

Programa de actividades

Deportivas

2019-2020



ayuntamiento de
mairena del aljarafe



Instituto Municipal
de Dinamización Ciudadana

INFORMACIÓN GENERAL PARA MATRICULARSE

¿CUÁNDO, CÓMO Y DÓNDE?

Para poder inscribirse en cualquier actividad **deberá solicitar UNA CITA PREVIA:**

Para **empadronados desde el 30 de abril a partir de las 9:00h**

Para **no empadronados desde el 15 de mayo**

Por teléfono: 954348338 – 955768974 - 955768900 – 954182124

Presencialmente IMDC: Plz. Carlos Cano 5 (zona alta – frente C.P. Los Rosales).

Ayuntamiento: C/Nueva ,21. **C- Socio Cultural Los Alcores:** S.Isidro Labrador, s/n.

ONLINE 24:00h. a través de la página web del Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe, <http://www.mairenadelaljarafe.es/es/ayuntamiento/organismos-y-sociedades/IMDC/>.

SIN CITA NO PODRÁ SER ATENDIDO.

Aquellas personas que deseen incorporarse una vez iniciadas las actividades podrán hacerlo a lo largo de la temporada siempre que existan plazas vacantes.

HORARIO DE OFICINA

Mañanas de 9:00h a 13:30h. de lunes a viernes y miércoles tarde de 17:30h a 19:30h.

Del 20 al 30 de junio: mañanas de 9:00h a 13:30h. de lunes a viernes.

Julio y agosto: mañanas de 9:00h a 13:00h. de lunes a viernes.

A partir de septiembre: mañanas de 9:00h a 13:30h. de lunes a viernes y miércoles tarde de 17:30h a 19:30h.

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

A partir del 22 de mayo: Inicio de inscripciones para EMPADRONADOS.

A partir del 31 de mayo: Inicio de inscripciones para NO EMPADRONADOS.

DURACIÓN DEL CURSO

Las Escuelas Deportivas, las actividades físico-deportivas para adultos y las actividades de Tenis y Pádel comienzan el día 1 de octubre de 2019 y finalizan el 15 de junio de 2020. Las actividades de agua comienzan el 1 de septiembre y finalizan el 30 de junio de 2020, así como algunas actividades deportivas (multifitness, cardio-musculación y pilates terapéutico), que se realizan en el Centro Acuático.

El calendario aplicable para el usuario será publicado en los tablones de anuncios de las instalaciones.

DOCUMENTOS NECESARIOS

1 fotografía y fotocopia de cualquier recibo en el que figuren los veinte dígitos bancarios con el CÓDIGO IBAN donde el usuario va a domiciliar las cuotas.

FORMAS DE PAGO

Al formalizar la inscripción sólo abonará la matrícula, siempre que dispongamos de su número de cuenta corriente CON EL CODIGO IBAN.

A partir del 1 de agosto se abonará matrícula y primer pago Actividades Acuáticas–Salas (multifitness, cardio-musculación y pilates terapéutico).

A partir del 1 de septiembre se abonará la matrícula y el primer pago (Actividades Deportivas, Escuelas Deportivas).

Las cuotas se podrán abonar:

Mediante domiciliación bancaria a la cuenta corriente que indique el usuario, en las fechas:

1 de agosto (cuotas del 1 de septiembre al 31 de octubre 2019 actividades acuáticas-salas);
1 de septiembre (cuota de octubre 2019 actividades deportivas); **1 de octubre** (cuotas noviembre y diciembre 2019); **1 de diciembre** (cuotas enero y febrero 2020); **1 de febrero** (cuotas marzo y abril 2020);
1 de abril (cuota del 1 de mayo al 15 ó 30 de junio 2019, según proceda).

Con tarjeta de crédito en las oficinas del IMDC (Plaza Carlos Cano nº 5).

Mediante transferencia o ingreso bancario, en el plazo de dos días desde la reserva de la plaza, justificándolo en el IMDC. Pasado dicho plazo sin que se haya realizado el pago de las cuotas correspondientes y entregado el justificante, el IMDC podrá hacer uso de la plaza reservada y ofrecerla a otro usuario.

TARIFAS DE LOS CURSOS

INSCRIPCIÓN O MATRÍCULA POR PERSONA: 10,62€.

Los precios de las actividades se incrementarán en 5€ para los no empadronados, salvo en la actividad de pádel que el incremento será de 10€.

DESCUENTOS ESPECIALES:

- 5% estudiantes (según los requisitos establecidos en las Ordenanzas Municipales)
- 5% dos miembros y 10% a tres o más miembros de la misma unidad familiar que formalicen las inscripciones conjuntamente por el mismo periodo de tiempo (los descuentos no son acumulables).

ESCUELAS DEPORTIVAS 2019/20

VOLEIBOL

Enseñanza del Voleibol. Destrezas técnicas, táctica y competición. Participa en los Juegos Deportivos Provinciales "Comarca del Aljarafe".

	Categoría	Edades	€/mes	Días	Horarios	Instalación
VOLEIBOL	Benjamín	2011-10	14,42 €	LX	16:00-17:30	Pabellón Cubierto
	Alevín	2009-08		MJ	16:00-17:30	Centro Multiusos
	Infantil verde	2007-06		MJ	19:00-20:30	
	Infantil azul	2007-06		MJ	19:00-20:30	Centro Multiusos
	Cadete verde	2005-04		LX	18:00-19:30	
	Cadete azul	2005-04		MJ	18:00-19:30	
	Juvenil	2003-02		X-V	X 19:30-21:00/V 18:30-20:00	Centro Multiusos

BALONCESTO

Enseñanza del Baloncesto. Destrezas técnicas, táctica y competición. Participa en los Juegos Deportivos Provinciales "Comarca del Aljarafe".

	Categoría	Edades	€/mes	Días	Horarios	Instalación
BALONCESTO	Benjamín	2011-10	14,42 €	LXV	16:00-17:00	Centro Multiusos
	Alevín	2009-08		LXV	16:00-17:00	
	Infantil	2007-06		LXV	17:00-18:00	
	Cadete	2005-04		LXV	18:00-19:00	
	Juvenil	2003-02		LXV	19:00-20:00	

FÚTBOL-SALA

Enseñanza del fútbol sala. Formación base y entrenamientos para desarrollar las capacidades y habilidades técnico-tácticas en una modalidad donde predomina un continuo contacto con el balón en desplazamientos cortos.

	Categoría	Edades	€/mes	Días	Horarios	Instalación
FÚTBOL SALA	Benjamín	2011-10	14,42 €	LXV	16:00-17:00	Pistas Exteriores Complejo Cavaleri
	Alevín	2009-08		LXV	17:00-18:00	
	Infantil	2007-06		LXV	18:00-19:00	
	Cadete	2005-04		LXV	19:00-20:00	

TAEKWONDO

Arte marcial Coreano. Defensa y ataque. Constituye una buena escuela para el desarrollo armónico de cuerpo y mente.

TAEK WON DO	Edades	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	de 5 a 9	14,42 €	LXV	16:00-17:00	Pabellón Cubierto

GIMNASIA RÍTMICA

Disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza, así como el uso de diversos aparatos sobre una superficie de medidas reglamentarias.

GIMNASIA RÍTMICA	Edades	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	de 4 a 6		MJ	16:00-17:00	Centro Multiusos
	de 6 a 7		MJ	16:00-17:00	
	de 7 a 8		MJ	16:00-17:00	Pabellón Cubierto
	de 8 a 10		MJ	16:00-17:00	
	de 9 a 10		MJ	17:00-18:00	
de 11 a 15	MJ	17:00-18:00			

GIMNASIA DEPORTIVA

Escuela de Gimnasia Artística: especialidad gimnástica que se practica con diversos aparatos o sin ellos sobre una superficie de medidas reglamentarias.

Escuela de Gimnasia Acrobática: especialidad gimnástica con elementos acrobáticos y gimnasia de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos en cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales.

GIMNASIA DEPORTIVA	Categoría	Edades	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	Artística	De 4 a 8	14,42	LXV	16:00-17:00	Centro Multiusos
		de 8 a 12	11,69 €	MJ	17:00-18:00	
	Acrobática	De 4 a 8	14,42	LXV	17:00-18:00	
de 8 a 12		11,69 €	MJ	18:00-19:00		

PATINAJE EN LÍNEA

Iniciación y perfeccionamiento de esta práctica, juegos, recorridos urbanos, acrobacias, educación vial... sobre patines en línea.

PATINAJE EN LÍNEA	Categoría	Edades	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	Iniciación/Avanzado	de 5 a 15	16,50 €	V	16:30-18:30	Colegio Guadalquivir

MUSICSPORT

Desarrollo psicomotriz a través de la actividad física y expresión corporal utilizando como medio primordial la música y diversos estilos de baile: Hip-Hop, Funky, latino,... Música y Coreografías igual a diversión.

MUSICSPORT 9-13 años	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	11,69 €	MJ	16:00-17:00h	Pabellón Cubierto

BADMINTON

Deporte de raqueta, individual o por parejas, que se juega golpeando un móvil denominado "volante" con el objetivo de superar una red que divide el campo de juego.

BADMINTON	Categoría	Edades	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	Iniciación	De 8 a 15	14,42 €	MJ	16:00-17:30	Centro Multiusos

DEPORTES DE RAQUETA

NIVELES TÉCNICOS DE LOS CURSOS DE TENIS Y PÁDEL

INICIACIÓN: Participantes que se inician o han jugado esporádicamente.

INICIACIÓN AVANZADA: Participantes que han completado algún curso y tienen conocimiento de los golpes básicos, pero se encuentran con dificultades en su práctica.

AVANZADO: Participantes que han completado dos o más cursos y tienen conocimiento y dominio de los golpes básicos.

PERFECCIÓN: Participantes que son capaces de jugar en todas las posiciones de la pista, con seguridad y consistencia. Dominan tanto las fases del juego como las situaciones tácticas básicas.

ESCUELAS DEPORTIVAS TENIS

TENIS. Enseñanza del tenis de 8 a 16 años. Distintos niveles para iniciarte, mejorar y perfeccionar tu juego.

PRE-TENIS. Iniciación al Tenis para los más pequeños de 5 y 7 años. Se reduce la pista y se adaptan las clases basadas en el juego.

TENIS DE 5 A 16 AÑOS	€/mes	Días	Horarios	Instalación
Pretenis de 5 a 7 años	14,00 €	LX	16:00-17:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
		MJ	16:00-17:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
Iniciación de 8 a 16 años	14,00 €	LX	17:00-18:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
		MJ	17:00-18:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
Iniciación Avanzado de 8 a 16 años	14,00 €	LX	17:00-18:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
		MJ	17:00-18:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
		V / S	17:00-18:00h /12:00-13:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
Avanzado de 8 a 16 años	14,00 €	LX	18:00-19:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
		MJ	18:00-19:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
		MJ	19:00-20:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
		V / S	18:00-19:00h /11:00-12:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
Perfeccionamiento de 8 a 16 años	14,00 €	LX	19:00-20:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
		MJ	18:00-19:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI

TENIS ADULTOS

Distintos niveles para iniciarte, mejorar y perfeccionar tu juego.

TENIS >17 AÑOS	€/mes	Días	Horarios	Instalación
Iniciación Avanzada	21,00 €	LX	20:00-21:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
		MJ	20:00-21:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
Avanzado	23,00 €	LX	20:00-21:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
		LX	21:00-22:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
		MJ	21:00-22:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
Perfección	23,00 €	MJ	20:00-21:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
		LX	21:00-22:00h	COMPLEJO DEPORTIVO CAVALERI
Perfeccionamiento Junior (17-25a)	23,00 €	MJ	21:00-22:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
			19:00-20:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN

ESCUELAS DEPORTIVAS DE PÁDEL

PADEL. Enseñanza del Pádel de 8 a 16 años. Distintos niveles para iniciarte, mejorar y perfeccionar tu juego.

PRE-PADEL. Iniciación al Pádel para los más pequeños de 5 y 7 años. Se reduce la pista y se adaptan las clases basadas en el juego.

PADEL DE 5 A 16 AÑOS	€/mes	Días	Horarios	Instalación
Pre-padel de 5 a 7 años	19,12	LX	16:00-17:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
	19,12	MJ	17:00-18:00h	
Iniciación de 8 a 16 años	19,12	LX	17:00-18:00h	
	19,12	MJ	16:00-17:00h	
	19,12	V / S	18:00-19:00h / 11:00-12:00h	
Iniciación Avanzada de 8 a 16 años	19,12	LX	18:00-19:00h	
	19,12	MJ	17:00-18:00h	

PÁDEL ADULTOS

Distintos niveles para iniciarte, mejorar y perfeccionar tu juego.

PADEL >17 AÑOS	€/mes	Días	Horarios	Instalación
Iniciación	25,50	LX	19:00-20:00h	POLIDEPORTIVO FCO. LEÓN
	25,50	MJ	10:00-11:00h	
	25,50		19:00-20:00h	
Iniciación Avanzada	25,50	LX	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	27,00	LX	20:00-21:00h	
	27,00	MJ	20:00-21:00h	
	27,00	V	19:00-21:00h	
	27,00	V / S	20:00-21:00h / 10:00-11:00h	
Perfección	27,00	LX	21:00-22:00	
	27,00	MJ	21:00-22:00	

Actividades Físico Deportivas Adultos (+ 16 AÑOS)

ACTIVIDAD FÍSICA DE MAYORES

La actividad física es reconocida como una actividad útil y con sentido para la vida. Especialmente en las personas mayores, es una forma ideal de prevención de enfermedades crónico-degenerativas.

ACTIVIDAD FÍSICA MAYORES	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	4,00 €	MJ	09:30-10:30h	Pabellón Cubierto
			10:30-11:30h	Pabellón Cubierto
			11:30-12:30h	Pabellón Cubierto

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

El sedentarismo propio de nuestro estilo de vida hace que esta actividad sea una de las más útiles para las personas que no persiguen con la actividad física otra cosa que "sentirse mejor".

G. MANTENIMIENTO	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	17,52 €	LXV	09:30-10:30h	Pabellón Cubierto
			19:00-20:00h	Pabellón Cubierto

AEROBIC

Entrenamiento cardiovascular para mejorar la condición física al ritmo de la música. Coreografías basadas en movimientos coordinados. Sesiones variadas de Aeróbic, Step, latino, Aeroboxing.

AEROBIC	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	17,52 €	LXV	09:30-10:30h	Pabellón Cubierto
	14,02 €	MJ	21:00-22:00h	

PATINAJE EN LÍNEA

Clases para adultos que desean iniciarse con seguridad en la práctica del patinaje en línea; Una actividad deportiva que se ha convertido en una divertida alternativa de salud, recreación y transporte.

PATINAJE EN LÍNEA	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	21,24 €	V	16:30-18:30	Colegio Guadalquivir

PILATES

Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX, basándose en distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que ayuda a prevenir el dolor de espalda.

PILATES	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	26,55	LXV	10:30-11:30h	Centro Acuático
	26,55	LXV	11:30-12:30h	
	26,55	LXV	17:00 – 18:00 h	
	26,55	LXV	20:00-21:00h	Sala Pabellón
	21,24 €	MJ	09:30-10:30h	
	21,24 €	MJ	10:30-11:30h	
	21,24 €	MJ	17:00 – 18:00h	
	21,24 €	MJ	19:00-20:00h	
	21,24 €	MJ	20:00-21:00h	

YOGA

Lo que es bueno para el cuerpo también lo es para la mente y el espíritu. Clases colectivas donde la práctica asidua de ciertas posturas, la respiración, técnicas de introspección y meditación, nos ayudan a conseguir bienestar físico y mental.

YOGA	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	26,55 €	LX	MJ	09:30-11:00h
20:00-21:30h				
09:30-11:00h				
19:00-20:30h				
			20:30-22:00h	

MULTIFITNESS -ACTIVIDADES CENTRO ACUÁTICO (26´55€)

Horas	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO	Horas
	S 1	S 2	Gimnasio	S 1	S 2	Gimnasio	S 1	S 2	Gimnasio	S 1	S 2	Gimnasio	S 1	S 2	Gimnasio	Gimnasio	
9:00-9:30																	9:00-9:30
9:30-10:00	SPINNING	BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN		BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN		BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	9:30-10:00
10:00-10:30				STRET													
10:30-11:00																	10:30-11:00
11:00-11:30																	11:00-11:30
11:30-12:00																	11:30-12:00
12:00-12:30																	12:00-12:30
15:30-16:00																	15:30-16:00
16:00-16:30																	16:00-16:30
16:30-17:00																	16:30-17:00
17:00-17:30	SPINNING	FIT BALÓN	CARDIO MUSCULACIÓN		BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	FIT BALÓN	CARDIO MUSCULACIÓN		BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	FIT BALÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	17:00-17:30
17:30-18:00				SPINNING	FIT BALÓN												
18:00-18:30	SPINNING	TONIFICACIÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	FIT BALÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	TONIFICACIÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	FIT BALÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	TONIFICACIÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	18:00-18:30
18:30-19:00				SPINNING	TONIFICACIÓN												
19:00-19:30	SPINNING	BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	TONIFICACIÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	TONIFICACIÓN	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	BODY PUMP	CARDIO MUSCULACIÓN		19:00-19:30
19:30-20:00				SPINNING	GAP STRET					GAP STRET				GAP STRET			
20:00-20:30		GAP STRET	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	GAP STRET	CARDIO MUSCULACIÓN		GAP STRET	CARDIO MUSCULACIÓN	SPINNING	GAP STRET	CARDIO MUSCULACIÓN		GAP STRET	CARDIO MUSCULACIÓN		20:00-20:30
20:30-21:00																	
21:00-21:30																	21:00-21:30
21:30-22:00																	21:30-22:00

Actividades de sala dirigidas MAS CARDIOMUSCULACION por 26,55€

- HORARIO FLEXIBLE de lunes a sábados en los horarios publicitados (mirar horarios de cardiomusculación).
- Aforo limitado por sesión, a completar por riguroso orden de llegada.

Si se queda fuera del aforo, podrá esperar a la sesión siguiente o hacer uso de la sala de cardiomusculación, siempre que el aforo no esté completo.

Te presentamos una completa y atractiva propuesta fitness que mediante clases dirigidas diversifica las posibilidades de tu acondicionamiento físico. Acude a las clases que más te interesen durante la semana.

SPINNING

Es un entrenamiento "super aeróbico" muy eficaz para quemar calorías, mejorar el sistema cardiovascular respiratorio y el fortalecimiento del tren inferior.

BODY PUMP

Clases colectivas con pesas ligeras, donde se ejercitan todos los grupos musculares al ritmo de la música, siguiendo los ejercicios marcados por el profesor. Actividad de alta intensidad donde se desarrolla fundamentalmente la fuerza-resistencia. Tonifica y define la musculatura en poco tiempo. Es compatible y complementaria con cualquier actividad.

TONIFICACIÓN

Actividad desarrollada en grupo para el mantenimiento de la condición física realizada de forma dirigida, con una diversidad de propuestas que favorecen la salud. Puedes combinarla con cualquier otra actividad física.

FITNESS con BALONES

Sesiones de ejercicios fitness utilizando como material balones hinchables grandes, una propuesta divertida que persigue un equilibrio de una condición física general.

G.A.P. + STRETCHING

Tonificación a través de ejercicios específicos de gluteos, abdominales y piernas, combinados con 20 o 30 minutos de ejercicios de flexibilidad y estiramientos.

STRETCHING

Clases colectivas donde el mantenimiento y desarrollo de la flexibilidad se hace con un fondo preventivo y de salud. Esta disciplina trabaja no solo sobre músculos sino sobre tendones, cápsula, ligamentos y piel. Mejora la movilidad y flexibilidad del cuerpo aumentando justamente la extensibilidad del tejido.

MUSCULACIÓN

El trabajo de fuerza y tonificación muscular a través de máquinas de gimnasio puede ser una opción ideal para el desarrollo de tu condición física. Esta actividad de uso colectivo estará asesorada y orientada por un monitor de sala.

CARDIO-MUSCULACIÓN

Actividad donde se mezcla la posibilidad de hacer uso de máquinas de trabajo aeróbico (cinta de correr, elípticas o cicloergómetro) con el uso de máquinas para el desarrollo de la fuerza. Recomendable para equilibrar tu estado de forma.

Esta actividad estará asesorada y orientada por un monitor de sala, que atenderá a las necesidades de tu entrenamiento. Actividad para adultos (+16 años).

EDAD: +16 años

BONOS MAÑANAS 12 SESIONES MES 19'95€ **BONOS COMPLETOS** 12 SESIONES MES 23'69€

BONOS MAÑANAS 8 SESIONES MES 15'68€ **BONOS COMPLETOS** 8 SESIONES MES 18'81€

BONOS MAÑANAS 4 SESIONES MES 8'55€ **BONOS COMPLETOS** 4 SESIONES MES 8'76€

BONOS

HORARIO DE MAÑANA:

De lunes a viernes de 09:00 a 12:30 h. y sábados de 09:00 a 12:00h.

HORARIO COMPLETO MAÑANAS Y TARDES:

De lunes a viernes de 09:00 a 12:30h. y de 15:30 a 22:00h. y los sábados de 09:00-12:00h. Y de 17:00 a 20:00h.

PILATES TERAPÉUTICO

Actividad en grupo impartida por un técnico especialista-sanitario que reúne la filosofía del ejercicio occidental más dinámico y centrado en la física muscular con la oriental, que trabaja el control corporal y la fluidez, basándose en la respiración y la relajación activa.

	€/mes	Días	Horarios	Instalación
PILATES TERAPÉUTICO	26,55 €	LXV	11:30-12:30h	Centro Acuático
			12:30-13:30h	Centro Acuático
			17:00-18:00h	Centro Acuático
			18:00-19:00h	Centro Acuático
			19:00-20:00h	Centro Acuático
	21,24 €	MJ	11:30-12:30h	Centro Acuático
			17:00-18:00h	Centro Acuático
			18:00-19:00h	Centro Acuático

Actividades Acuáticas

Todas estas actividades se desarrollarán en el CENTRO ACUÁTICO. Las actividades para ADULTOS serán para mayores de 16 años. Las actividades para NIÑOS serán para menores de 16 años.

NIVELES DE LOS CURSOS

INICIACIÓN. No saben nadar. Sus primeras clases.

INICIACIÓN AVANZADA. Están familiarizados con el agua. Saben nadar distancias entre 10 y 15 mts. Realizan desplazamientos más largos con tablas.

AVANZADO. Saben nadar distancias de 25m. Se inician en la coordinación de la respiración. Aumentar su capacidad de nadar.

PERFECCIONAMIENTO. Saben nadar más de 33m. Perfeccionan el estilo crol. Control de la respiración al nadar. Se inician en los estilos de espalda y braza.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. Nadan continuo más de 100m. Saben nadar los estilos espalda y braza. Se inician en la mariposa.

NATACIÓN INICIO

EDAD	P.V.P.	DIAS	HORA
Adultos	36,29 €	L-X-V	20:00-21:00
Adultos	28,35 €	M-J	11:30-12:30
Adultos	28,35 €	M-J	19:00-20:00

NATACIÓN AVANZADO

EDAD	P.V.P.	DIAS	HORA
Adultos	36,29 €	L-X-V	09:30-11:30 (una h. por turno)
Adultos	36,29 €	L-X-V	16:00-22:00 (una h. por turno)
Adultos	28,35 €	M-J	09:30-11:30 (una h. por turno)
Adultos	28,35 €	M-J	16:00-22:00 (una h. por turno)

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO

EDAD	P.V.P.	DIAS	HORA
Adultos	36,29 €	L-X-V	09:30-11:30 (una h. por turno)
Adultos	36,29 €	L-X-V	16:00-22:00 (una h. por turno)
Adultos	28,35 €	M-J	09:30-11:30 (una h. por turno)
Adultos	28,35 €	M-J	16:00-22:00 (una h. por turno)
Adultos	15,31 €	S	09:30-10:30
Jóvenes (13-16)	32,89 €	L-X-V	19:00-20:00
Jóvenes (13-16)	24,95 €	M-J	19:00-20:00

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

EDAD	P.V.P.	DIAS	HORA
Adultos	36,29 €	L-X-V	20:00-22:00 (una h. por turno)
Adultos	28,35 €	M-J	21:00-22:00
Jóvenes (13-16)	32,89 €	L-X-V	19:00-20:00

ACUAGIM

La gimnasia acuática incentivada con música garantiza una mejora de las cualidades y habilidades físico-mentales en el medio acuático.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Adultos	36,29€	L-X-V	09:30-10:30
Adultos	36,29€	L-X-V	19:00-20:00
Adultos	28,35€	M-J	09:30-10:30
Adultos	28,35€	M-J	10:30-11:30
Adultos	36,29€	M-J	19:00-20:00
Adultos	28,35€	M-J	20:00-21:00
Adultos	15,31€	S	10:30-11:30
Adultos	15,31€	S	18:00-19:00

MANTENIMIENTO NADO LIBRE

Nadar puede ser un hábito que uno organice libremente como opción idónea para el mantenimiento físico-mental a través del agua.

EDAD: desde 16 a 60 años

BONOS MAÑANAS 12 SESIONES MES 30'00€ **BONOS COMPLETOS** 12 SESIONES MES 36'29€

BONOS MAÑANAS 8 SESIONES MES 22'00€ **BONOS COMPLETOS** 8 SESIONES MES 28'35€

BONOS MAÑANAS 4 SESIONES MES 14'00€ **BONOS COMPLETOS** 4 SESIONES MES 15'31€

BONOS

HORARIO DE MAÑANA:

LXV 07:00 a 09:30h. y de 11:30 a 15.00h.

MJ 07:00 a 09:30h. y de 10:30 a 15.00h.

S 08:30 a 13:30h.

HORARIO COMPLETO MAÑANAS Y TARDES:

LXV 07:00 a 09:30h., de 11:30 a 16:00h. y de 21:00 a 22:00h.

MJ 07:00 a 09:30h., de 10:30 a 16:00h. y de 22:00 a 23:00h.

S 08:30h. a 13:30h. y de 17:00 a 20:00h.

ACUACROSSFIT

Actividad con una amplia variedad de ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico, combinando propuesta de agua y seco en sesiones diseñadas para mejorar todos los aspectos físicos de la persona.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Adultos	36,29€	L-X-V	21:00-22:00
Adultos	28,35€	M-J	21:00-22:00
Adultos	15,31€	S	11:30-12:30
Adultos	15,31€	S	17:00-18:00

ACUAPILATES

El agua un medio ideal para adaptar los fundamentos del pilates, para combatir el estrés. Iniciarse en técnicas de relajación y autocontrol.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Adultos	36,29€	L-X-V	11:30-12:30
Adultos	36,29€	L-X-V	21:00-22:00
Adultos	15,31€	S	19:00-20:00

NATACIÓN TERAPÉUTICA ESPALDA

Una natación terapéutica para las patologías de columna, utilizando para ello una natación adaptada que beneficie su calidad de vida. Para realizar dicha actividad deberá saber nadar 33 metros estilo crol y espalda.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Adultos	38,77€	L-X-V	08:00-09:00
Adultos	38,77€	L-X-V	10:30-11:30
Adultos	38,77€	L-X-V	19:00-22:00 (una h. por turno)
Adultos	31,39€	M-J	09:30-10:30
Adultos	31,39€	M-J	19:00-20:00
Adultos	31,39€	M-J	21:00-22:00
Adultos Avanz.	38,77€	L-X-V	10:30-11:30
Adultos Avanz.	38,77€	L-X-V	20:00-21:00
Adultos Avanz.	31,39€	M-J	09:30-10:30
Adultos Avanz.	31,39€	M-J	20:00-21:00
Jóvenes (13-16)	34,23€	L-X-V	19:00-20:00

ACTIVIDADES ACUÁTICAS TERAPÉUTICAS

En esta actividad el monitor propone una serie de movimientos que aprovecha la sensación de ingravidez que genera la piscina a 28 grados aliviara tensiones musculares y rigidez articular que proporcionan una sensación de bienestar general tras la sesión.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Adultos	38,77€	L-X-V	09:30-11:30 (una h. por turno)
Adultos	38,77€	L-X-V	20:00-22:00 (una h. por turno)
Adultos	31,39€	M-J	09:30-10:30
Adultos	31,39€	M-J	20:00-22:00 (una h. por turno)

NATACIÓN ESPECIAL

Programa de adaptación e integración de la natación para discapacitados físicos, psíquicos y sensoriales.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Adultos	36,29€	L-X-V	12:30-13:30

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (PRE-POST PARTO)

Un complemento ideal para una experiencia única. Mejora tu condición física así como la práctica de técnicas respiratorias para el parto. También es la mejor forma de recuperar y mejorar tu condición física tras el parto.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Adultos	37,63€	L-X-V	09:30-10:30
Adultos	29,69€	M-J	19:00-20:00

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA MAYORES

La actividad acuática y la natación son una oportunidad para enriquecer la calidad de vida de los mayores, aprovechando los amplios beneficios y pocos riesgos del medio acuático.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
+60 años Inic.	22,89€	L-X-V	10:30-13:30 (una h. por turno)
+60 años Inic.	22,89€	L-X-V	19:00-20:00
+60 años Inic.	17,22€	M-J	10:30-12:30 (una h. por turno)
+60 años Inic.	17,22€	M-J	19:00-20:00
+60 años Avanz.	22,89€	L-X-V	10:30-12:30 (una h. por turno)
+60 años Avanz.	22,89€	L-X-V	19:00-20:00
+60 años Avanz.	17,22€	M-J	10:30-12:30 (una h. por turno)

NATACIÓN PARA MAYORES

Tener una base de natación se convierte en una herramienta que enriquece la condición física y permite propuestas de sesiones de mayor nivel.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
+60 años	22,89€	L-X-V	09:30-10:30
+60 años	22,89€	L-X-V	11:30-12:30
+60 años	17,22€	M-J	11:30-12:30

MATRONATACIÓN 1 -2 AÑOS

La matronatación es una actividad que busca la estimulación acuática del bebé por medio de una serie de juegos que le permiten aprender a flotar y moverse por el agua con la ayuda de sus padres. Mediante la orientación técnica del monitor de la actividad, los padres participan en la aventura acuática de su bebé. Este contacto reforzará el vínculo entre los progenitores y los bebés, viviendo una experiencia original, única e irrepetible.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	37,43€	L-X-V	16:00-19:00 (45 m. por turno)
Niños	29,49€	M-J	16:00-19:00 (45 m. por turno)
Niños	15,88€	S	10:30-12:30 (45 m. por turno)

NATACIÓN PREESCOLAR INICIACIÓN 3 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	37,43€	L-X-V	16:00-19:00 (45 m. por turno)
Niños	29,49€	M-J	16:00-19:00 (45 m. por turno)

NATACIÓN PREESCOLAR INICIACIÓN 4-5 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	36,29€	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
Niños	28,35€	M-J	16:00-19:00 (una h. por turno)

NATACIÓN PREESCOLAR AVANZADO 3-4-5 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	36,29€	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
Niños	28,35€	M-J	16:00-19:00 (una h. por turno)

NATACIÓN INFANTIL INICIACIÓN 6-12 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	32,89€	L-X-V	16:00-18:00 (una h. por turno)

NATACIÓN INFANTIL INICIACIÓN AVANZADO 6-12 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	32,89€	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
Niños	24,95€	M-J	16:00-19:00 (una h. por turno)

NATACIÓN INFANTIL AVANZADO 6-12 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	32,89€	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
Niños	24,95€	M-J	16:00-19:00 (una h. por turno)

NATACIÓN INFANTIL PERFECCIONAMIENTO 6-12 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	32,89€	L-X-V	16:00-19:00 (una h. por turno)
Niños	24,95€	M-J	16:00-20:00 (una h. por turno)

ESCUELA DE BASE 6-12 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	32,89€	L-X-V	17:00-18:00
Niños	24,95€	M-J	17:00-18:00
Niños	13,04€	s	12:30-13:30

NATACIÓN PARA LA ESPALDA 6-12 AÑOS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	34,23€	L-X-V	19:00-20:00
Niños	26,29€	M-J	16:00-17:00

NATACIÓN ESPECIAL 6-12 AÑOS

Programa de adaptación e integración de la natación para discapacitados físicos, psíquicos y sensoriales.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
Niños	24,95€	M-J	16:00-17:00

LUDOACUÁTIC

Una propuesta lúdica con la que disfrutar del agua y adquirir habilidades físicas que te permitan un mayor dominio del medio acuático.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA
6-12	13,04€	S	12:30-13:30
6-12	13,04€	S	17:00-20:00 (una h. por turno)

INFORMACIÓN GENERAL

- Las actividades se realizarán en los días y horarios establecidos en su inscripción. Puede sufrir modificaciones previa comunicación por parte del IMDC.
- Las actividades serán impartidas por monitores y técnicos cualificados.
- Las plazas disponibles para cada actividad son limitadas, adjudicándose por orden de inscripción. Una vez cubierto el cupo de la actividad se establecerá una lista de espera.
- En lista de espera:
 - 1- Tienen siempre preferencia el usuario que no esté realizando ninguna actividad.
 - 2- Sólo se podrá figurar en una lista de espera.
- El calendario correspondiente a la presente temporada 2019-20 puede estar sujeto a modificaciones durante la misma.
- En el caso de las modalidades deportivas organizadas por niveles los participantes deben poseer el nivel adecuado para participar en las sesiones, sino fuese así el monitor podrá proponer el cambio a otro grupo siempre que existan plazas disponibles.
- El Instituto Municipal, atendiendo al número de participantes inscritos en cada actividad, se reserva el derecho a cerrar la inscripción de la misma o suspenderla.
- La baja en cualquier actividad se comunicará en nuestras oficinas ANTES del INICIO de la ACTIVIDAD, firmando el apartado correspondiente o enviando un correo electrónico. Una vez abonado el importe no procederá devolución del mismo, excepto en los casos establecidos en el Art. 7 de las Ordenanzas Municipales del I.M.D.C.
- En ningún caso será objeto de devolución el importe de la matrícula y los gastos bancarios que se hayan ocasionado.
- Para inscribirse en cualquier actividad será necesario no mantener tasas pendientes de pago de temporadas anteriores, debiendo, en cualquier caso, ingresar las cantidades que se adeuden antes de efectuar la inscripción. Dicho incumplimiento supondrá la pérdida automática de la plaza sin derecho a devolución.
- Los solicitantes que se inscriban como empadronados y tras la verificación administrativa resulte que no figuran como tal, perderán automáticamente la reserva de plaza.
- El IMDC no se hace responsable de las posibles lesiones que puedan producirse en el desarrollo de las actividades.
- **SE RECOMIENDA LA REALIZACIÓN DE UN CHEQUEO MÉDICO ANTES DE INICIAR CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA. ASÍ PODRÁ CONOCER SU ESTADO GENERAL DE SALUD Y LA ACTIVIDAD DEPORTIVA MÁS RECOMENDABLE PARA USTED**



Instituto Municipal
de Dinamización Ciudadana



ayuntamiento de
mairena del aljarafe

CALENDARIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y ACUÁTICAS TEMPORADA 2019-2020

MESES		M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	
2019	Septiembre						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	Octubre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
	Noviembre				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
	Diciembre						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
2020	Enero		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	Febrero					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				
	Marzo						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	Abril		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
	Mayo				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	Junio							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

- Actividades Acuáticas se inician el 1 de septiembre de 2019 y finalizan el 30 de junio de 2020
- Actividades Físico-Deportivas adultos, Escuelas Deportivas, Tenis y Padel se inician el 1 de octubre de 2019 finalizan el 15 de junio de 2020
- Periodo de Navidad con horarios especiales