

Programa de actividades

Deportivas

2022-2023



ayuntamiento de
mairena del aljarafe



Instituto Municipal
de Dinamización Ciudadana

Inscripción:

La inscripción se hará de forma **On-line** a través de la plataforma Sporttia (www.sporttia.com) y para ello deberá darse de alta en la plataforma.

Una vez dentro deberá buscar, según la actividad que desea realizar, el perfil específico.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS EFIMONSER, para las Actividades Físico Deportivas en Pabellón Cubierto y Pistas Polideportivas, y **Fitness y Salud - Centro Acuático Mairena del Aljarafe** para las Actividades Acuáticas y Fitness dirigido en Centro Acuático Y Piscinas (+16 años)

También podrá hacer la inscripción de forma presencial, en los puntos habilitados en el Pabellón Cubierto Marina Alabau, así como en el Centro acuático Cavaleri.

Se abrirá un plazo inicial para **empadronados** en el municipio. Se verificará el empadronamiento; en el caso de que una persona **NO empadronada** en el municipio, se inscribiera y abonara la cuota como tal en periodo para empadronados, **perderá automáticamente los derechos y el dinero abonado**.

Los plazos de inscripción serán:

Para empadronados en el municipio: Desde el 22 de febrero de 2023.

Para empadronados y no empadronados: A partir del 24 de febrero de 2023

La inscripción debe contemplar: Nombre y apellidos del alumno, dirección, DNI, teléfono y correo electrónico.

Para inscribirse en cualquier actividad que contemple un rango de edad concreto, deberá tener la edad antes del 31/12/2022

Los cursos darán comienzo el día 1 de marzo de 2023.

Inscripciones presenciales:

- Para las Actividades Físico Deportivas en Pabellón Cubierto y Pistas Polideportivas el horario y lugar es el siguiente:

Lugar: Pabellón Cubierto Marina Alabau.

Horario de mañana: Lunes a viernes: 9:00 a 12:00h

Horario de tarde: Lunes y miércoles de 17:00 a 18:00

Martes, Jueves y viernes: de 15:30 a 16:30h

Teléfono: **611 03 19 54**

Email: mairnadeportiva@efimonser.es

- Para las Actividades Acuáticas y Fitness dirigido en Centro Acuático y Piscinas el horario y lugar es el siguiente:

Lugar: Centro Acuático del Complejo Deportivo de Cavaleri de Mairena del Aljarafe.

Horario de mañana: lunes a viernes de 9:30 a 13:30h.

Horario de tarde: lunes a viernes de 16:00 a 20:00h.

Teléfono/WhatsApp: **624 66 91 30**

Email: mairnasaludfitness@gmail.com

- .Para matricularse en cualquier actividad será necesario **no tener tasas pendientes de pago** desde el 01/01/2018, con el I.M.D.C. 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**.

Para la inscripción en cualquier actividad, deberá abonar una matrícula de 5€ (correspondiente a media temporada); en el caso de que el usuario se inscriba en más de una actividad del IMDC, en una misma temporada, solo abonará una matrícula.

Descuentos, bonificaciones y exenciones de pago:

Los establecidos en la Ordenanza reguladora de los precios públicos para actividades a desarrollar por el IMDC (BOP. N.º 167 del 21 de julio de 2021).

Plazas vacantes:

En caso de que no haya plaza en la actividad que desee, envíe un correo electrónico al e-mail correspondiente, para que se le incluya en la lista de espera y recibirá un correo respuesta indicándole en la posición que se encuentra dentro de la misma. Aquellas personas que deseen incorporarse una vez iniciadas las actividades, podrán hacerlo a lo largo de la temporada siempre que existan plazas vacantes.

Las actividades comienzan el día 1 de marzo de 2023. El calendario aplicable para el usuario será publicado en los tablones de anuncios de las instalaciones.

Pagos:

1. Para la inscripción en cualquiera de los programas de actividades del IMDC, el usuario deberá abonar la matrícula de 5€, junto con la primera cuota correspondiente a su actividad.

2.- El resto de cuotas se abonarán en cualquier caso entre los días 20 al 25 del mes anterior.

Formas de pago:

- **Pago virtual** a través de la plataforma habilitada para inscribirse en las actividades.
- **Por Tarjeta bancaria a través de TPV..**
- **Transferencia bancaria o Ingreso bancario en: ES 25 0182 55 66710201513941**
- **Domiciliación bancaria.**

La BAJA DE CUALQUIER ACTIVIDAD, se comunicará ANTES DEL DÍA 1 del mes que quiere causar baja, enviando un correo electrónico al correo de la entidad correspondiente.

Una vez abonado el importe no procederá devolución del mismo, excepto en los casos establecidos en el art. 10, Ordenanza reguladora de los precios para actividades a desarrollar por el IMDC, BOP Número 167, siempre y cuando no tenga deudas pendientes con el Ayuntamiento de Mairena del Aljarafe.

En ningún caso será objeto de devolución el importe de la matrícula y los gastos bancarios que se hayan ocasionado.

Actividades Físico Deportivas en Pabellón Cubierto y Pistas Polideportivas.

ACTIVIDADES INDOOR

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
	18,00 €	LXV	09:30-10:30h	Pabellón Cubierto
	15,00 €	MJ	19:00-20:00h	

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
	18,00 €	LXV	09:30-10:30h	Pabellón Cubierto
			19:00-20:00h	

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	
			11:30-12:30h	

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
	28,00 €	LXV	09:30-10:30h	Pabellón Cubierto
	23,00 €	LX	20:00-21:00h	
			21:00-22:00H	
	23,00 €	MJ	09:30-10:30h	
			20:00-21:00h	
			21:00-22:00H	

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
	13,00 €	MJ	16:00-17:00h	Pabellón Cubierto

ACTIVIDADES OUTDOOR

Actividades al aire libre dónde se mezcla la posibilidad de hacer uso de aparatos y equipamiento específico con las posibilidades de actividad aeróbica del entorno, como pueden ser andar o correr Actividad orientada por dos monitores en espacios e instalaciones deportivas de forma combinada.

Actividades que se realizan:

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO AL AIRE LIBRE

Acercar la actividad física al ciudadano para combatir el sedentarismo, propio de nuestro estilo de vida, a partir de sesiones dirigidas al aire libre y en espacios abiertos con la posibilidad de usar aparatos cardiosaludables.

CALISTENIA

La calistenia es un sistema de ejercicios físicos donde se trabaja con el propio peso corporal. En este sistema, el interés está en los movimientos de las cadenas musculares que componen nuestro cuerpo. Suele realizarse aprovechando estructuras y elementos de agarre específicos.

CROSS-FITNESS

Se refiere a un método de entrenamiento basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos combinados ejecutados a alta intensidad. Es un entrenamiento basado en los ejercicios de cuerpos de seguridad profesionales y especializados.

CROSS-TRAINING – ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Es un deporte que engloba diferentes ejercicios de alta intensidad, tanto de fuerza como cardiovasculares, para trabajar todos los grupos musculares de forma independiente. Su principal objetivo es potenciar la condición física del deportista e incrementar su rendimiento deportivo.

	€/mes	Días	Horarios	Instalación
GIMNASIA MTO. AL AIRE LIBRE CALISTENIA CROSS-FITNESS CROSS- TRAINING- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	28,00 €	LXV	09:30-10:30h	Pistas Polideportivas
			10:30-11:30h	
			19:00-20:00h	
			20:00-21:00h	
	23,00 €	MJ	09:30-10:30h	
			10:30-11:30h	
			19:00-20:00h	
			20:00-21:00h	
	14,00 €	S	09:30-10:30h	
			10:30-11:30h	

ESCALADA – BOULDER (Adultos).

Bouldering es una forma de escalada en roca donde el escalador no necesita una cuerda (desplazamiento fundamentalmente horizontal). Se practica en pequeños rocódromos, generalmente menos a pocos metros de altura, lo suficientemente pequeño para saltar si es necesario y garantizar la seguridad del participante.

ESCALDA – BOULDER	Categoría	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	Iniciación	23,00 €	MJ	16:30-17:30	Pista Polideportiva
	Avanzado	23,00 €	MJ	17:30-18:30	

ESCALADA – BOULDER (Infantil)

ESCALDA – BOULDER	Categoría	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	Iniciación	13,00 €	MJ	16:30-17:30	Pista Polideportiva
	Avanzado	13,00 €	MJ	17:30-18:30	

PATINAJE (Adultos)

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.

	€/mes	Días	Horarios	Instalación
PATINAJE EN LÍNEA	23,00 €	V	16:30-18:30	Pista Polideportiva

PATINAJE (Infantil)

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	18,00 €	V	16:30-18:30	Pista Polideportiva

Actividades Acuáticas y Fitness dirigido en Centro Acuático y Piscinas (+16 años)

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

ACUACROSSFIT

Amplia variedad de ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico, combinando propuesta de agua y seco en sesiones diseñadas para mejorar la condición física.

	€/mes	Días	Horarios	Instalación
ACUACROSSFIT	37,00 €	LXV	21:00-22:00h	Piscina Centro Acuático
	29,00 €	MJ	21:00-22:00h	

ACUAPILATES

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

	€/mes	Días	Horarios	Instalación
ACUAPILATES	37,00 €	LXV	11:30- 12:30	Piscina Centro Acuático
		LXV	21:00-22:00h	

ACTIVIDAD ACUÁTICA TERAPÉUTICA.

Conjunto de actividades o ejercicios realizados en el agua encaminados al tratamiento o compensación de determinadas dolencias articulares.

	€/mes	Días	Horarios	Instalación
A.ACUÁTICA TERAPÉUTICA.	39,00 €	LXV	09:30- 10:30	Piscina Centro Acuático
			10:30- 11:30	
			20:00- 21:00	
			21:00-22:00h	
	32,00 €	MJ	09:30- 10:30	
			20:00-21:00h	
21:00-22:00h				

ACTIVIDAD ACUÁTICA 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.

NATACIÓN PRE-POST PARTO	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	37,00 €	LXV	09:30- 10:30	Piscina Centro Acuático
	29,00 €	MJ	19:00-20:00h	

ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA

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

ACTIVIDAD ACUÁTICA ADAPTADA	€/mes	Días	Horarios	Instalación
	39,00 €	LXV	12:30- 13:30	Piscina Centro Acuático

ACTIVIDADES DEPORTIVAS DIRIGIDAS Y EN SALAS FITNESS. (+16 años)

MULTIFITNESS + CARDIOMUSCULACIÓN.

Propuesta que engloba diversas actividades fitness mediante clases dirigidas. Asistencia flexible mediante bonos dentro del marco establecido para diversificar las posibilidades de acondicionamiento físico.

MULTIFITNESS Y CARDIOMUSCULACIÓN	12 sesiones mes	8 sesiones mes	4 sesiones mes
	22 €	15 €	7 €

A.A + Multifitness+CardioMusculación	12 sesiones mes	8 sesiones mes	4 sesiones mes
	44 €	33 €	17,00 €

Se adjunta distribución orientativa inicial semanal.

MULTIFITNESS Y CARDIOMUSCULACIÓN	Días	Horarios	Instalación
CICLO	LXV	09:30-10:30h	Centro Acuático
		17:00 – 18:00 h	
		18:00-19:00h	
		19:00-20:00h	
	MJ	18:00-19:00h	
		19:00-20:00h	
BODY PUMP	LXV	20:00-21:00h	
		09:30-10:30h	
	MJ	19:00-20:00h	
		10:30-11:30h	
FIT BALON	LXV	17:00 – 18:00 h	
	MJ	18:00-19:00h	
TONIFICACIÓN	LXV	18:00-19:00h	
	MJ	19:00-20:00h	
GAP/CORE	LXV	20:00-21:00h	
	MJ	20:00-21:00h	
CARDIOMUSCULACIÓN	L a V	09:30-12:30h	
		16:00-22:00h	
	S	09:00-12:00h	

CICLO.

Es un entrenamiento “súper 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./ CORE

Tonificación a través de ejercicios específicos de glúteos, abdominales y piernas, combinados con core, especialidad centrada en la zona media, espalda y musculatura pélvica.

PILATES.

	€/mes	Días	Horarios
PILATES	28,00 €	LXV	10:30-11:30h
			11:30-12:30h
			12:30-13:30h
			17:00-18:00h
			18:00-19:00h
			19:00-20:00h
			20:00-21:00h
	23,00 €	MJ	09:30-10:30h
			10:30-11:30h
			11:30-12:30h
			12:30-13:30h
			17:00-18:00h
			18:00-19:00h
			19:00-20:00h

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 2022-2023 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 las oficinas correspondientes 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.**