

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

## ACTIVIDADES OFERTADAS

- **FÚTBOL SALA:** Iniciación al fútbol sala, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **BALONCESTO:** Iniciación al baloncesto, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **BALONMANO:** Iniciación al balonmano, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **HOCKEY:** Iniciación al hockey, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **MÁS EQUIPO:** Actividades de cooperación, trabajo en equipo, relevos, juegos colectivos y actividades de coordinación.
- **AERÓBIC:** Tipo de gimnasia que se realiza al son de la música, reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.
- **PILATES:** Método de entrenamiento basado en ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos fluidos.
- **GAP:** Entrenamiento compuesto de ejercicios enfocados en el trabajo de los glúteos, los abdominales y las piernas.
- **HIT:** Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Es un tipo de ejercicio aeróbico que alterna períodos de ejercicio de alta intensidad seguidos de períodos de descanso cortos para mantener la frecuencia cardíaca alta durante todo el entrenamiento.
- **CORE:** Actividad dirigida al fortalecimiento de la zona central del cuerpo (CORE): abdominales, lumbares, músculos de la pelvis, glúteos y musculatura de la columna.
- **JUMPING:** Entrenamiento que se realiza sobre un mini trampolín elástico, de bajo impacto que implica realizar una serie de movimientos y saltos mientras se mantiene el equilibrio y se controla el cuerpo en el aire.
- **AQUAGYM:** Es un deporte que combina los beneficios del aeróbico y de la natación. Es una variante del aeróbico que se realiza en un medio acuático - piscina en este caso.
- **VOLEIBOL:** Iniciación al voleibol, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **BÁDMINTON:** Iniciación al bádminton, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **NATACIÓN INI:** Iniciación a la natación, conceptos básicos, flotar, tirarse.
- **NATACIÓN AV:** Perfeccionamiento de la natación, mejora de la técnica, nuevos estilos.

## 1 SEPTIEMBRE - 30 JUNIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUGAR
16:00	FÚTBOL SALA	BALONCESTO	BALONMANO	FÚTBOL SALA	BALONCESTO	FRONTÓN
17:00	MÁS EQUIPO	HOCKEY	MÁS EQUIPO	HOCKEY	MÁS EQUIPO	FRONTÓN
18:00	AERÓBIC	HIT	AEROBIC	GAP	HIT	C. CÍVICO
19:00	GAP	PILATES	CORE	PILATES	CORE	C. CÍVICO

### INFO

- Las actividades en **horario 16:00-17:00 y 17:00-18:00** solo están disponibles para edades comprendidas entre **5 y 11 años cumplidos**.
- Las actividades en **horario 18:00-19:00 - 19:00-20:00** solo están disponibles para edades para edades a partir de **12 años cumplidos**.
- Las actividades impartidas en el **Frontón Municipal** en caso **inclemencias meteorológicas** se realizarán en el mismo horario en el **Centro Cívico**.
- **Todas** las actividades deportivas serán impartidas por un **Monitor Deportivo cualificado**.

## 1 JULIO - 31 AGOSTO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUGAR
10:00	AQUAGYM	VOLEIBOL	AQUAGYM	VOLEIBOL	AQUAGYM	PISCINAS
11:00	NATACIÓN INI	NATACIÓN AV	NATACIÓN INI	NATACIÓN AV	NATACIÓN INI	PISCINAS
12:00	MÁS EQUIPO	MÁS EQUIPO	MÁS EQUIPO	MÁS EQUIPO	MÁS EQUIPO	PISCINAS

### INFO

- **Todas** las actividades están disponibles **para todos los públicos y edades**.
- **Todas** las actividades deportivas serán impartidas por un **Monitor Deportivo cualificado**.

## INSCRIPCIÓN

- Por correo electrónico: [solicitudes@sanmigueldearroyo.es](mailto:solicitudes@sanmigueldearroyo.es)
- **Indicando:**
  - ASUNTO: Actividades deportivas
  - CONTENIDO:
    - Nombre, apellidos y DNI de cada persona participante.
    - En caso de familias adjuntar libro de familia, certificado o documento acreditativo.
- Una vez **confirmada** la inscripción se darán las **instrucciones para realizar el pago**.
- **Sin permanencia**, para darse de **baja** simplemente **no pagar** el mes siguiente.
- Si has dejado las actividades y **quieres retomarlos**, solo tienes que volver a hacer el **pago con la información facilitada en el momento de registro**.

## TARIFAS

- El **precio** de las actividades es **fijo mensual** y cubre **todas las actividades**.
- **Modalidades:**
  - Individual: **20€/mes**
  - Familias: padres, madres, hijos/as - solo matrimonios y parejas de hecho inscritas en cualquier registro:
    - **2 miembros: 35€/mes**
    - **3 miembros: 50€/mes**
    - **4 miembros: 65€/mes**
    - **5 miembros: 80€/mes**
    - **6 o más: 95€/mes**

## CONDICIONES

- **No** se admiten **devoluciones**, ni **cuotas** por un plazo **menor** al mes.
- Como **norma general**, los **pagos** son SIEMPRE **anticipados**. Para participar un mes en las actividades el pago debe estar formalizado en la cuenta del Ayuntamiento con anterioridad a dicho mes. Más **info** en la sección **“Pagos”**.
- Si el pago **no se ha realizado siguiendo las indicaciones**, el Ayuntamiento no se hace responsable y **no dará acceso a las actividades**.
- Se podrán ofertar **ciertas actividades** cuya participación **no sea libre** por temas organizativos, de practicidad o tipo de clase. En estos casos, se **publicará un plan mensual** con la distribución de grupos y participantes.

# PAGOS

## MENSUAL

Se considerará **pagado**, y por tanto el **mes a participar** en las actividades, **el siguiente a la fecha de recepción del pago** en la cuenta del Ayuntamiento.

Con esta opción podrías configurar una **transferencia periódica** en tu banco y pagar **todos los meses** de forma **automática**. Recomendamos configurar el día 20 o antes para asegurar que se recibe en la cuenta del Ayuntamiento en el mes deseado.

Como concepto debes indicar: **[CODE00000] DEPORTE MENSUAL**

**[CODE00000]** = el código que has recibido al inscribirte **completo y todo junto**

Ejemplos:

- quiero pagar **mes a mes**, concepto: *CODE00000 DEPORTE MENSUAL*

HAGO EL PAGO	AYUNTAMIENTO LO RECIBE	PUEDO ACCEDER
29 JULIO	1 AGOSTO	SEPTIEMBRE
25 JULIO	28 JULIO	AGOSTO

## MES O MESES

Se paga el **mes o meses** que se pongan en el **concepto**, siempre que la transferencia se reciba en la cuenta del Ayuntamiento **antes del día 1 del primer mes** indicado.

Como concepto debes indicar: **[CODE00000] DEPORTE [MES O MESES] [AÑO]**

**[CODE00000]** = el código que has recibido al inscribirte **completo y todo junto**

**[MES O MESES]** = mes a realizar las actividades en **formato numérico**

**[AÑO]** = año a realizar las actividades en **formato numérico**

Ejemplos:

- quiero pagar el **mes** de agosto, concepto: *LOPESANZ DEPORTE 8 2024*

HAGO EL PAGO	AYUNTAMIENTO LO RECIBE	PUEDO ACCEDER
29 JULIO	1 AGOSTO	SEPTIEMBRE
25 JULIO	28 JULIO	AGOSTO

- quiero pagar **varios meses**, concepto: *CODE00000 DEPORTE 8 9 2024*

HAGO EL PAGO	AYUNTAMIENTO LO RECIBE	PUEDO ACCEDER
29 JULIO	1 AGOSTO	SEPTIEMBRE, OCTUBRE
25 JULIO	28 JULIO	AGOSTO, SEPTIEMBRE

- quiero pagar **varios meses alternos**, concepto: *PEREGARCI DEPORTE 8 10 2024*

HAGO EL PAGO	AYUNTAMIENTO LO RECIBE	PUEDO ACCEDER
29 JULIO	1 AGOSTO	SEPTIEMBRE, OCTUBRE
25 JULIO	28 JULIO	AGOSTO, OCTUBRE

## ACTIVIDADES POR GRUPOS

- Cada actividad tendrá su propia **planificación de grupos**.
- **No tienen coste adicional**.
- **No son de libre acceso**, es necesario **avisar previamente al Monitor**.
- Se dará **preferencia por orden de inscripción**, con rotaciones planificadas en función de la actividad.

## PADEL

- Disponibles para **todas las edades**.
- Existirán dos tipos de grupos:
  - Grupos de **nivel Intermedio** - 4 personas máximo
  - Grupos de **nivel Básico** - 6 personas máximo
- La participación será como **máximo de 2 meses consecutivos**, salvo que no haya más gente interesada y se esté ofertando la actividad.

### Más información en:

- [solicitudes@sanmigueldelarroyo.es](mailto:solicitudes@sanmigueldelarroyo.es)

