



# OFERTA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA. VALLE DEL JERTE.

PREINSCRIPCIONES 2024/2025

Precio: Actividades 2 horas por semana: 40 €/anuales  
Precio: Actividades 1 hora por semana: 20 €/anuales

Organiza:



DINAMIZACIÓN DEPORTIVA  
DE EXTREMADURA #SOMOSDEPORTA



Formulario en:



# OFERTA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

## Acondicionamiento físico

Municipio	Días	horas
Tornavacas	Lunes y Miércoles	15:45-16:45
Cabezuela	Martes y Jueves	09:15-10:15
Casas del Castañar	Lunes y Miércoles	16:30-17:30
Barrados	Lunes y Miércoles	19:00-20:00

## Multideporte

Municipio	Días	horas
Cabrero	Lunes	15:30-16:30
Piornal	Miércoles	15:30-16:30
Torno	Lunes y Miércoles	16:30-17:30
Jerte	Lunes y Miércoles	18:00-19:00

## Pádel

Municipio	Días	horas
Cabrero (Grupo 1)	Martes	16:00-17:00
Cabrero (Grupo 2)	Martes	17:00-18:00
Piornal (Grupo 1)	Miércoles	16:30-17:30
Piornal (Grupo 2)	Miércoles	17:30-18:30
Barrado (Grupo 1)	Martes	18:30-19:30
Barrado (Grupo 2)	Martes	19:30-20:30

## Montaña

Municipio	Días	horas
Tornavacas	Miércoles	17:00-18:00

## Mantenimiento Físico

Municipio	Días	horas
Cabezuela	Martes y Jueves	10:15-11:15
Casas del Castañar	Lunes y Miércoles	16:00-17:00

## Patínaje

Municipio	Días	horas
Rebollar	Lunes y Miércoles	15:30-16:30

## Marcha con bastones

Municipio	Días	horas
Cabrero	Lunes	16:30-18:30

## Actividad Física para personas con movilidad reducida

Municipio	Días	horas
Navaconcejo	Martes y Jueves	11:30-12:30
Piornal	Lunes y Miércoles	11:00-12:00

## Vóley Recreativo

Municipio	Días	horas
Jerte	Lunes y Miércoles	19:00-20:00

## Pilates

Municipio	Días	horas
Valdastillas	Lunes y Miércoles	09:30-10:30
Piornal	Lunes y Miércoles	12:00-13:00
El Torno	Lunes y Miércoles	17:30-18:30
Cabrero	Martes y Jueves	10:00-11:00
Navaconcejo	Martes y Jueves	12:30-13:30

# OFERTA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

## Actividad Física Para Mayores

Municipio	Días	horas
Cabrero	Martes y Jueves	11:00-12:00
Rebollar	Lunes y Miércoles	10:00-11:00
Navaconcejo	Lunes y Miércoles	11:30-12:30
Casas del Castañar	Lunes y Miércoles	09:00-10:00
Barrado	Lunes y Miércoles	10:30-11:30
Jerte	Lunes y Miércoles	10:15-11:15
Cabezuela	Martes y Jueves	11:30-12:30
Tornavacas	Lunes y Miércoles	11:30-12:30

## Escalada

Municipio	Días	horas
Tornavacas	Lunes	17:00-18:00
Navaconcejo (Grupo 1)	Lunes	18:30-19:30
Navaconcejo (Grupo 2)	Lunes	19:30-20:30
Cabezuela (Grupo 1)	Miércoles	18:20-19:20
Cabezuela (Grupo 2)	Miércoles	19:20-20:20

## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

- 1. Acondicionamiento Físico:** está dirigido a personas jóvenes con buena capacidad física. El nivel de exigencia de estas clases es medio-alto.
- 2. Mantenimiento Físico:** están dirigidos a personas de edad media y el nivel de exigencia de estas clases es medio.
- 3. Multideporte:** está dirigido a la población infantil de 3º a 6º de primaria.
- 4. Patinaje:** está dirigida a la población infantil desde infantil hasta primaria.
- 5. Vóley Recreativo:** está dirigido a personas jóvenes y adultas que quieran aprender y practicar este deporte con fin meramente lúdico.
- 6. Pádel:** está dirigido a personas jóvenes y adultas que quieran aprender y practicar este deporte con fin meramente lúdico.
- 7. Act. F. para personas con movilidad reducida:** está dirigido a todas aquellas personas que tengan una limitación física y/o mental.
- 8. Pilates:** está dirigido a personas adultas que busquen mejorar el rango de movilidad de su cuerpo.
- 9. Marcha con bastones:** está dirigido a personas adultas que busquen practicar actividad físico-deportiva en el entorno natural utilizando como complemento los bastones.
- 10. Escalada:** está dirigido a la población infantil de 1º a 6º de primaria. Grupo 1 de iniciación y Grupo 2 de Avanzado.
- 11. Montaña:** está dirigido al segundo ciclo de primaria de 3º a 6º de primaria.
- 12. Actividad Física para mayores:** está pensado para la gente mayor de 65 años. El nivel de exigencia es bajo.