 años	M J V*	20.30 a 21.20 h	CDM LOS OLMOS (POLIDEPORTIVO)	25	20,58€/MES	1 de octubre	31 de mayo
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL G1	De 16 a 60 años	M J	09.20 a 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 V	20.10 a 21.00 h	CDM LOS OLMOS (Gim Campo fútbol)	15	20,58€/MES	1 de octubre	31 de mayo
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL G3	De 16 a 60 años	L X V	21.10 a 22.00 h	CDM LOS OLMOS (Gim Campo fútbol)	15	20,58€/MES	1 de octubre	31 de mayo
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL G4	De 16 a 60 años	M J V*	20.10 a 21.00 h	CDM LOS OLMOS (Gim Campo fútbol)	15	20,58€/MES	1 de octubre	31 de mayo
GAP Y TONIFICACIÓN	De 16 a 60 años	M J	19.10 a 20.00 h	CDM LOS OLMOS (Gim Campo fútbol)	15	15,44€/MES	1 de octubre	31 de mayo
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL *Nueva actividad	De 50 a 65 años	M J	18.10 a 19.00 h	COLEGIO KATIA ACIN	12	15,44€/MES (HASTA 60 AÑOS) 13,38€/MES (DESDE 61 AÑOS)	1 de octubre	31 de mayo

### NOTAS:

\* Los usuarios de SPINBICI podrán realizar la sesión del viernes en el horario que deseen de los ofertados a continuación (solo 1 sesión):  
9.10-10.00 / 19.30-20.20 / 20.30-21.20

\* COMBINACIÓN DE ACTIVIDADES: Los usuarios inscritos en 2 actividades tendrán una bonificación del 20% en el importe de la suma de éstas.  
Se podrán apuntar hasta dos actividades diferentes por usuario.

\* REPETICIÓN DE SESIONES: No está permitida la asistencia a una actividad y/o grupo en la que no se está inscrito.

\* ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Los usuarios de entrenamiento funcional del G4 podrán realizar la sesión del viernes en el horario que deseen de los 2 ofertados (solo 1 sesión).



## ACTIVIDADES PARA MAYORES

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS	PRECIO	INICIO	FIN
ACTIVIDADES FÍSICO 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 FÍSICO 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 16.10 A 17.00 H	COL. KATIA ACÍN	15	13,38€/MES	1 de octubre	31 de mayo
ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD CORPORAL *Nueva actividad	De 55 a 65 años	L / X	DE 10.30 A 11.20 H	ESPACIO POR DETERMINAR	15	15,44€/MES (HASTA 60 AÑOS) 13,38€/MES (DESDE 61 AÑOS)	1 de octubre	31 de mayo

- 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 músculo-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 inscripción. En caso de existir en una actividad más demanda que plazas ofertadas, se ordenarán las personas inscritas alfabéticamente tomando el primer apellido, y se sorteará una LETRA a partir de la cual se asignarán las plazas.

Las personas preinscritas que no tengan plaza formarán parte de la lista de espera tal y como hayan quedado en el sorteo.

Asimismo la Concejalía de Deportes podrá suprimir aquellas actividades que no alcancen un porcentaje de inscritos del 65% de las plazas ofertadas.

### INSCRIPCIONES

Desde el día **29 de AGOSTO HASTA EL 20 DE SEPTIEMBRE** en la Oficina de la Concejalía de Deportes, en horario de 8.30 a 13.30 horas. (Ayuntamiento de Binefar, Plaza España 1, segunda planta).

Se podrá **descargar la hoja de inscripción ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES 22/23 y la HOJA SEPA** (datos bancarios) en la web municipal

(www.binefar.es) y tramitar la inscripción enviando dichas hojas escaneadas y firmadas con todos los datos al correo [deportesbinefar@binefar.es](mailto:deportesbinefar@binefar.es) dentro de los plazos establecidos. **No se tramitarán altas por teléfono.**

### PAGO Y PRECIO

Se realizará mediante domiciliación bancaria. 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 2023.

### BAJAS

Las bajas se realizarán en el REGISTRO GENERAL DE ENTRADA del Ayuntamiento reflejando desde cuando se quiere cursar baja. No obstante lo anterior, 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.

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