

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

Podrán participar en estas actividades todas las personas nacidas en el año 2003 y anteriores. El Servicio Municipal de Deportes recomienda a todos los alumnos que se realicen revisiones médicas periódicas para comprobar si su estado físico le permite realizar actividades físico-deportivas. Todos los mayores de 65 años que deseen participar en cualquier otra clase programada, deberán abonar la cuota correspondiente a cada actividad. La falta de asistencia no da derecho a la devolución de la cuota que tiene carácter trimestral. En caso de lesión se aportará el justificante médico para proceder al reintegro de la cuota correspondiente. Las bajas deben comunicarse por escrito al menos 5 días antes de la finalización del trimestre.

IMPORTANTE: Ninguna actividad deportiva exterior o interior será recuperada. Cuando por causas meteorológicas tengan que suspenderse las actividades exteriores, éstas **no serán recuperadas, ni tendrán derecho a devolución de cuota.**

EL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES se reserva el derecho de cambiar el horario y lugar donde se imparta alguna actividad por motivos de fuerza mayor. Igualmente se reserva el derecho de suprimirla en caso de no completarse el mínimo de alumnos establecido.

DIAS/ACTIVIDAD	HORARIO	MONITOR	INSTALACION
<u>ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES JUBILADOS</u>			
M y J	11:30 - 12:20	GABY	POLIVALENTE
X y V	11:30 - 12:30	GABY	POLIVALENTE
M y J	18:30 - 19:20	BLANCA	POLIVALENTE
<u>ACTIVIDAD: BÁDMINTON</u>			
M y J	PERFECCIONAMIENTO	19:00 - 20:00	JOSE M.
M y J	COMPETICION 2	20:05 - 21:25	JOSE M
L y X	INICIACION Y PERFEC.	19:00 - 20:00	JOSE M
L y X	COMPETICION 1	20:05 - 21:25	JOSE M
<u>ACTIVIDAD: BICICLETA DE MONTAÑA</u>			
3 DOMINGOS/MES	9:30 - 13:30	JUAN C.	
<u>ACTIVIDAD: CARDIOFITNESS</u>			
L, X y V	9:30 - 10:20	BLANCA	POLIVALENTE
M y J	9:30 - 10:20	GABY	POLIVALENTE
M y J	19:30 - 20:20	BLANCA	POLIVALENTE
<u>ACTIVIDAD: PADEL*</u>			
L y X o M y J	9:50 - 10:40	EMPRESA SERVICIOS.	PISTA PADEL
L y X o M y J	10:45 - 11:35	EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL
L y X o M y J	11:40 - 12:30	EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL
L y X	16:50 - 17:40	EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL
L y X ó M y J	17:45 - 18:35	EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL
L y X ó M y J	18:40 - 19:30	EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL
L y X ó M y J	19:35 - 20:25	EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL
L y X ó M y J	20:30 - 21:20	EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL

M y J ó M y J	21:25 - 22:15	EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL
SÁBADOS	9:00 - 9:50 9:55 - 10:45 10:50 - 11:40 11:45 - 12:35 12:40 - 13:30	EMPRESA SERVICIOS EMPRESA SERVICIOS EMPRESA SERVICIOS EMPRESA SERVICIOS EMPRESA SERVICIOS	PISTA PADEL PISTA PADEL PISTA PADEL PISTA PADEL PISTA PADEL

ACTIVIDAD: PILATES

M y J	9:30-10:20 10:30-11:20 17:30-18:20 18:30-19:20 19:30-20:20 20:30-21:20	CARLOS GABY GABY CARLOS EMPRESA SERVICIOS. BLANCA	A. MARCIALES POLIVALENTE POLIVALENTE A. MARCIALES A. MARCIALES POLIVALENTE
L y X	8:30-9:20 9:30-10:20 10:30-11:20 11:30-12:20 18:30-19:20 19:30-20:20 20:30-21:20 21:30-22:20	GABY CARLOS BLANCA BLANCA BLANCA BLANCA CARLOS CARLOS	POLIVALENTE POLIVALENTE A. MARCIALES POLIVALENTE POLIVALENTE POLIVALENTE POLIVALENTE A. MARCIALES A. MARCIALES

ACTIVIDAD: CICLO INDOOR

L y X	19:30-20:20	JUAN C.	E.INFANTIL
L y X	20:30-21:20	BORJA	E.INFANTIL
M y J	9:30-10:20	EMPRESA SERVICIOS	E.INFANTIL
M y J	19:30-20:20	BORJA	E.INFANTIL
M y J	20:30-21:20	FERNANDO	E.INFANTIL
M y J	21:30-22:20	FERNANDO	E.INFANTIL

ACTIVIDAD: TENIS

L y X y M y J	19:45-20:35	EMPRESA SERVICIOS.	P.TENIS
L y X y M y J	20:40-21:30	EMPRESA SERVICIOS.	P.TENIS
M y J	10:30- 11:20	EMPRESA SERVICIOS	P.TENIS.
SABADO	10:00-10:50	EMPRESA SERVICIOS.	P.TENIS

ACTIVIDAD: YOGA

M y J	10:30-11:45	EMPRESA SERVICIOS	A. MARCIALES
M y J	20:30-21:45	EMPRESA SERVICIOS	A. MARCIALES

ACTIVIDAD: ZUMBA

L y X	20:30-21:20	EMPRESA SERVICIOS	POLIVALENTE
L y X	21:30-22:20	EMPRESA SERVICIOS	POLIVALENTE

En los deportes de raqueta, los grupos y horarios los decidirán los propios monitores en función del nivel y edad.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES

Podrán participar en estas actividades todas las personas nacidas entre el año 2004 y 2017 (los años se darán por cumplidos a 1 de enero del año en curso). Todos los alumnos inscritos en las Escuelas Deportivas que participan en las competiciones de la Agrupación Deportiva de la Sierra (ADS), deberán entregar la ficha de participación debidamente cumplimentada y con una fotografía. La falta de asistencia no da derecho a la devolución de la cuota que tiene carácter trimestral. En caso de lesión se aportará el justificante médico para proceder al reintegro de la cuota correspondiente.

Las bajas deben comunicarse por escrito al menos 5 días antes de la finalización del trimestre.

IMPORTANTE: Ninguna actividad exterior o interior será recuperada.

Cuando por causas meteorológicas tengan que suspenderse las actividades exteriores, éstas **no serán recuperadas, ni tendrán derecho a devolución de cuota.**

EL SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES se reserva el derecho de cambiar el horario y lugar donde se imparta alguna actividad por motivos de fuerza mayor. También se reserva el derecho de suprimirla en caso de no completarse el mínimo de alumnos establecido.

DIAS/ACTIVIDAD	HORARIO	MONITOR	INSTALACION
----------------	---------	---------	-------------

ACTIVIDAD: BÁDMINTON

DE 9 A 12 AÑOS	M y J	16:15-17:05	JOSE M.	INSTITUTO
HASTA 9 AÑOS	L y X	16:15-17:05	JOSE M.	INSTITUTO
COMPETICION 1	L y X	17:10-18:00	JOSE M.	INSTITUTO
13 Y Y 14 AÑOS	M y J	17:10-18:00	JOSE M.	INSTITUTO
COMPETICION 2	L y X	18:05-18:55	JOSE M.	INSTITUTO
15, 16 y 17 AÑOS	M y J	18:05-18:55	JOSE M.	INSTITUTO

ACTIVIDAD: BALONCESTO

PREBALONCESTO (2013-14)	M y J	16:15-17:05	NURIA	COLEGIO
BENJAMÍN FEM (2011-12)	L y V	16:15-17:05	NURIA	COLEGIO
BENJAMÍN MAS (2011-12)	L y V	16:30-17:20	CARLOS	COLEGIO
ALEVÍN MASC. (2009-10)	Martes 16:10-17:00 y Viernes	17:30-18:20	CARLOS	COLEGIO
ALEVÍN FEM. (2009-10)	L y X	17:10-18:00	NURIA	COLEGIO
INFANTIL MASC. (2007-08)	M y J	18:20-19:10	FERNANDO	COLEGIO
CADETE MAS (2005-2006)	M y J	18:20-20:10	FERNANDO	COLEGIO

ACTIVIDAD: FÚTBOL

BENJAMÍN A (2011)	M y J	17:30-18:30	BORJA	C. FUTBOL
BENJAMÍN B (2012)	L y X	16:30-17:20	J.CARLOS	C. FUTBOL
ALEVÍN A (2009)	L y X	17:30-18:45	J.CARLOS	C. FUTBOL
ALEVÍN B (2010)	L y X	17:30-18:30	BORJA	C. FUTBOL
PREBENJAMÍN B (2014)	L y X	16:30-17:20	BORJA	P. POLIVALENTE
PREBENJAMÍN A (2013)	M y J	16:30-17:20	BORJA	P. POLIVALENTE

ACTIVIDAD: PADEL

8 A 12 AÑOS (2012 a 2008)	L Y X	16:50-17:40	E.SERVICIOS	PISTA PADEL
13 a 16 años (2007 a 2004)	M y J	16:50-17:40	E.SERVICIOS	PISTA PADEL
SABADO		13:35-14:25	E.SERVICIOS	PISTA PADEL

ACTIVIDAD: BICICLETA DE MONTAÑA

6, 7 Y 8 AÑOS	M y J	16:15-17:05	JUAN C.	COLEGIO
9 AÑOS EN ADELANTE	M y J	17:15-18:05	JUAN C.	POLIDEPORTIVO

ACTIVIDAD: PRE DEPORTE

2013-14	M y J	17:05-17:55	FERNANDO	COLEGIO
---------	-------	-------------	----------	---------

ACTIVIDAD: PSICOMOTRICIDAD

2015	M y J	17:10-18:00	NURIA	COLEGIO
------	-------	-------------	-------	---------

ACTIVIDAD: TAEKWONDO

INICIACION	L y X	16:15-17:05	E.SERVICIOS	A. MARCIALES
INTERMEDIO	L y X	17:15-18:05	E.SERVICIOS	A. MARCIALES
AVANZADO	L y X	18:15-19:05	E. SERVICIOS	A. MARCIALES

ACTIVIDAD: TENIS

PRETENIS1	4 A 7 AÑOS	M y J o L y X	16:15-17:00	E.SERVICIOS	P.TENIS
PRETENIS1	4 A 7 AÑOS	M y J o L y X	17:05-17:50	E.SERVICIOS	P.TENIS
INICIACION	DE 8 A 16 AÑOS	M y J o L y X L	17:55-18:45	E.SERVICIOS	P.TENIS
PERFECCIONAMIENTO		M y J o L y X L	18:50-19:40	E.SERVICIOS	P.TENIS
PRETENIS1	4 A 7 AÑOS	SABADO	11:00-11:50	E.SERVICIOS	P.TENIS
INICIACION	DE 8 A 16 AÑOS	SABADO	12:00-12:50	E.SERVICIOS	P.TENIS

En los deportes de raqueta, los grupos y horarios los decidirán los propios monitores en función del nivel y edad.