Campaña de Invierno

Actividades Acuáticas	*1 de septiembre de 2017 a*
Actividades Físicas Complementarias	*15 de junio de 2018*
(multifitness-cardio-musculación-pilates terapéutico)	
Escuelas Deportivas	*1 de octubre de 2017 a*
Actividades Físico-Deportivas Adultos	*15 de junio de 2018*

PRECIO DE MATRÍCULA: 10,62€ / persona

Todas las Actividades tienen un incremento de 5€ en su tarifa para los No Empadonados (excepto Padel que se incrementa 10€)

ESCUELAS

ESCUELA DEPORTIVA	categoría	edades	Tasa	Días	Horarios	Instalación
Baloncesto	Benjamin Mix	2008-09	14,42 €	LXV	16:00h	Centro Multiusos
	Alevín B	2006-07		LXV	16:00h	
	Alevín A	2006-07		LXV	17:00h	
	Infantil A	2004-05		LXV	19:00h	
	Infantil B	2004-05		MJ	16:00-17:30	Pabellón Cubierto
	Cadete	2002-03		MJ	17:30-19:00	
	Juvenil	2000-01		MJ	19:00-20:30	
¡¡ nuevo !! Badminton	Iniciación	De 8 a 15	11,69 €	MJ	16:00h	Centro Multiusos
Fútbol sala	Benjamin	2011-08	14,42 €	LXV	17:00h	Pistas Exteriores Cavaleri
	Alevín	2006-07		LXV	18:00h	
	Infantil	2004-05		LXV	19:00h	
Gimnasia Rítmica	0-1	de 5 a 6	11,69 €	MJ	16:00h	Centro Multiusos
	1-2	de 6 a 7		MJ	16:00h	
	2-3	de 7 a 8		MJ	16:00h	Pabellón Cubierto
	2-3	de 8 a 10		MJ	16:00h	
	3-4	de 9 a 10		MJ	17:00h	
	4-5	de 11 a 15		MJ	17:00h	
¡¡ nuevo !! Patinaje en línea	Iniciación	de 5 a 15	16,50 €	LX	17:00h	Centro Multiusos
	Avanzado			LX	18:00h	
	En Familia	de 5 a 15	16,50 €	V	17:00-19:00	
Taekwondo		de 5 a 8	14,42 €	LXV	17:00h	Pabellón Cubierto
		de 9 a 12		LXV	18:00h	
Voleibol	Benjamin	2008-09	14,42 €	LXV	16:30-17:30	Pabellón Cubierto
	Alevín A	2006-07		MJ	17:00-18:30	Centro Multiusos
	Alevín B	2006-07		MJ	17:00-18:30	
	Infantil A	2004-05		MJ	18:30-20:00	
	Infantil B	2004-05		MJ	18:30-20:00	
	Cadete A	2002-03		MJ	19:30-21:00	Pabellón cubierto
	Cadete B	2002-03		MJ	18:00-19:30	
	Cadete C	2002-03		MJ	16:30-18:00	
	Juvenil A	2000-01		L-X	19:30-21:00	
	Juvenil B	2000-01		MJ	18:00-19:30	
Gimnasia Dptva.	Artistica	**5-8**	14,42	LXV	16:00-17:00	Centro Multiusos
		8-12	11,69 €	MJ	17:00-18:00	
	Acrobática	**5-8**	14,42	LXV	17:00-18:00	
		8-12	11,69 €	MJ	18:00-19:00	
¡¡ nuevo !! Tiro con Arco	Iniciación 1	De 9 a 12	11,69 €	MJ	16:00-17:00h	Centro Multiusos
	Iniciación 2	De 12 a 15	11,69 €	MJ	17:00-18:00	

0_16 AÑOS · 16_55 AÑOS · +55 AÑOS

recomendaciones
ORGANIZACIÓN MUNDIAL de la SALUD

Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	Tasa	Días	Horarios	Instalación
Aerobic	17,52 €	LXV	09:30-10:20h	Pabellón Cubierto
	14,02 €	MJ	20:00-20:50h	
Activ. Física Mayores	4,00 €	MJ	09:30-10:30h	Pabellón Cubierto
			10:30-11:30h	
			11:30-12:30h	
G. Estiramiento	17,52 €	LXV	10:30 -11:30h	Pabellón Cubierto
G. Mantenimiento	17,52 €	LXV	09:30-10:30h	Pabellón Cubierto
			19:00-20:00h	
Pilates Terapéutico	26,55 €	LXV	11:30-12:20h	Centro Acuático
			18:00-18:50h	
			19:00-19:50h	
	21,24 €	LX	9:30-10:20h	
		MJ	11:30-12:20h	
			17:00-17:50h	
			18:00-18:50h	
Pilates Suelo	26,55	LXV	10:30-11:20h	Centro Acuático
	26,55	LXV	11:30-12:20h	
	21,24 €	MJ	09:30-10:30h	
	21,24 €	MJ	10:30-11:20h	
	21,24 €	MJ	19:00-19:50h	Pabellón Cubierto
Yoga	21,24 €	LX	20:00-21:00h	Centro Acuático
	26,55 €	MJ	09:30-11:00h	
			19:00-20:30h	
			20:30-22:00h	
Multifitness – Cardio Musculación	26,55 €	L a V	09:30-12:00h	Centro Acuático
			15:00-22:00h	
Multifitness – *Fit-Ball*		LXV	17:00-18:00h	
Multifitness – *Fit-Combat*		LXV	*18:00-18:30h	
Multifitness – *GAP-Stret*		LXV	*18:30-19:00h	
			*20:00-20:30h	
		MJ	*18:30-19:00h	
Multifitness – *BodyTonic*		LXV	9:30-10:30	
			19:00-20:00h	
		MJ	*10:00-10:30h	
			19:00-20:00h	
			20:00-21:00h	
Multifitness – *Step*		LXV	*20:30-21:00h	
		MJ	*18:00-18:30h	
Multifitness – *Spining*		LXV	09:30-10:30h	
			*17:30-18:00h	
			*18:00-18:30h	
			18:30-19:30h	
			*19:30-20:00h	
			20:00-21:00h	
		MJ	*9:30-10:00	
			*18:00-18:30h	
			18:30-19:30h	
			*19:30-20:00h	
			20:00-21:00h	
Multifitness – *Aerolatino*		MJ	17:00-18:00h	
	*Sesiones de 30 minutos			
Cardio Musculación BONOS – 12 SESIONES	19,95 €	L a S	MAÑANAS 9:00h - 12:00h	Centro Acuático
8 SESIONES	15,68 €			
4 SESIONES	8,55 €			
12 SESIONES	23,69 €	L a V	TARDES 15:00-22:00h	
8 SESIONES	18,81 €			
4 SESIONES	8,76 €			
Patinaje en línea	21,24 €	V	17:00-19:00	Centro Multiusos
¡¡ nuevo !! Kid Fit 5-8 años	14,42 €	LXV	16:30-17:30h	Pabellón Cubierto
	11,69 €	MJ	16:00-17:00h	Centro Multiusos
MusicSport 9-13 años	11,69 €	MJ	16:00-17:00h	Centro Acuático

TENIS

EDM TENIS DE 5 A 15 AÑOS	Tasa	Días	Horarios	Instalación
Pretenis de 5 a 7 años	14,00 €	LX	16:00-17:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
			16:00-17:00h	Polideportivo Francisco León
		MJ	16:00-17:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
Iniciación de 8 a 15 años	14,00 €	LX	16:00-17:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
		MJ	16:00-17:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
			16:00-17:00h	Polideportivo Francisco León
		LX	17:00-18:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
			17:00-18:00h	Polideportivo Francisco León
		MJ	17:00-18:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
		V / S	17:00-18:00h / 12:00-13:00h	Polideportivo Francisco León
Inicación Avanzado de 8 a 15 años	14,00 €	LX	17:00-18:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
		MJ	17:00-18:00h	Polideportivo Francisco León
			17:00-18:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
		MJ	18:00-19:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
		V / S	17:00-18:00h / 12:00-13:00h	Polideportivo Francisco León
Avanzado de 8 a 15 años	14,00 €	LX	18:00-19:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
			18:00-19:00h	Polideportivo Francisco León
		MJ	18:00-19:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
			18:00-19:00h	Polideportivo Francisco León
		V / S	18:00-19:00h / 11:00-12:00h	Polideportivo Francisco León
Perfección de 8 a 15 años	14,00 €	MJ	19:00-20:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
Perfeccion de 12 a 15 años	14,00 €	LX		Complejo Deportivo Cavaleri
			19:00-20:00h	Polideportivo Francisco León

AFD TENIS DESDE 16 AÑOS	Tasa	Días	Horarios	Instalación
Iniciación desde 16 años	21,00 €	LX	16:00-17:00h	Polideportivo Francisco León
		MJ	20:00-21:00h	Polideportivo Francisco León
		V / S	19:00-20:00h / 10:00-11:00h	Polideportivo Francisco León
Iniciación Avanzada desde 16 años	21,00 €	LX	17:00-18:00h	Polideportivo Francisco León
			20:00-21:00h	Polideportivo Francisco León
			20:00-21:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
		MJ	20:00-21:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
Avanzado desde 16 años	23,00 €	LX	20:00-21:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
			21:00-22:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
			21:00-22:00h	Polideportivo Francisco León
		MJ	20:00-21:00h	Polideportivo Francisco León
			21:00-22:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
Perfección desde 16 años	23,00 €	LX	21:00-22:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
		MJ	21:00-22:00h	Polideportivo Francisco León
			21:00-22:00h	Complejo Deportivo Cavaleri
Perfeccionamiento Junior* (16-20a)	23,00 €	MJ	19:00-20:00h	Polideportivo Francisco León

PADEL

PADEL DE 5 A 15 AÑOS	Tasa	Días	Horarios	Instalación
Pre-padel de 5 a 7 años	19,12	LX	16:00-17:00h	Polideportivo Francisco León
	19,12	MJ	17:00-18:00h	
Iniciación de 8 a 15 años	19,12	MJ	16:00-17:00h	
	19,12	V / S	17:00-18:00h / 11:00-12:00h	
Iniciación Avanzada de 8 a 15 años	19,12	LX	17:00-18:00h	
	19,12	MJ	17:00-18:00h	
	19,12	V / S	18:00-19:00h / 12:00-13:00h	
Avanzado de 12 a 15 años	19,12	MJ	18:00-19:00h	
Perfeccionamiento 8-15 años	19,12	LX	18:00-19:00h	

PADEL DESDE 16 AÑOS	Tasa	Días	Horarios	Instalación
Iniciación desde 16 años	25,50	LX	18:00-19:00h	Polideportivo Francisco León
	25,50		19:00-20:00h	
	25,50	MJ	10:00-11:00h	
	25,50		16:00-17:00h	
	25,50		19:00-20:00h	
Iniciación Avanzada desde 16 años	25,50	LX	16:00-17:00h	
	25,50		17:00-18:00h	
	25,50		19:00-20:00h	
	25,50		20:00-21:00h	
	25,50	MJ	11:00-12:00h	
	25,50		18:00-19:00h	
	25,50		19:00-20:00h	
	25,50		20:00-21:00h	
	25,50	V / S	19:00-20:00h / 10:00-11:00h	
Avanzados desde 16 años	27,00	LX	20:00-21:00h	
	27,00	MJ	12:00-13:00h	
	27,00		20:00-21:00h	
	27,00	V	19:00-21:00h	
	27,00	V / S	20:00-21:00h / 10:00-11:00h	
Perfección desde 16 años	27,00	LX	21:00-22:00	
	27,00	MJ	21:00-22:00	

CENTRO MULTIUSOS

CENTRO ACUÁTICO

COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI

PABELLÓN CUBIERTO

POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN

ACUÁTICAS

ADULTOS

ACTIVIDAD	P.V.P.	DIAS	HORA
NATACIÓN INICIO	36,29 €	L-X-V	20:00-21:00
	28,35 €	M-J	11:30-12:30
	28,35 €	M-J	19:00-20:00
NATACIÓN AVANZADO	36,29 €	L-X-V	09:30-11:30 (una h. por turno)
	36,29 €	L-X-V	16:00-22:00 (una h. por turno)
	28,35 €	M-J	09:30-11:30 (una h. por turno)
	28,35 €	M-J	16:00-22:00 (una h. por turno)
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO	36,29 €	L-X-V	09:30-11:30 (una h. por turno)
	36,29 €	L-X-V	16:00-22:00 (una h. por turno)
	28,35 €	M-J	09:30-11:30 (una h. por turno)
	28,35 €	M-J	16:00-22:00 (una h. por turno)
	15,31 €	S	09:30-10:30
NATACIÓN ENTRENAMIENTO**	36,29 €	L-X-V	20:00-22:00 (una h. por turno)
	28,35 €	M-J	21:00-22:00
ACUAGYM	36,29 €	L-X-V	09:30-10:30
	36,29 €	L-X-V	19:00-20:00
	28,35 €	M-J	09:30-10:30
	28,35 €	M-J	10:30-11:30
	28,35 €	M-J**	19:00-20:00
	28,35 €	M-J	20:00-21:00
	15,31 €	S	10:30-11:30
	15,31 €	S	18:00-19:00

MANTENIMIENTO NADO LIBRE — **EDAD: desde 16 A 60 años**

BONOS

HORARIO DE MAÑANA

Sesiones	PRECIO	DIAS	HORA
12 SESIONES	30´00€	LXV	07:00 a 09:30h. y de 11:30 a 15.00h.
8 SESIONES	22´00€	MJ	07:00 a 09:30h. y de 10:30 a 15.00h.
4 SESIONES	14,00 €	S	08:30 a 13:30h.

HORARIO COMPLETO. MAÑANA Y TARDE

Sesiones	PRECIO	DIAS	HORA
12 SESIONES	36´29€	LXV	07:00 a 09:30h., de 11:30 a 16:00h. y de 21:00 a 22:00h.
8 SESIONES	28´35€	MJ	07:00 a 09:30h., de 10:30 a 16:00h. y de 22:00 a 23:00h.
4 SESIONES	15,31 €	S	08:30h. a 13:30h. y de 17:00 a 20:00h.

ACUACROSSFIT	36,29 €	L-X-V	21:00-22:00
	28,35 €	M-J	21:00-22:00
	15,31 €	S	11:30-12:30
	15,31 €	S	17:00-18:00
ACUAPILATES	18,15 €	L-X-V	11:30-12:00
	18,15 €	L-X-V	12:00-12:30
	18,15 €	L-X-V	21:00-21:30
	18,15 €	L-X-V	21:30-22:00
	15,31 €	S	19:00-20:00
NATACIÓN TERAPÉUTICA ESPALDA			
Adultos	38,77 €	L-X-V	08:00-09:00
	38,77 €	L-X-V	10:30-11:30
	38,77 €	L-X-V	19:00-22:00 (una h. por turno)
	31,39 €	M-J	09:30-10:30
	31,39 €	M-J	19:00-20:00
	31,39 €	M-J	21:00-22:00
Adultos Avanzado	38,77 €	L-X-V	10:30-11:30
	38,77 €	L-X-V	20:00-21:00
	31,39 €	M-J	09:30-10:30
	31,39 €	M-J	20:00-21:00
ACTIVIDADES ACÚATICAS TERAPÉUTICAS	38,77 €	L-X-V	09:30-11:30 (una h. por turno)
	38,77 €	L-X-V	20:00-22:00 (una h. por turno)
	31,39 €	M-J	09:30-10:30
	31,39 €	M-J	20:00-22:00 (una h. por turno)
NATACIÓN ESPECIAL	36,29 €	L-X-V	12:30-13:30
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (PRE-POST PARTO)	37,63 €	L-X-V	09:30-10:30
	29,69 €	M-J	19:00-20:00

CENTRO ACUÁTICO

ACUÁTICAS

MAYORES DE 60 AÑOS

ACTIVIDADES	P.V.P	DÍAS	HORA
ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA MAYORES			
Iniciación	22,89 €	L-X-V	10:30-13:30 (una h. por turno)
	22,89 €	L-X-V	19:00-20:00
	17,22 €	M-J	10:30-12:30 (una h. por turno)
	17,22 €	M-J	19:00-20:00
Avanzado	22,89 €	L-X-V	10:30-12:30 (una h. por turno)
	22,89 €	L-X-V	19:00-20:00
	17,22 €	M-J	10:30-12:30 (una h. por turno)
NATACIÓN PARA MAYORES	22,89 €	L-X-V	09:30-10:30
	22,89 €	L-X-V	11:30-12:30
	17,22 €	M-J	11:30-12:30

JÓVENES (13-16 AÑOS)

ACTIVIDADES	P.V.P	DÍAS	HORA
NATACIÓN TERAPÉUTICA ESPALDA	34,23 €	L-X-V	19:00-20:00
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO	32,89 €	L-X-V	19:00-20:00
	24,95 €	M-J	19:00-20:00
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	32,89 €	L-X-V	19:00-20:00

NIÑOS (1- 12 AÑOS)

ACTIVIDADES	P.V.P	DÍAS	HORA
MATRONATACIÓN 1 -2 AÑOS	37,43 €	L-X-V	16:00-19:00 (45 m. por turno)
	29,49 €	M-J	16:00-19:00 (45 m. por turno)
	15,88 €	S	10:30-12:30 (45 m. por turno)
NATACIÓN PREESCOLAR INICIACIÓN 3 AÑOS	37,43 €	L-X-V	16:00-19:00 (45 m. por turno)
	29,49 €	M-J	16:00-19:00 (45 m. por turno)
NATACIÓN PREESCOLAR INICIACIÓN 4-5 AÑOS	36,29 €	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
	28,35 €	M-J	16:00-19:00 (una h. por turno)
NATACIÓN PREESCOLAR AVANZADO 3-4-5 AÑOS	36,29 €	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
	28,35 €	M-J	16:00-19:00 (una h. por turno)
NATACIÓN INFANTIL INICIACIÓN 6-12 AÑOS	32,89 €	L-X-V	16:00-18:00 (una h. por turno)
NATACIÓN INFANTIL INIC. AVANZADO 6-12 AÑOS	32,89 €	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
	24,95 €	M-J	16:00-19:00 (una h. por turno)
NATACIÓN INFANTIL AVANZADO 6-12 AÑOS	32,89 €	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
	24,95 €	M-J	16:00-19:00 (una h. por turno)
NATACIÓN INFANTIL PERFECCIONAMIENTO 6-12 AÑOS	32,89 €	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
	24,95 €	M-J	16:00-20:00 (una h. por turno)
ESCUELA DE BASE 6-12 AÑOS	32,89 €	L-X-V	17:00-18:00
	24,95 €	M-J	17:00-18:00
NATACIÓN PARA LA ESPALDA 6-12 AÑOS	34,23 €	L-X-V	19:00-20:00
	26,29 €	M-J	16:00-17:00
NATACIÓN ESPECIAL 6-12	24,95 €	M-J	16:00-17:00
LUDOACUÁTIC 6-12	13,04 €	S	12:30-13:30
	13,04 €	S	17:00-20:00 (una h. por turno)

Oficina IMDC

Plaza Carlos Cano, 5 (frente CEIP Los Rosales).

Mañanas: lunes a viernes - 9:00h a13:00h

*Tardes: miércoles -17:30h a19:30h

*(excepto del 23 de junio al 31 de agosto)

CITA PREVIA OBLIGATORIA

PARA INSCRIPCIONES:

Empadronados desde 17-Mayo

NoEmpadronados desde 31-Mayo

954348338 - 955768900

954182124 - 954768999

955768901

Instituto Municipal de Dinamización Ciudadana

ayuntamiento de mairena del aljarafe

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 17/18

DEPORTES - ACTIVIDAD FÍSICA - SALUD

CAMPAÑA DE INVIERNO

0_16 AÑOS — NIÑOS JÓVENES

16_55 AÑOS — JÓVENES ADULTOS

+55 AÑOS — MAYORES