

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.
- **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.
- **ZUMBA:** Actividad de tipo aeróbico, comparable a correr, utilizar una bicicleta estática u otras actividades en las que la mayoría del esfuerzo físico se realiza de forma aeróbica, ideal para mejorar la salud cardiovascular. Todo al ritmo de la música.
- **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
17:00	FÚTBOL SALA	BALONCESTO	MÁS EQUIPO	FÚTBOL SALA	BALONCESTO	FRONTÓN
18:00	AERÓBIC	PILATES	AEROBIC	GAP	HIT	C. CÍVICO
19:00	GAP	HIT	CORE	PILATES	CORE	C. CÍVICO
20:00	ZUMBITA	-	ZUMBITA	-	-	C. CÍVICO

INFO

- Las actividades en **horario 17:00** solo están disponibles para edades comprendidas entre **5 y 11 años cumplidos**.
- Las actividades en **horario 18:00 - 20:00** solo están disponibles 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**, a excepción de:
 - ZUMBITA: Actividad de iniciación gratuita impartida por Sabina y Berta.

1 JULIO - 31 AGOSTO

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

INFO

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

TARIFAS

- El **precio** de las actividades es **fijo mensual** y da acceso a **todas las actividades**.
- **No** se admiten **devoluciones**, **ni cuotas** por un plazo **menor** al mes.
- El **pago** debe ser **efectivo** en la cuenta del Ayuntamiento **antes del día 1** de cada mes, en caso contrario, **no se tendrá acceso a las actividades hasta el mes siguiente**.
- Si el pago **no se ha realizado siguiendo las indicaciones**, el Ayuntamiento no se hace responsable y **no dará acceso a 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**

INSCRIPCIÓN

- Por correo electrónico: solicitudes@sanmigueldeelarroyo.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**.

Más información en:

- solicitudes@sanmigueldeelarroyo.es

