



ACTIVIDADES INFANTILES

De 3 a 16 años (en función de la actividad)

PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

1. Psicomotricidad.....	14
2. Gimnasia Rítmica.....	15
3. Judo.....	16
4. Taekwondo.....	17
5. Boxeo.....	18
6. Fullcontact.....	19
7. Patinaje.....	20
8. Fútbol.....	21
• Masculino	
• Femenino	
9. Pádel.....	23
10. Tenis.....	24
11. Tiro con Arco.....	25
12. Zumba (Baile Quemacalorías).....	26
13. Escalada.....	27
14. Baloncesto.....	28
15. Bádminton.....	29
16. Voleibol.....	30
17. Pre-Gimnasio.....	31





1. PSICOMOTRICIDAD

Estimular la psicomotricidad en los niños a edades tempranas resulta muy beneficioso para su desarrollo físico y psicológico. De hecho, se ha demostrado que los niños que han recibido una estimulación temprana suelen alcanzar más rápido algunas destrezas y habilidades musculares, a la vez que desarrollan más rápido su pensamiento crítico, tienen una memoria mejor y logran mantenerse concentrados durante más tiempo.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	3-4-5 años	L-X	17.00 - 17.50	Pabellón Sala Gris	20€



2. GIMNASIA RÍTMICA

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Se práctica ejercicio físico que sirve para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo y especialmente se trabaja la expresividad corporal y se practica con acompañamiento musical.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1 Iniciación	4 a 6 años aprox.	L-X	16.45 - 17.30	Pabellón Pista Multiusos	20€
G2 Escuela A	7 a 9 años aprox.	L-X	17.30- 18.30	Pabellón Pista Multiusos	20€
G3 Escuela B	10 a 12 años aprox.	L-X	18.30 - 19.30	Pabellón Pista Multiusos	20€
G4 Avanzado	Prueba de Nivel	L-X	19.30 - 20.30	Pabellón Pista Multiusos	20€



3. JUDO

El judo es un arte marcial y deporte de combate. El judo como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio del conocimiento de este las posibilidades psicomotrices, tales como la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entre otras.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	4 a 8 años aprox.	L-X	18.30 - 19.30	Tatami	20€
G2	8 a 12 años aprox.	L-X	19.30 - 20.30	Tatami	20€
G3	≥ 14 años y Adultos	L-X	20.30 - 21.30	Tatami	20€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



4. TAEKWONDO

El taekwondo es un arte marcial y deporte de combate. Las técnicas del taekwondo son variadas, dotadas de destreza y contundencia. Los diversos ejercicios que comprende esta práctica despiertan en **el niño** el compañerismo, la solidaridad y la autodisciplina. También se fomentan valores como la **humildad**, el **respeto** y la **lealtad**. El niño aprende a dominar su cuerpo y luego su entorno, lo cual sirve para aumentar su **autoestima**. En el aspecto físico los beneficios de este deporte, son la **resistencia** y **fuerza muscular**, aumentar la **flexibilidad** y lograr una mayor **coordinación**.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G0	4 a 5 años	M-J	17.00 - 17.45	Tatami	15€
G1	6 a 8 años	M-J	17.45 - 18.30	Tatami	15€
G2	9 a 11 años	M-J	18.30 - 19.30	Tatami	20€
G3	12 a 15 años	M-J	19.30 - 20.30	Tatami	20€
G4	≥ 16 años	M-J	20.30 - 21:30	Tatami	20€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



5. BOXEO

El boxeo es un tipo de deporte de contacto físico. Los beneficios de este deporte para nuestro organismo son innumerables. Fortalece el cuerpo, mejora la salud cardiovascular, ayuda a perder peso, libera tensiones, baja el estrés y ayuda a sentirse más seguro y confiado. Los resultados tan contundentes de este deporte tienen que ver con que demanda esfuerzo y determinación y propone un entrenamiento por intervalos, que es muy eficiente. De a poco, se va aumentando el grado de intensidad de acuerdo a los objetivos de cada persona. En general, el entrenamiento incluye una combinación de ejercicios muy amplia, que van desde saltar la comba y hacer abdominales hasta pegarle a las manoplas acolchadas y al saco de arena.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 14 años	L-X	19.00 - 20.20	Sala Gris	25€
G2	Mayores de 14 años	Sábados	10.30 - 12.00	Sala Gris	12,50€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



6. FULLCONTACT

El fullcontact, es un deporte de contacto en el que se utilizan técnicas de diferentes modalidades deportivas. La práctica del fullcontact incluye el uso de técnicas de brazos (puñetazos), y de piernas (patadas y barridos), defensas (bloqueos y esquives), estrategia (desplazamiento y fintas) Las clases de fullcontact son muy completas, ya que no sólo se realiza en ellas un trabajo aeróbico de gran intensidad, sino también, se tonifican músculos, se ejercita la agilidad y velocidad, y se desarrolla la resistencia y la potencia.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	Mayores de 14 años	L-X	20.30 - 21.50	Sala Gris	25€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



7. PATINAJE

El patinaje sobre ruedas es una disciplina deportiva de deslizamiento en la que los participantes hacen acrobacias, piruetas y otros ejercicios técnicos utilizando patines sobre ruedas. Requiere una buena preparación física y una gran capacidad de concentración. Las figuras que se realizan pueden ser simples o combinadas. El patinaje es un deporte que divierte y que a la vez tiene muchos beneficios que pueden ser aprovechados tanto por niños como por adultos.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Iniciación	A partir de los 4 años según el nivel	Sábados	10.00 - 11.30	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	15€
Avanzado A	4 a 8 años aprox.	Sábados	11.30 - 13.00	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	15€
Avanzado B	Mayores de 9 años aprox.	Sábados	13.00 - 14.30	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	15€
Competición	Prueba de nivel	Domingos	11.00 - 13.00	Pista Colegio / Pabellón Pista Multiusos	20€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



8. FÚTBOL

El fútbol es un deporte colectivo, agrupados en dos equipos, que se enfrentan con el objetivo de meter un balón en la portería del equipo contrario y anotar un gol. Mejora del Sistema cardiovascular: Por todo lo que se corre en el **fútbol** es uno de los ejercicios más favorables para el corazón, ya que mejora la función cardíaca, Fortalece estructura ósea, Fortalece los músculos y estimula la coordinación motora: los niños controlan mejor su cuerpo y ganan en equilibrio, fuerza y buena postura. **Deportes como el fútbol ayudan a socializar**, pues compartest tiempo, esfuerzo, derrotas y victorias con personas con un mismo interés y la misma edad.

Tenemos dos categorías: Masculina y Femenina.



CATEGORÍAS DE FÚTBOL MASCULINAS

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Debutantes + Escuela	Sin competición	2020-2021	L-X	17.00 - 18.00	Pabellón PistaMultiusos	20€
Prebenjamín A-B	Competición	2018-2019	L-X	17.00 - 18.00	Campo de Fútbol	20€
Benjamín A-B	Competición	2016-2017	L-X	18.00 - 19.15	Campo de Fútbol	20€
Alevín A-B	Competición	2014-2015	M-J	17.30 - 18.45	Campo de Fútbol	20€
Infantil	Competición	2012-2013	L-X	19.00 - 20.30	Campo de Fútbol	25€
Cadete	Competición	2010-2011	M-J	18.45-20.15	Campo de Fútbol	25€

CATEGORÍAS DE FÚTBOL FEMENINAS

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Debutantes + Escuela	Sin competición	2019-2020	L-X	17.00 - 18.00	Pabellón PistaMultiusos	20€
Femenino Benjamín	Sin competición	2016-2017	L-X	17.00 - 18.15	Campo de Fútbol	20€
Femenino Alevín	Competición	2014-2015	L-X	18.00 - 19.15	Campo de Fútbol	20€
Femenino Infantil	Competición	2012-2013	M-J	17.30 - 18.45	Campo de Fútbol	20€
Femenino Cadete	Competición	2010-2011	L-X	19.00 - 20.30	Campo de Fútbol	25€



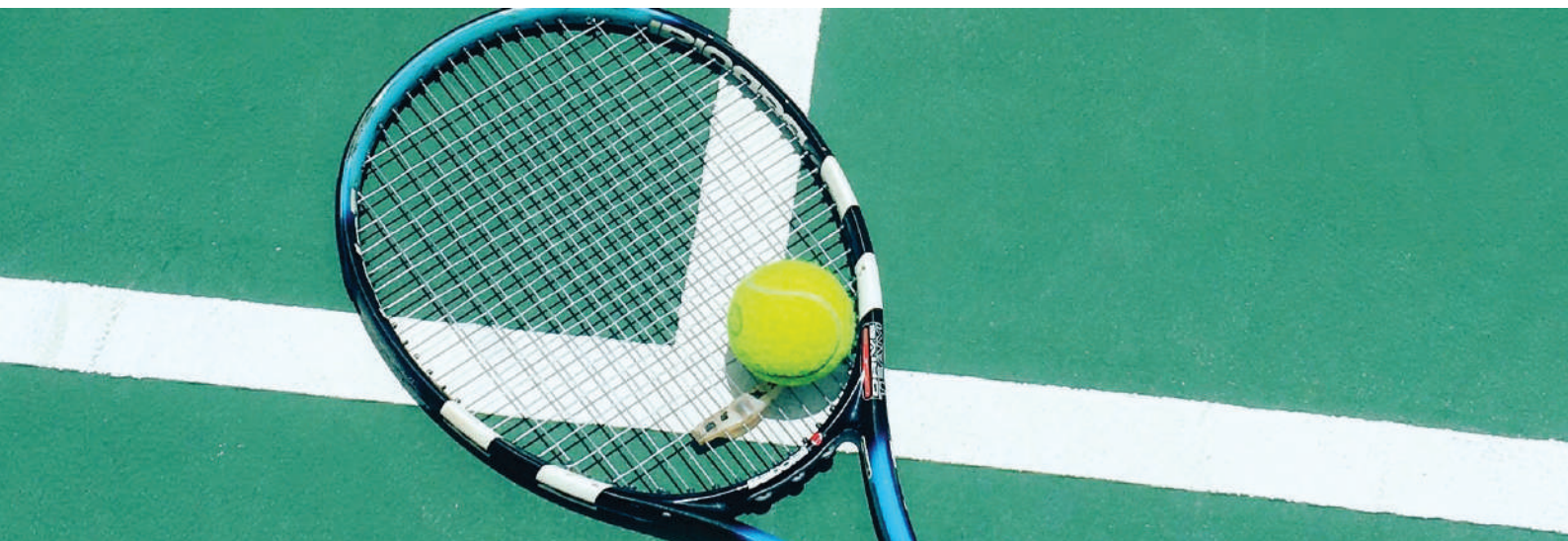
9. PÁDEL

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	26€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	26€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes

*será necesario un número mínimo de participantes para la cración de cada grupo



10. TENIS

El objetivo es desarrollar la psicomotricidad, la coordinación brazo-pala y el control de la pelota. Desarrolla la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, perfeccionando y mecanizando la técnica de los golpes básicos, especiales y los desplazamientos dentro de la pista. También hay un trabajo de las jugadas del partido mostrando el patrón de juego, para tener un dominio de los golpes de ataques y defensa.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	L-X 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	26€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	M-J 2h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	26€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	V 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	S 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1.5h semanales	Tarde	Pistas Exteriores	19.50€
Según Nivel	Gupos por edad y nivel	D 1h semanal	Tarde	Pistas Exteriores	13€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes

*será necesario un número mínimo de participantes para la cración de cada grupo



11. TIRO CON ARCO

El tiro con arco es una actividad de lo más saludable que tonifica los músculos del cuerpo, desarrolla la coordinación, la puntería, la fuerza, los reflejos, la concentración y la capacidad visual. El objetivo de la actividad es que el alumno conozca, asimile y ejecute correctamente todos los aspectos que componen la técnica básica del tiro con arco, ya sean materiales, físicos o mentales.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	A partir de 2016 y Adultos	Viernes	18.30 - 19.30	Pabellón Pistas Multiusos	10€
G2	A partir de 2016 y Adultos	Viernes	19.30 - 20.30	Pabellón Pistas Multiusos	10€



12. ZUMBA

(Baile quemacalorías)

Zumba es una disciplina de baile muy divertida, utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.

Ayuda a los niños a desarrollar un estilo de vida saludable, manteniendo la forma física y prevenir la obesidad, trabajar la flexibilidad, la memoria, la creatividad, la coordinación y el trabajo en equipo. Es una actividad apta para chicos y chicas de todas las edades.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	8 a 13 años	M-J	19.00 - 19.50	Sala Gris	20€

Consultar grupos y edades en la Oficina de la Concejalía de Deportes



13. ESCALADA

La escalada consiste en ascender una pared completamente vertical, haciendo uso de la fuerza, la motricidad y la concentración. El nivel de dificultad de las paredes de escalar diseñadas para niños va a ser gradual. La práctica de la escalada para niños permite desarrollar mayor coordinación psicomotriz entre sus ojos, brazos y piernas. También los niños que practican escalada mejoran su lateralidad y tienen mejor conocimiento de su cuerpo. Además este deporte mejora su agilidad y equilibrio. Desde un punto de vista físico, la escalada es un deporte muy completo, porque se trabaja el tren superior e inferior, sin que haya un impacto directo sobre las articulaciones.

Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
G1	De 6 a 9 años	M-J	17.00 - 18.00	Pabellón Rocódromo	20€
G2	De 10 a 13 años	M-J	18.00 - 19.00	Pabellón Rocódromo	20€
G3	Mayores de 14 años	M-J	19.00 - 20.00	Pabellón Rocódromo	20€

Acceso libre ilimitado al Rocódromo

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Infantil menores de 16 años	De lunes a sábados	Consultar en la Web/Oficina	Pabellón Rocódromo	15€ (mes)



14. BALONCESTO

El baloncesto, también conocido como básquetbol, o simplemente básquet, es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez minutos cada uno. El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta. El contacto con las manos junto a la pelota debe de ser continua y de forma consecutiva. Los jugadores no pueden trasladarse de un lado a otro sujetando la pelota, sino botándola contra el suelo.

Categoría	Grupo	Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Benjamín Alevín	G1	2016-2017 2014-2015	L-X	18.00 - 19.00	Pabellón Pista Multiusos	20€
Cadete Infantil	G2	2010-2011 2012-2013	M-J	18.30 - 20.00	Pabellón Pista Multiusos	25€



15. BÁDMINTON

Jugar al bádminton ofrece una amplia gama de beneficios, tanto físicos como mentales, y es accesible para personas de todas las edades y niveles de habilidad. Es un deporte que mejora la salud cardiovascular, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la agilidad. Además, el bádminton ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fomentar las relaciones sociales.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Adulto e infantil	V	17.00 - 18.15	Pabellón Pista Multiusos	10€



16. VOLEIBOL

El voleibol es un deporte en equipo que consigue de una forma divertida vincularse con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular dividido por una red donde se enfrentan dos equipos de 6 jugadores cada uno. El objetivo del juego es mantener la pelota en el aire usando cualquier parte del cuerpo, con un máximo de tres golpes por equipo antes de pasarla al otro lado de la red. Si en algún momento la pelota toca el suelo, es un punto en contra del equipo que la dejó caer.

Es un deporte muy saludable a nivel cardiovascular y respiratorio debido a que corres, saltas, golpeas la pelota y te pones de cuclillas constantemente. Además mejoras la coordinación mano-ojo, los reflejos y los tiempos de reacción.

Edad	Días	Horario	Instalación	Cuotas
Adulto e infantil	V	17.00 - 18.15	Pabellón Pista Multiusos	10€



17. PRE-GIMNASIO

La actividad PRE-GIMNASIO ofrece a jóvenes de 14 y 15 años la oportunidad de aprender los fundamentos básicos del entrenamiento de fuerza, con un enfoque en la técnica y la seguridad. Los participantes adquirirán conocimientos sobre el uso adecuado del material de gimnasio bajo la supervisión de profesionales, preparando su camino hacia una práctica de ejercicio físico de forma autónoma en la sala de musculación.

Proximamente.....