

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS



**2017/2018**



**deportes**

Ayuntamiento de Teruel

# CURSOS DE NATACIÓN

Familiarización y aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático. Búsqueda de la autonomía del niño: aprender a nadar. Iniciación en los diferentes estilos de nado.

- ◆ Clases de 45 minutos y 10 alumnos por grupo y monitor.
- ◆ Los niños deberán tener al menos 4 años cumplidos para iniciación y 5 años para perfeccionamiento.
- ◆ Para la realización del curso es obligatorio el uso del gorro de baño.
- ◆ Mientras se desarrolla la clase, los acompañantes no tendrán acceso a la piscina. Solamente el último día del curso podrán asistir a las gradas para ver las evoluciones de los niños.

NIÑOS	Grupo	Días	Horas
	Cursos de 2 días a la semana. OCTUBRE-DICIEMBRE / ENERO-MARZO		
	Aprendizaje	martes, jueves	17:30
	Aprendizaje	martes, jueves	18:15
	Perfeccionamiento	martes, jueves	19:00
	Perfeccionamiento	martes, jueves	19:45
	Cursos de 1 día a la semana. OCTUBRE-MARZO		
	Aprendizaje	lunes	17:30 / 18:15
	Aprendizaje	miércoles	17:30 / 18:15
	Aprendizaje	viernes	17:30 / 18:15
Perfeccionamiento	lunes	19:00 / 19:45	
Perfeccionamiento	miércoles	19:00 / 19:45	
Perfeccionamiento	viernes	19:00 / 19:45	

## Cuota:

Abonados: **30 €**

No abonados: estudiantes y jubilados **63,80 €**, resto **74,20 €**

Aprendizaje

martes, jueves

20:30

Perfeccionamiento

lunes, miércoles

20:30

Perfeccionamiento

viernes

20:30

## EN FORMA EN EL AGUA



Divertida forma de practicar ejercicio y conseguir una mejora de la condición física dentro del medio acuático. Por medio de la resistencia del agua se consigue una mayor tonificación muscular y una mejora de la capacidad aeróbica.

Los participantes deberán saber nadar.

Grupo	Días	Horas	Plazas
1	martes, jueves	10:00-10:40	15
2	martes, jueves	10:40-11:20	15
3	martes, jueves	11:20-12:00	15
4	martes, jueves	16:45-17:25	15
5	lunes, miércoles, viernes	12:00-12:40	15
6	lunes, miércoles, viernes	12:40-13:20	15

### Cuota:

Grupos 1-4

Personas empadronadas en Teruel: **82 €**Personas NO empadronadas en Teruel: **102,50 €**

Grupos 5-6

Personas empadronadas en Teruel: **102,50 €**Personas NO empadronadas en Teruel: **128,12 €**

# NATACIÓN DE MANTENIMIENTO

Actividad dirigida a adultos que buscan mejorar la técnica de los diferentes estilos de natación.

Grupo	Días	Horas	Plazas
1	lunes	16:45-17:30	12
2	miércoles	16:45-17:30	12
3	viernes	16:45-17:30	12

## Cuota:

Personas empadronadas en Teruel: **73,25 €**

Personas NO empadronadas en Teruel: **91,56 €**



# MULTIDEPORTE (INICIACIÓN DEPORTIVA INFANTIL)

Actividad previa a la iniciación deportiva, orientada al desarrollo de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones...) a través del juego y las tareas individuales y de grupo. Dirigida a niños de 4 a 6 años. Recomendada como paso previo a las escuelas deportivas municipales.

Grupo	Instalación	Días	Horas	Plazas
1	San Fernando/Frontón Pinilla	lunes, miércoles	17:45-18:30	20
2	San Fernando/Frontón Pinilla	martes, jueves	17:00-17:45	20

## Cuota:

Personas empadronadas en Teruel: **51,25 €**

Personas NO empadronadas en Teruel: **64,10 €**

# AERODANCE

Actividad dirigida con soporte musical basada en el aeróbic y en el baile. Combina coreografías de baile de diferentes estilos con ejercicios de tonificación y flexibilidad.

Las clases están diseñadas para trabajar la capacidad cardiovascular y para tonificar la musculatura del tren inferior, abdomen y brazos al tiempo que se aprenden pasos de baile al ritmo de la música. La actividad mejora el equilibrio y la coordinación y es una manera excelente de quemar calorías y mejorar la salud cardiovascular de forma divertida.

Grupo	Instalación	Días	Horas	Plazas
1	Pabellón Los Planos	martes, jueves	18:00-18:45	25
2	Pabellón Los Planos	martes, jueves	21:00-21:45	25

## Cuota:

Personas empadronadas en Teruel: **82 €**

Personas NO empadronadas en Teruel: **102,50 €**



# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (FITNESS)

Actividad física general de media-alta intensidad cuyo objetivo primordial es el mantenimiento y/o la mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad). Incluye trabajo con autocargas, peso libre, ejercicios de tonificación, funcional, cardiovascular, etc.

Grupo	Instalación	Días	Horas	Plazas
1	Pabellón Los Planos	lunes, miércoles	20:15-21:00	15
2	Pabellón Los Planos	martes, jueves	20:15-21:00	15

## Cuota:

Personas empadronadas en Teruel: **82 €**

Personas NO empadronadas en Teruel: **102,50 €**

# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

La gimnasia de mantenimiento es una actividad encaminada a lograr un acondicionamiento físico general. Se trabajan elementos de coordinación y ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico normalmente de bajo o moderado impacto con y sin desplazamientos.

Grupo	Instalación	Días	Horas	Plazas
1	San Fernando	lunes, miércoles, viernes	09:40-10:20	50
2	San Fernando	lunes, miércoles, viernes	10:20-11:00	50
3	San Fernando	lunes, miércoles, viernes	lunes,miércoles 19:00-19:40 viernes 19:15-20:00	50
4	San Fernando	lunes, miércoles, viernes	lunes,miércoles 19:40-20:20 viernes 19:15-20:00	50
5	San Fernando	lunes, miércoles	20:20-21:20	50
6	San Fernando	martes, jueves	20:00.21:00	50
7	Centro Social Arrabal	miércoles, viernes	17:30-18:30	25
8	Gimnasio Atarazanas	martes, jueves	18:30-19:30	30

## Cuota:

Personas empadronadas en Teruel: **82 €**

Personas NO empadronadas en Teruel: **102 €**



# PILATES- STRECHING

Actividad enfocada al trabajo postural, el equilibrio la tonificación y flexibilización del sistema músculo esquelético. Se combina la respiración con ejercicios de resistencia muscular y otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad, centrando la atención en los músculos posturales y de la cintura pélvica.

Grupo	Instalación	Días	Horas	Plazas
1	Pabellón Los Planos	lunes, miércoles	18:45-19:30	15
2	Pabellón Los Planos	lunes, miércoles	19:30-20:15	15
3	Pabellón Los Planos	martes, jueves	18:45-19:30	15
4	Pabellón Los Planos	martes, jueves	19:30-20:15	15

## Cuota:

Personas empadronadas en Teruel: **82 €**

Personas NO empadronadas en Teruel: **102 €**

# ACTIVIDAD FÍSICA 3ª EDAD (GERONTOGIMNASIA)

Actividad dirigida a personas mayores de 60 años o aquellas que por su condición física deseen estar dentro de este grupo. Contempla ejercicios de tonificación, rutinas, juegos y estiramientos adaptados al grupo de edad al que va dirigido. Objetivo: Mejorar la salud y aprender hábitos posturales y costumbres saludables dentro de un ambiente distendido y divertido.

Grupo	Instalación	Días	Horas	Plazas
1	San Fernando	lunes, miércoles, viernes	11:00-11:40	50

## Cuota:

Personas empadronadas en Teruel: **82 €**

Personas NO empadronadas en Teruel: **102 €**

# NORMATIVA GENERAL DE INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES 2017/2018

- ◆ Las inscripciones para las actividades se realizarán del 4 al 18 de septiembre en el Servicio Municipal de Deportes de lunes a viernes 10 a 14:30. A partir de esta fecha únicamente se permitirá la inscripción en aquellos grupos con plazas libres.
- ◆ Aquellos grupos cuyas inscripciones superen el número de plazas ofertadas sortearan sus plazas el 20 de septiembre. Los grupos cuya inscripción no supere el 50% de las plazas ofertadas podrán ser suprimidos a favor de otra actividad, siendo sus inscritos reubicados en otro grupo en función de su interés. Las solicitudes que no obtengan plaza se quedaran en situación de “lista de espera”, que servirá para adjudicar aquellas plazas que queden vacantes en el transcurso de la actividad.
- ◆ La matricula de las actividades se abonara en la 1ª semana de curso, pudiendo asistir previamente a una sesión de la actividad a modo de prueba.
- ◆ Las actividades de curso completo comenzarán el 2 de Octubre y finalizaran el 31 de Mayo. Los días de clase se registrarán por el calendario escolar, no habiendo actividad en los periodos no lectivos, salvo en los cursos de natación.
- ◆ Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los alumnos que realicen un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud.
- ◆ Todas las personas que deseen participar en un curso programado, deberán presentar la inscripción correctamente cumplimentada en el plazo establecido. En el caso de ser menores de edad, la firmará el padre/madre o tutor/tutora.
- ◆ El alumno quedará inscrito tras satisfacer la cuota del curso y aparecer en listas definitivas. En caso de error en los datos de la inscripción está quedará anulada y la plaza será ocupada por la siguiente solicitud.
- ◆ El importe de la inscripción no se devolverá, salvo suspensión de la actividad por parte del Servicio Municipal de Deportes
- ◆ Los participantes en los cursos de natación de perfeccionamiento realizarán previamente una prueba en la que deberán nadar 25 metros sin detenerse; si no supera la prueba no podrá continuar con la actividad.
- ◆ Las solicitudes para realizar cursos de natación, se tramitarán siempre a título individual, no pudiendo utilizarse por colectivos, como Clubes, AMPA'S, etc.
- ◆ Los alumnos menores de 7 años que acudan a los cursos de natación podrán ser acompañados a los vestuarios por una persona adulta, pero esta estará obligada a utilizar calzado específico de baño para acceder a los vestuarios. En ningún caso podrá acceder al vaso.
- ◆ El Ayuntamiento está facultado para modificar puntualmente el horario o instalación en la que se desarrollen las actividades por razones organizativas o de fuerza mayor, no dando derecho dicha modificación a indemnización o reembolso alguno.