

Programa de actividades

Deportivas

2016-2017



Ayuntamiento de
Mairena del Aljarafe



Instituto Municipal
de Dinamización Ciudadana

INFORMACIÓN GENERAL PARA MATRICULARSE

¿DÓNDE Y CUÁNDO PUEDE INSCRIBIRSE?

De manera presencial: Oficinas atención al público PLAZA CARLOS CANO, 5 (zona alta – frente C.P. Los Rosales).

Para poder inscribirse en cualquier actividad deberá tener UNA CITA PREVIA que podrá solicitar por teléfono en los siguientes números: 954348338 – 955768900 – 954182124 – 954768999 – 955768960 – 955768963.

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 atención:

Del 17 de mayo al 22 de junio: mañanas de 9:00h a 13:30h. de lunes a viernes
y tardes de 17:30h a 19:30h martes y miércoles

Del 23 de junio al 31 de agosto: mañanas de 9:00h a 13:30h. de lunes a viernes.

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

A partir de octubre: mañanas de 10:00h a 13:00h. de lunes a viernes y el miércoles tarde de 17:30h a 19:30h.

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

- A partir del 17 de Mayo EMPADRONADOS.

- A partir del 31 de Mayo 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 2016 y finalizan el 15 de junio de 2017. Las actividades de agua comienzan el día 1 de septiembre y finalizan el 15 de junio, 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 tableros de anuncios de las instalaciones.

DOCUMENTOS NECESARIOS

Una fotografía y fotocopia de cualquier recibo en el que figuren los veinte dígitos bancarios con el CODIBO IBAN donde el usuario va a domiciliar las cuotas. A los usuarios mayores de 60 años, personas con discapacidad o limitación física que quieran inscribirse en alguna actividad, se les recomienda se sometan a reconocimiento médico antes de iniciar cualquier actividad física programada por el IMDC. Dichos usuarios deberán aportar certificado médico o informe médico sobre el estado de salud, garantizando ninguna contraindicación médica para la práctica de la ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA QUE SE INSCRIBEN. **SIN DICHO DOCUMENTO MÉDICO NO PODRÁ COMENZAR LA ACTIVIDAD.**

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 matrícula y 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 2016 actividades acuáticas-salas); 1 de septiembre (cuota de octubre 2016 actividades deportivas); 1 de octubre (cuotas noviembre y diciembre 2017); 1 de diciembre (cuotas enero y febrero 2017); 1 de febrero (cuotas marzo y abril 2017); 1 de abril (cuota del 1 de mayo al 15 de junio 2016).
 - **Con tarjeta de crédito** en las oficinas del IMDC (Plaza Carlos Cano nº 5).
 - **Mediante transferencia o ingreso en 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 2016/17

VOLEIBOL (2h/s 11,69 – 3h/s 14´42€ / MES)

Enseñanza del voleibol y desarrollo en las destrezas y reglas para jugar a este deporte. Participa en los Juegos Deportivos Provinciales “Comarca del Aljarafe”.

EDAD	GRUPOS	DÍAS	HORA	NÚCLEO
Benjamín 2008-07		M-J	16:00-17:00	C. Multiuso Complejo Hipico
Alevín 2006-05	A	M-J	16:00-17:30	Pab. Marina Alabau
Alevín 2006-05	B	M-J	17:00-18:30	C. Multiuso Complejo Hipico
Infantil 2004-03	A	M-J	16:00-17:30	Pab. Marina Alabau
Infantil 2004-03	B	M-J	18:30-20:00	C. Multiuso Complejo Hipico
Cadete 2002-01	A	M-J	19:00-20:30	Pab. Marina Alabau
Cadete 2002-01	B	M-J	17:30-19:00	Pab. Marina Alabau
Cadete 2002-01	C	M-J	17:30-19:00	Pab. Marina Alabau
Juvenil 2000-98	A	L-X	19:30-21:00	Pab. Marina Alabau
Juvenil 2000-98	B	M-J	19:00-20:30	Pab. Marina Alabau

BALONCESTO (14´42€/MES)

Enseñanza del baloncesto y desarrollo en las destrezas y reglas para jugar a este deporte. Participa en los Juegos Deportivos Provinciales “Comarca del Aljarafe”.

EDAD	GRUPOS	DÍAS	HORA	NÚCLEO
Benjamin MIX 2008-07		LXV	16:00-17:00	C.Multiuso Complejo Hipico
Alevín 2006-05	A	LXV	16:00-17:00	Pab.Marina Alabau
Alevín 2006-05	B	LXV	16:00-17:00	Pab.Marina Alabau
Alevín Femenino 2006-05		LXV	17:00-18:00	C. Multiuso Complejo Hipico
Infantil 2004-03		LXV	17:00-18:00	Pab.Marina Alabau
Infantil Femenino 2004-03		LXV	18:00-19:00	C. Multiuso Complejo Hipico
Cadete 2002-01		M-J	17:30-19:00	Pab.Marina Alabau
Juvenil 2000-99		M-J	19:00-20:30	Pab.Marina Alabau

FÚTBOL-SALA (14´42€ / MES)

Enseñanza del fútbol sala para niños y niñas. 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.

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
2010-2007	L-X-V	17:00-18:00	Pista Desc. CAV
2006-2005	L-X-V	18:00-19:00	Pista Desc. CAV
2004-2003	L-X-V	19:00-20:00	Pista Desc. CAV
2002-2001	L-X-V	20:00-21:00	Pista Desc. CAV

TAEKWONDO (14´42€/MES)

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

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
5-8	L-X-V	16:00-17:00	Pab.Marina Alabau
9-12	L-X-V	17:00-18:00	Pab.Marina Alabau

GIMNASIA RÍTMICA (11'69€ / MES)

Una de nuestras escuelas estrella por su gran aceptación entre nuestras chicas. Con sus brillantes exhibiciones nos demuestran cómo solo la práctica perfecta hace la perfección. Practicar esta disciplina es asegurar la diversión de su hija potenciando su coordinación y las destrezas del trabajo en equipo.

NIVELES:

NIVEL 0-1 (5 – 6 años): niñas sin experiencia previa o que recibieron clase de la temporada anterior.

NIVEL 1-2 (6 – 7años): niñas que hayan completado uno o dos cursos de gimnasia rítmica.

NIVEL 2-3 (7-8 años): niñas que hayan completado dos o tres cursos de gimnasia rítmica.

NIVEL 2-3 (8-10 años): niñas que hayan completado dos o tres cursos de gimnasia rítmica.

NIVEL 3-4 (9-10 años): niñas que hayan completado al menos tres cursos de gimnasia rítmica.

NIVEL 4-5 (11-15 años): niñas que hayan completado cuatro cursos de gimnasia rítmica.

Las alumnas deben poseer el nivel adecuado para participar en las sesiones. En caso contrario pasará a otro grupo siempre que existan plazas disponibles.

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
NIVEL 0-1 (5-6 años)	M-J	16:00-17:00	C. Multiuso Complejo Hipico
NIVEL 1-2 (6 -7años)	M-J	16:00-17:00	C. Multiuso Complejo Hipico
NIVEL 2-3 (7-8 años)	M-J	17:00-18:00	C. Multiuso Complejo Hipico
NIVEL 2-3 (8-10 años)	M-J	17:00-18:00	C. Multiuso Complejo Hipico
NIVEL 3-4 (9-10 años)	M-J	18:00-19:00	C. Multiuso Complejo Hipico
NIVEL 4-5 (11-15)	M-J	18:00-19:00	C. Multiuso Complejo Hipico

GIMNASIA DEPORTIVA (14'42€ / MES)

**Novedad
temporada**

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

Escuela de Gimnasia Acrobática: especialidad gimnastica 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.

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
5-11 ARTÍSTICA	L-X-V	16:00-17:00	C. Multiuso Complejo Hipico
8-15 ACROBÁTICA	L-X-V	17:00-18:00	C. Multiuso Complejo Hipico

ARTES MARCIALES

**Novedad
temporada**

En esta escuela se propone introducirse a diversas modalidades de las artes marciales (karate do, aikido, judo, etc.), para potenciar las habilidades motrices básicas que permitan acceder a habilidades superiores y poder elegir desde ahí una modalidad más específica.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA	NÚCLEO
5-8	11,69€	M-J	16:00-17:00	Pab.Marina Alabau
9-12	11,69€	M-J	17:00-18:00	Pab.Marina Alabau
13-15	14,42€	L-X-V	18:00-19:00	Pab.Marina Alabau

PATINAJE EN LINEA (16'50€ / MES)

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

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
5-15	V	16:30-18:30	CEIP. Guadalquivir

TENIS DE MESA *Novedad temporada*

Especialidad deportiva también llamada "pimpón", que puede disputarse entre dos jugadores o dos parejas.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA	NÚCLEO
6-16	14,42€	L-X-V	18:00-20:00 (una h. por turno)	C. Multiuso Complejo Hipico
6-16	11,69€	M-J	19:00-20:00	C. Multiuso Complejo Hipico

MUSICSPORT (11'69€ / MES)

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.

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
Infantil (9-13)	M-J	16:00-17:00	C. ACUÁTICO

AJEDREZ EN FAMILIA (15'00€ / MES)

Se trata de uno de los deportes más completos para el desarrollo intelectual. A través de una práctica lúdica se estimula la creatividad, la imaginación, el pensamiento lógico, así como la capacidad de observación y análisis entre otras cualidades. En los niveles de preajedrez y ajedrez 6-12 años los padres pueden acudir a las clases a jugar con sus hijos sin coste adicional alguno.

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
PREAJEDREZ (4 – 6 años)	V	16:30-17:30	C. Multiuso Complejo Hipico
AJEDREZ (6 – 12 años)	V	17:30-18:30	C. Multiuso Complejo Hipico
AJEDREZ>12 años y adultos	V	18:30-19:30	C. Multiuso Complejo Hipico

Deportes de raqueta

TENIS

PRE-TENIS. Iniciación al Tenis para los más pequeños de 5 y 6 años. Se reduce la pista y se adaptan las clases basadas en el juego.

TENIS. Enseñanza del tenis para chicos/as de 7 a 15 años. (Escuelas). Distintos niveles para iniciarte, mejorar y perfeccionar tu juego.

NIVELES DE LOS CURSOS

INICIACION: Alumnos que se inician en el mundo del tenis y aquellos que han jugado esporádicamente.

INICIACION AVANZADA: Alumnos que han completado alguno de los cursos propuestos por el Instituto y tienen conocimiento de los golpes básicos del tenis, pero se encuentran con dificultades en su práctica.

AVANZADO: Alumnos que han completado dos o más cursos propuestos por el Instituto y tienen conocimiento y dominio de los golpes básicos del tenis.

PERFECCIÓN: Alumnos aventajados 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. Han completado al menos tres o más cursos de temporada.

ESCUELAS DEPORTIVAS TENIS

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA	NÚCLEO
Pretenis 5-7	14,00€	L-X	16:00-17:00	CAVALERI
	14,00€	M-J	16:00-17:00	CAVALERI
	14,00€	L-X	16:00-17:00	FCO. LEÓN
Iniciación 8-15	14,00€	L-X	16:00-17:00	CAVALERI
	14,00€	L-X	17:00-18:00	FCO. LEÓN
	14,00€	M-J	17:00-18:00	CAVALERI
	14,00€	M-J	16:00-17:00	FCO. LEÓN
	14,00€	V-S	V.17-18/S.12-13	FCO. LEÓN
	14,00€	L-X	17:00-18:00	CAVALERI
	14,00€	M-J	16:00-17:00	CAVALERI
	14,00€	M-J	17:00-18:00	FCO. LEÓN
Inic. Avanzado 8-15	14,00€	L-X	17:00-18:00	CAVALERI
	14,00€	M-J	18:00-19:00	CAVALERI
	14,00€	V-S	V.17-18/S.12-13	FCO. LEÓN
	14,00€	L-X	18:00-19:00	FCO. LEÓN
	14,00€	M-J	18:00-19:00	CAVALERI
Avanzado 8-15	14,00€	L-X	18:00-19:00	CAVALERI
	14,00€	M-J	18:00-19:00	FCO. LEÓN
	14,00€	M-J	18:00-19:00	FCO. LEÓN
	14,00€	M-J	19:00-20:00	CAVALERI
Perfección 8-15	14,00€	M-J	19:00-20:00	FCO. LEÓN
	14,00€	M-J	19:00-20:00	CAVALERI
Perfección 12-15	14,00€	L-X	19:00-20:00	CAVALERI
	14,00€	L-X	19:00-20:00	FCO. LEÓN

TENIS ADULTOS

Iniciación	21,00€	L-X	19:00-20:00	CAVALERI
	21,00€	M-J	20:00-21:00	CAVALERI
	21,00€	M-J	20:00-21:00	FCO. LEÓN
Inic. Avanzado	21,00€	L-X	20:00-21:00	CAVALERI
	21,00€	L-X	20:00-21:00	FCO. LEÓN
	21,00€	V-S	V.19-20/S.10-11	FCO. LEÓN
	21,00€	M-J	20:00-21:00	CAVALERI
	21,00€	M-J	20:00-21:00	FCO. LEÓN
Avanzado	23,00€	L-X	20:00-21:00	CAVALERI
	23,00€	M-J	20:00-21:00	FCO. LEÓN
	23,00€	L-X	21:00-22:00	FCO. LEÓN
	23,00€	M-J	21:00-22:00	CAVALERI
	23,00€	L-X	21:00-22:00	CAVALERI
	23,00€	M-J	21:00-22:00	FCO. LEÓN
Perfección	23,00€	L-X	21:00-22:00	CAVALERI
	23,00€	M-J	21:00-22:00	CAVALERI
	23,00€	M-J	21:00-22:00	FCO. LEÓN

PADEL

PRE-PADEL. Iniciación al pádel para los más pequeños de 6 a 8 años. Se adaptan las clases basadas en el juego.

PADEL. Enseñanza del Pádel para chicos/as de 9 a 15 años. (Escuelas). Distintos niveles para iniciarte, mejorar y perfeccionar tu juego.

NIVELES DE LOS CURSOS

INICIACION: Alumnos que se inician en el mundo del pádel y aquellos que han jugado esporádicamente.

INICIACION AVANZADA: Alumnos que han completado alguno de los cursos propuestos por el Instituto y tienen conocimiento de los golpes básicos del pádel, pero se encuentran con dificultades en su práctica.

AVANZADO: Alumnos que han completado dos o más cursos propuestos por el Instituto y tienen conocimiento y dominio de los golpes básicos del pádel.

PERFECCIÓN: Alumnos aventajados 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. Han completado al menos 3 o más cursos de temporada.

ESCUELAS DEPORTIVAS PADEL

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA	NÚCLEO
Pre-padel 5-7años	19,12€	L-X	16:00-17:00	FCO. LEÓN
	19,12€	M-J	16:00-17:00	FCO. LEÓN
	19,12€	M-J	17:00-18:00	FCO. LEÓN
Iniciación 8-15	19,12€	L-X	16:00-17:00	FCO. LEÓN
	19,12€	M-J	16:00-17:00	FCO. LEÓN
	19,12€	V-S	V.17-18/S.11-12	FCO. LEÓN
Inic. Avanz. 8-15	19,12€	L-X	17:00-18:00	FCO. LEÓN
	19,12€	M-J	17:00-18:00	FCO. LEÓN
	19,12€	V-S	V.18-19/S.12-13	FCO. LEÓN
Avanzado 12-15	19,12€	L-X	17:00-18:00	FCO. LEÓN
	19,12€	M-J	18:00-19:00	FCO. LEÓN
Perfeccionamiento 8-15	19,12€	L-X	18:00-19:00	FCO. LEÓN

ADULTOS PADEL + 16 años

Iniciación	25,50€	L-X	18:00-19:00	FCO. LEÓN
	25,50€	L-X	19:00-20:00	FCO. LEÓN
	25,50€	M-J	10:00-11:00	FCO. LEÓN
	25,50€	M-J	18:00-19:00	FCO. LEÓN
	25,50€	M-J	19:00-20:00	FCO. LEÓN
Inic. Avanz	25,50€	M-J	18:00-19:00	FCO. LEÓN
	25,50€	M-J	19:00-20:00	FCO. LEÓN
	25,50€	M-J	20:00-21:00	FCO. LEÓN
	25,50€	M-J	11:00-12:00	FCO. LEÓN
	25,50€	L-X	19:00-20:00	FCO. LEÓN
	25,50€	L-X	20:00-21:00	FCO. LEÓN
	25,50€	V-S	V.19-20/S.10-11	FCO. LEÓN

Avanzado	27,00€	M-J	12:00-13:00	FCO. LEÓN
	27,00€	L-X	20:00-21:00	FCO. LEÓN
	27,00€	M-J	20:00-21:00	FCO. LEÓN
	27,00€	V-S	V.20-21/S.10-11	FCO. LEÓN
	27,00€	V	20:00-22:00	FCO. LEÓN
Perfección	27,00€	M-J	21:00-22:00	FCO. LEÓN
	27,00€	L-X	21:00-22:00	FCO. LEÓN

Actividades Físico Deportivas Adultos (+ 16 Años)

ACTIVIDAD FÍSICA DE MAYORES (4€ / MES)

Esta actividad física comienza a ser reconocida como una actividad útil y con sentido para la vida del que practica deporte. Especialmente en las personas mayores, dicha práctica es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas.

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+60	M-J	09:30-10:30	Pab. Marina Alabau
	M-J	10:30-11:30	Pab. Marina Alabau
	M-J	11:30-12:30	Pab. Marina Alabau

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (17,52€ / MES)

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”. Para todos ellos hemos ofertado estos grupos:

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+16	L-X-V	09:30-10:30	Pab. Marina Alabau
	L-X-V	19:00-20:00	Sala Pab.Marina Alabau
	L-X-V	20:00-21:00	Sala Pab.Marina Alabau

ESTIRAMIENTO (17'52€ / MES)

Con esta actividad dotará a su cuerpo del máximo movimiento articular y elongación de sus músculos. También facilitará su riego sanguíneo y le permitirá sentirse más ligero y predispuesto para mayores esfuerzos físicos.

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+16	L-X-V	10:30-11:30	Sala Pab.Marina Alabau

AEROBIC

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

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+16	17,52€	L-X-V	9:30-10:20	Pab. Marina Alabau
	14,02€	M-J	20:00-20:50	Sala Pab.Marina Alabau

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES *Novedad temporada*

Actividad orientada al desarrollo de una mayor seguridad y confianza en sí mismo a través de un método de actividad física que capacite para la autodefensa

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+16	26,55€	L-X-V	09:30-10:30	Pab. Marina Alabau
	21,24€	M-J	18:00-19:00	Pab. Marina Alabau

PATINAJE EN LÍNEA (21,24 € / MES)

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

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+16	V	16:30-18:30	CEIP. Guadalquivir

PILATES SUELO

El método 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. Actividad para adultos.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+16	26,55€	L-X-V	10:30-11:20	Pab.Marina Alabau
	26,55€	L-X-V	11:30-12:20	Pab.Marina Alabau
	21,24€	M-J	09:30-10:20	Pab.Marina Alabau
	21,24€	M-J	10:30-11:20	Pab.Marina Alabau
	21,24€	M-J	19:00-19:50	Pab.Marina Alabau

YOGA (26,55€ / MES)

Lo que es bueno para el cuerpo también ha de ser para la mente y el espíritu. Clases colectivas donde la práctica asidua de posturas, ciertas técnicas de introspección y la meditación, atendemos a una realidad más consciente.

EDAD	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+16	M-J	09:30-11:00	C.ACUATICO
	M-J	19:00-20:30	C.ACUATICO
	M-J	20:30-22:00	C.ACUATICO
	L-X-V	09:30-10:30	C.ACUATICO
	L-X-V	20:00-21:00	C.ACUATICO

MULTIFITNESS -ACTIVIDADES CENTRO ACUÁTICO (26'55€)

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2	sala 1	sala 2
09:30 - 10:20h	SP	BT	SP	BT	SP	BT	SP	BT	SP	BT
10:30h -11:20h				GAP+ST						
17:00 - 17:50h		FB		AL		STEP		GAP+ST		AL
18:00 - 18:50h	SP	FC	SP	BT	SP	GAP+ST	SP	FC	SP	FB
19:00 - 19:50h	SP	BT	SP	STEP	SP	AL	SP	FB	SP	FC
20:00 - 20:50h	SP	GAP+ST	SP	BT	SP	FC	SP	BT	SP	STEP

Novedad temporada 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 (SP)

Es un entrenamiento aeróbico que se realiza sobre una bicicleta estática al ritmo de la música. Es muy eficaz para quemar calorías, mejorar el sistema cardiovascular respiratorio y el fortalecimiento del tren inferior.

BODY TONIC (BT)

Clases colectivas con pesas ligeras, donde se ejercitan todos los grupos musculares al ritmo de la música, siguiendo los ejercicios marcados por el profesor. Tonifica y define en poco tiempo la musculatura.

AEROLATINO (AL)

Sesiones colectivas de movimientos coreográficos con la mejor música latina, que mejoran la condición física de forma amena y divertida

FIT COMBAT (FC)

Programa de entrenamiento cardiovascular inspirado en las artes marciales. Sus movimientos derivan de una gran variedad de disciplinas, coreografiando en base a una excelente música puñetazos, patadas y katas para conseguir ponerte en forma.

STEP

Entrenamiento aeróbico que se practica con una plataforma o step, mediante coreografías con soporte musical. Una forma divertida de quemar calorías y mejorar el sistema cardiovascular.

G.A.P. + STRETCHING

Sesiones cuyo objetivo es la tonificación de glúteos, abdominales y piernas a través de ejercicios específicos combinados con ejercicios de flexibilidad y estiramientos.

FITBALON

Sesiones de ejercicios fitness utilizando como material balones hinchables grandes. Los ejercicios van dirigidos a mover y reforzar todas las partes del cuerpo, a la vez que mejora el equilibrio, la fuerza y la coordinación.

Actividades con aforo limitado. En caso de completarse deberá esperar a la sesión siguiente.

La propuesta de actividades podrá sufrir modificaciones a lo largo de la temporada

CARDIO-MUSCULACIÓN

Actividad dónde 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.

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

**Novedad
temporada**

Actividad en grupo impartida por un técnico especialista 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.

EDAD	P.V.P	DÍAS	HORA	NÚCLEO
+16	26,55€	L-X-V	11:30-12:20	CENTRO ACUATICO
	26,55€	L-X-V	12:30-13:20	CENTRO ACUATICO
	26,55€	L-X-V	17:00-17:50	CENTRO ACUATICO
	26,55€	L-X-V	18:00-18:50	CENTRO ACUATICO
	26,55€	L-X-V	19:00-19:50	CENTRO ACUATICO
	21,24€	M-J	11:30-12:20	CENTRO ACUATICO
	21,24€	M-J	12:30-13:20	CENTRO ACUATICO
	21,24€	M-J	17:00-17:50	CENTRO ACUATICO
	21,24€	M-J	18:00-18:50	CENTRO ACUATICO

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 mantenerse en el agua.

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

PERFECCIONAMIENTO. Saben nadar más de 50m. 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. La natación como mejora de la condición física.

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	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

***Novedad
temporada***

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 aliviará tensiones musculares y rigidez es articulares 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 *Novedad temporada*

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

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

***Novedad
temporada***

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

***Novedad
temporada***

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, pudiendo sufrir las modificaciones y ajustes necesarios por parte de la organización.
- El calendario correspondiente a la presente campaña de invierno puede estar sujeto a modificaciones por parte del I.M.D.C.
- 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.
- En el caso de las modalidades deportivas organizadas por niveles los/as alumnos/alumnas deben poseer el nivel adecuado para participar en las sesiones, sino fuese así el monitor podría 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 matricularse 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.
- Las clases serán impartidas por monitores y técnicos cualificados.
- La organización no se hace responsable de las posibles lesiones que puedan producirse en el desarrollo de las actividades.
- Se recomienda se someta a reconocimiento médico antes de iniciar cualquier actividad física programada por el IMDC. A los usuarios mayores de 60 años, personas con discapacidad o limitación física que quieran inscribirse en alguna actividad física, deberán aportar certificado o informe médico sobre el estado de salud, garantizando ninguna contraindicación médica para la práctica de la ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA QUE SE INSCRIBE. **SIN DICHO DOCUMENTO MÉDICO NO PODRÁ COMENZAR LA ACTIVIDAD.**



Instituto Municipal
de Dinamización Ciudadana



Ayuntamiento de
Mairena del Aljarafe

CALENDARIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS TEMPORADA 2016 – 17

		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	X	J	V	S	D	L	
2016	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			
2017	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							
	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				
	Julio							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	
	Agosto			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					

INICIO Y FINAL ACTIVIDADES DEPORTIVAS IMDC 2016 – 17

1 SEPT – 15 JUNIO: Actividades Acuáticas, Multifitness y Cardio – musculación, Pilates Terapéutico

1 OCT- 15 JUNIO: Actividades físico deportivas Adultos (A.F. Mayores, G.Mantenimiento, Aerobic, Pilates, Yoga)

Escuelas deportivas , deporte de raqueta (Tenis y Pádel) y Patinaje adultos