

GÚIA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS
CAMPAÑA DE INVIERNO 2012-13

ÍNDICE

ADULTOS Y JÓVENES		NIÑOS Y JÓVENES	
1. Acondicionamiento Físico	2	29. Ajedrez	
2. Actividad Física para la Tercera Edad	2	30. Atletismo	
3. Aeróbic y Aerondance	2	31. Baloncesto y Minibasket	
4. BodyFitness NOVEDAD	2	32. Billar	
5. BootCamp NOVEDAD	3	33. Cheerleaders NOVEDAD	
6. Boxeo	3	34. Ciclismo	
7. Ciclo Indoor (Spinning)	3	35. Danza	
8. Danza Adultos	3	36. Estimulación Motriz	
9. Defensa Personal Femenina	3	37. Fútbol	
10. Entrenamiento Personal	3	38. Gimnasia Deportiva	
11. Fit Ball	4	39. Gimnasia Estética de Grupo NOVEDAD	
12. Fitness Pack NOVEDAD	4	40. Gimnasia Rítmica	
13. G.A.P. (Gluteos, Abdominales y Piernas)	5	41. Judo	
14. Gimnasia Correctiva	5	42. Karate	
15. Judo	5	43. Luchas Olímpicas	
16. Karate	5	44. Pádel	
17. Musculación	5	45. Patinaje	
18. Pádel	6	46. Pequesport NOVEDAD	
19. Patinaje	6	47. Psicomotricidad	
20. Pilates	7	48. Ritmo a tu ritmo	
21. Taekwondo	7	49. Taekwondo	
22. Tenis	7	50. Tenis	
23. Tenis de Mesa	7	51. Tenis de Mesa	
24. Tiro con arco	7	52. Voleibol y Voley Playa	
25. TRX. Entrenamiento en suspensión .. NOVEDAD ..	8		
26. Voley Playa	8		
27. Yoga	8		
28. Zumba	8		

Actividades Dirigidas a Jóvenes y Adultos

1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Actividad física general de media intensidad, cuyo objetivo primordial es el mantenimiento y/o la mejora de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad).

GRUPO	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
			AB	NO AB	AB	NO AB	
1	L – X – V	09:05 - 10:05 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Pabellón
2	M – J	9:15 - 10:15 h.	18 €		41 €		Santiago de la Ribera
3	L – X	21:00 - 22:00 h.	18 €		41 €		El Mirador
4	M – J	9:00 - 10:00 h.	18 €		41 €		El Mirador
5	M – J - V	20.00 - 21.00 h.	18 €		41 €		Santiago de la Ribera

2. ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA 3ª EDAD

Actividad de intensidad moderada/baja que, a través de un planteamiento global, incide en las capacidades físicas básicas y en la resistencia orgánica general.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	ABONADO	NO ABONADO	INSTALACIÓN
1	+ 55 AÑOS	L – X – V	9:15 - 10:15 h.	PRECIO CAMPAÑA COMPLETA		Pabellón
2		L – X – V	10:15 - 11:15 h.			Pabellón
3		M – J	10:30 - 11:30 h.			Pabellón
4		M - J	10:00 - 11:00 h.	25 €	50 €	C. Día El Mirador
5		M – J	11:15 - 12:15 h.			Santiago de la Ribera
6		Por determinar	Por determinar	9 € / trimestre		Centro de Día de San Javier

3. AERÓBIC Y AERODANCE (A partir de 13 años)

Actividad física con base musical que busca la mejora y/o el mantenimiento de la condición física.

GRUPO	MODALIDAD	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	AERODANCE	L - X	20:10-21:10 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
2	AERODANCE	M – J	20:10- 21:10 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
3	AERÓBIC	M – J	20:00 - 21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
4	AERÓBIC	M - J	9:50-10:50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
5	AEROBIC TONIFICACIÓN	L (Tonificación) M-J (aeróbic)	9:50-10:50 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Cristal y Tatami

4. BODYFITNESS. NUEVA ACTIVIDAD

La clave del éxito de esta forma actividad reside en la combinación de la gimnasia aeróbica con ejercicios propios de la sala de musculación al ritmo de la música. Esta mezcla permite conseguir un gasto calórico elevado a la vez que se tonifican los músculos de todo el cuerpo. Nada te pondrá en forma más rápido, tonifica todos los músculos y mejora tu forma física en una hora. Cada canción un grupo muscular, con barras y discos. Es fácil y divertido! Todos los ejercicios se realizan con una resistencia añadida mediante una barra y unos discos de peso variable que permiten trabajar el músculo con más intensidad. El peso variará según el grupo muscular que se trabaje y según la capacidad del alumno que lo practique.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	AB	NO AB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
BOD1	17 AÑOS EN ADELANTE	M – J	9.00 – 9.45 h.					Sala de madera
BOD2*		M – J	10.00 – 10.45 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	
BOD3		M - J	20.15 – 21.00 h.					

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

5. BOOTCAMP. NUEVA ACTIVIDAD

Se trata de un tipo de ejercicio basado en el entrenamiento militar que se ha convertido en toda una tendencia en USA. Son entrenamientos físicos que prometen adelgazar o tonificar el cuerpo en seis semanas, en esencia tienen como objetivo ponerte en forma por medio de ejercicios tipo militar

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	AB	NO AB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
CAMP1	17 AÑOS EN ADELANTE	M – J	21.10 – 22.00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de madera

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

6. BOXEO

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos del boxeo olímpico.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	A partir de 16 años	L - X	20:30- 22:00 h.	18 €	30 €	41 €	60 €	Sala Madera 1

Actividad convenida.

7. CICLO INDOOR (SPINNING)

Trabajo cardiovascular realizado en bicicleta estática al ritmo de la música, incorporando cambios de ritmo e intensidad

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN				
				AB	NO AB	AB	NO AB					
1	A PARTIR DE 15 AÑOS	L – X	20:10-21:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala de Spinning				
2		L – X	21:10-22:00 h.									
3		M – J	20:10-21:00 h.									
4		M – J	21:10-22:00 h.									
5		M – J	09:10-10:00 h.									
6		V	09:10-10:00 h.						15 €	22 €	34 €	50 €
7		L – X	19:00-19:50 h.						22 €	35 €	50 €	76 €
8*		M – J	19:00-19:50 h.									

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

8. DANZA ADULTOS

Danza que te permite dominar todo el cuerpo, añadiendo además un entrenamiento en flexibilidad, coordinación y ritmo musical. ¿Bailamos?

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
5	A partir de 16	M – J	19:00 - 20:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal

Antes de realizar la inscripción consultar con la profesora.

Se requieren nociones básicas en alguno de los estilos de danza (española, clásica, moderna o contemporánea).

9. DEFENSA PERSONAL FEMENINA

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	+ 17 años	M – J	21:00 – 22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

10. ENTRENAMIENTO PERSONAL

¿¿Has utilizado alguna vez el servicio de **entrenador personal**?

¡¡¡Si lo has tenido no podrás dejar de tenerlo y si lo tienes no querrás perderlo!!!

¿¿Tienes un objetivo determinado? Busca a tu Personal Trainer

Programas de entrenamiento, que ofrece un servicio de planificación y asesoramiento deportivo individualizado según las necesidades y expectativas de cada usuario. Precio: 25.90 €/sesión de 1 hora (1 ó 2 personas). Bono de 5 entrenamientos: 103,50 € (1 ó 2 personas).

11. FIT-BALL

Es un método de tonificación y fortalecimiento muscular seguro y eficaz, son especialmente recomendables para las personas que sufren dolores lumbares y cervicales. La forma esférica de la pelota implica que muchos de los ejercicios necesitan equilibrio postural, de esta manera el individuo puede practicar y corregir malas posturas ayudando al cuerpo a colocarse bien en cada momento. Esta propiedad hace que el Fitball sea también, muy recomendable para mujeres embarazadas.

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	Iniciación	M – J	18:20-19:10	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

12. FITNESS PACK

Los **Fitness Pack PDM** es un servicio innovador, versátil y flexible, que el Patronato Deportivo Municipal de San Javier, pone a disposición de aquellos usuarios interesados en una **práctica deportiva regular y variada, tanto en actividades como en horarios**. Este servicio le permite acceder, a un amplio abanico de actividades dirigidas, como de instalaciones deportivas. Dotando al usuario de una gran flexibilidad, comodidad en diferentes horarios y en un único pago

FITNESS BÁSICO		ABONADO	NO ABONADO
1.	A elegir una: Sala de Musculación (horario libre) o Nado Libre (previa reserva de hora)	28 €	38 €
2.	Posibilidad de reservar sesiones en cualquiera de las actividades indicadas abajo.		

Actividades: NATACION ADULTOS 2, AQUARAMES, CICLO INDOOR 6, CICLO INDOOR 2, PILATES 11, GAP 3, BODYFITNESS 1.

Actividades Dirigidas (previa reserva):

- Natación Adultos 2: L – X de 10.45 a 11.30 h.
- Aquarames: L – X de
- Ciclo Indoor 2: L – X de 21.10 a 22.00 h.
- Ciclo Indoor 6: Viernes de 9.10 a 10.00 h.
- BodyFitness 1: M – J de 9.00 a 9.45 h.
- Pilates 11: L – X de 16.00 a 16.50 h.
- Gap 2: L – X de 21.10 a 22.00 h.

FITNESS PLUS		ABONADO	NO ABONADO
1.	Sala de Musculación (horario libre) y Nado Libre (previa reserva de hora)	33 €	43 €
2.	Reserva sesiones del Fitness Básico + las indicadas abajo.		

Actividades: AQUAGYM 2, NATACIÓN ADULTOS 6, TRX 1, BODYFITNESS 3, CICLO INDOOR 7, PILATES 8.

Actividades Dirigidas (previa reserva):

- Todas las incluidas en Fitness Básico
- Aquagym 2: L – X de 10.00 a 10.45 h.
- Natación Adultos 6: M – J de 21.15 a 22.00 h.
- Spinning 7: L – X de 19.00 a 19.50 h.
- Trx 1: L – X de 9.10 a 10.00 h.
- Bodyfitness 3: M – J de 20.15 a 21.00 h.
- Pilates 8: L – X de 19.20 a 20.10 h.

FITNESS TOTAL		ABONADO	NO ABONADO
1.	Sala de Musculación (horario libre) y Nado Libre (previa reserva de hora)	38 €	48 €
2.	Reconocimiento Médico.		
3.	Reservar sesiones del Fitness Básico + Fitness Plus + las indicadas abajo.		
4.	Formar parte del PDM FunClub		

Actividades: AQUAGYM 1, AQUAEROBIC 2, PILATES 9, CICLO INDOOR 3, TRX 4, ZUMBA 2.

Actividades Dirigidas (previa reserva):

- Todas las incluidas en el Fitness Básico.
- Todas las incluidas en el Fitness Plus.
- Aquagym 1: L – X de 9.15 a 10.00 h.
- Aquaerobic 2: Viernes de 19.45 a 20.15 h.
- Trx 4: M – J de 19.30 a 20.10 h.
- Zumba 2: M-J de 17.30 a 18.20 h.
- Spinning 3: M – J de 20.10 a 21.00 h.
- Pilates 9: L-X-V de 9.10 a 10.00 h.

13. GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas)

Actividad de tonificación muscular localizada, haciendo especial atención a los glúteos, abdominales, piernas y pectorales. La clase suele desarrollarse con música, pudiendo realizarse sin o con aparatos como mancuernas, bodybars, bandas elásticas y fittball.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	A partir de 14 años	L – X	9:10-10:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
2	A partir de 14 años	M – J	21:10- 22:00 h.					

14. GIMNASIA CORRECTIVA

Actividad física preventiva y/o compensatoria de diferentes alteraciones actitudinales y/o estructurales del aparato locomotor.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	+ 17 años	M – J	9:15 -10:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami Pabellón
2		L – X	21:15 -22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde

15. JUDO

Deporte de contacto en el que se enseñan técnicas de defensa, proyecciones y maniobras de inmovilización del contrario. Aquellos alumnos que lo deseen podrán validar los diferentes grados por la federación de judo, abonando las cuotas pertinentes.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	+ 17 años	M – J	21:00 -22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

16. KÁRATE

Se enseñan los diferentes movimientos de defensa y ataque “katas”. Aquellos alumnos que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente, asumiendo el alumno el coste de la licencia

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
2	+12 años	M – J	18:00-18:50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de Madera

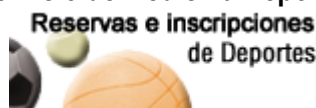
Actividad convenida. Club Federado

17. MUSCULACIÓN

DIAS	HORARIO	AB	NOAB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
De Lunes a viernes	8:00 - 22:00 h.	23 €	35 €	58 €	88 €	Sala Musculación
Sábados	9:00 - 14:00 h.					
OTRAS OPCIONES		ABONADO		NO ABONADO		
Bono 10 sesiones		29 €		45 €		
Entrada 1 sesión		4 €		6 €		

Puedes realizar la inscripción a través de nuestra web www.pdmsanjavier.com

Pulsando en este botón, entrarás a la plataforma para realizar on-line, tanto inscripciones a actividades como reservas de instalaciones y citas con el Servicio de Medicina Deportiva:



Más cómodo, más fácil y a cualquier hora.

18. PADEL ADULTOS (A PARTIR DE 15 AÑOS)

Aprendizaje de las técnicas básicas de este deporte (grupos reducidos). Obligatoria prueba de nivel para los niveles de iniciación y medio

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	Iniciación bajo	M – J	9:00 -10:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 5
2*	Iniciación bajo	M – J	11:00 -12:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 5
3	Iniciación bajo	M – J	16:00 -17:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 2
4	Iniciación bajo	M – J	17:00 -18:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 2
5	Iniciación bajo	M – J	19:00 -20:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 2
6*	Iniciación bajo	L –X- V	18:00 -19:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 3
7*	Iniciación bajo	L –X- V	19:00- 20:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 3
1	Iniciación	L – X – V	11:00 -12:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 5
2	Iniciación	L – X – V	16:00 -17:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 2
3	Iniciación	L – X – V	17:00 - 18:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 2
4	Iniciación	M – J	10:00 - 11:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 5
5	Iniciación	M – J	18:00 -19:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 2
6*	Iniciación	M – J	16:00 a 17:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 3
7*	Iniciación	M – J	17:00 - 18:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 3
8*	Iniciación	M – J	19:00 -20:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 3
1	Medio	L – X – V	9:00 - 10:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 5
2	Medio	L – X – V	10:00 - 11:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 5
3	Medio	L – X – V	18:00 - 19:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 2
4	Medio	L – X – V	19.00 -20:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 2
5*	Medio	L – X – V	16:00 -17:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 3
6*	Medio	L – X – V	18:00 - 19:00	40 €	63 €	100 €	146 €	Pista 3
7*	Medio	M – J	18:00 -19:00	28 €	44 €	70 €	102 €	Pista 3

(*) Estos grupos se abrirán una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

19. PATINAJE

Iniciación y perfeccionamiento en los diferentes elementos técnicos del patinaje artístico: saltos, piruetas, figuras, etc.

GRUPO	NIVEL	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
					AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	Todos	De 15 años en adelante	L – X	20:30 – 21:30	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón Auxiliar Pista 2

(*)Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.



20. PILATES

Actividad de entrenamiento donde se trabaja el cuerpo como un todo, tanto la mente como el cuerpo. Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad. Se basa en seis conceptos claves: concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración.

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	Avanzado	L-X-V	10:10-11:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Cristal
2*	Avanzado	M – J	21:10-22:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
3	Iniciación	L – X	20:10- 21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
4	Iniciación	L – X	21:15-22:05 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
5	Iniciación	M – J	10:20-11:10 h.	18 €		41 €		Santiago de la Ribera
6	Iniciación	L – X	20:10-21:00 h.	18 €		41 €		Santiago de la Ribera
7	Iniciación	L – X – V	10:10-11:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Verde
8	Iniciación	L – X	19:20-20:10 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
9	Iniciación	L – X - V	9:10-10:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Verde
10	Iniciación	M-J	19:10-20:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
11	Iniciación	L – X	16:00-16:50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
12*	Iniciación	M – J	8:00-8:50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal

(*) Estos grupos se abrirán una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

21. TAEKWONDO

Se enseñan los diferentes movimientos de defensa y ataque “Pumsen”. Aquellos alumnos que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente, asumiendo el alumno el coste de la licencia

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
2	De 13 a 17 años	L - X - V	20:00-21:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Tatami Pabellón
3	A partir de 18 años	L - X - V	21:00 - 22:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Tatami Pabellón

Actividad convenida. Club Federado

22. TENIS ADULTOS.

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de esta disciplina deportiva. Dos niveles: 0 (iniciación) y 2 (avanzado) a partir de 15 años. Obligatoria prueba de nivel, información en oficinas.

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	Avanzado (≥15 años)	L – X – V	20:00 -21:00 h.	33 €	53 €	85 €	125 €	Pistas T. Batida
2	Avanzado (≥15 años)	L – X – V	21:00 -22:00 h.	33 €	53 €	85 €	125 €	Pistas T. Batida
3	Iniciación (≥15 años)	M – J	21:00 -22:00 h.	26 €	42 €	65 €	92 €	Pistas T. Batida
4	Iniciación (≥15 años)	M – J	20:00 -21:00 h.	26 €	42 €	65 €	92 €	Pistas T. Batida

23. TENIS DE MESA

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	A partir de 16 años	M – J	20:00 – 21:00	18 €	28 €	41 €	60 €	IES Mar Menor

(*)Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

24. TIRO CON ARCO

Iniciación a la utilización del arco, precisión en diana. El material lo aporta la escuela para el desarrollo del curso.

GRUPO	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
			AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	Sábados (otros días consultar)	16:00 – 18:00 h.	18 €	30 €	41 €	60 €	Galería PDM

(*)Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos. Más información: 616522343

25. TRX. ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN. NUEVA ACTIVIDAD

Es un método revolucionario de entrenamiento y rehabilitación que permite realizar con seguridad múltiples ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la estabilidad corporal y para prevenir lesiones de forma muy efectiva, independientemente del nivel de condición física que se tenga, siendo incluso posible regular la intensidad del entrenamiento a cada practicante. Su objetivo consiste en trabajar todos los grupos musculares para fortalecer el cuerpo mejorando simultáneamente la postura, así como el equilibrio y la coordinación.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	AB	NO AB	AB	NO AB	INSTALACIÓN
TRX1		L – X	9.10 – 9.50 h.					
TRX2*	17 AÑOS EN ADELANTE	L – X	10.00 – 10.50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de madera
TRX3*		M – J	18.50 -19.30 h.					
TRX4	M – J	19.30 – 20.10 h.						

(*)Estos grupos se abrirán una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

26. VOLEY PLAYA

Iniciación y perfeccionamiento de las técnicas propias de este deporte, juego de equipo.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	+ 17 años	V	19:00- 21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Campo Voley-playa

(*)Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

27. YOGA

Ejercicios suaves, respiratorios, *asanas*, control mental, concentración y relajación.



GRUPO	Modalidad	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	Hatha Yoga	L – X	19:00 - 20:30 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Madera
2*	Gimnasia Holística	Martes	9:00 -11:00 h.	18 €	30 €	41 €	60 €	Sala Verde
3*	Hatha Yoga+Holística	Lunes Miércoles	19.00 -20.30 (L) 9.00 -11.00 h. (X)	25 €	40 €	57 €	88 €	Sala madera Sala verde

(*)Actividad Convenida. Estos grupos se abrirán una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

28. ZUMBA. NUEVA ACTIVIDAD

Excitante combinación de bailes de todo el mundo: África, Brasil, Argentina, España, ... que te harán moverte como nunca pensaste.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	A partir de 14 años	L – X	18:30 -19:20 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
2	A partir de 14 años	M – J	18:30 - 19:20 h.	18 €		41 €		Santiago de la Ribera

Programa de Salud y Entrenamiento

Los programas de Salud y Entrenamiento, son un conjunto de “programas personalizados”, adaptados a las necesidades y características de cada usuario.

Estos programas se llevarán a cabo, en colaboración con el Centro de Medicina del Deporte y estarán dirigidos por Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Los programas de SALUD Y ENTRENAMIENTO, son la forma más completa e individualizada, para alcanzar tus objetivos de salud y condición física.

En función de cada caso, los programas incluyen: reconocimiento médico, planificación de ejercicios, sesiones de entrenamiento personal bajo la supervisión del entrenador, que se complementarán con otras realizadas por tu cuenta, asesoramiento nutricional y pautas de conducta saludable para seguir en el futuro. (ver más información en el folleto específico de Salud y Entrenamiento del PDM)

El PDM se reserva la posibilidad de suspender aquellas actividades que no alcancen un mínimo de inscritos. Los horarios e instalaciones podrán ser modificados en función de la programación prevista. Las sesiones que se suspendan, no serán recuperadas.

CAMPAÑA DE INVIERNO 2012-13.

Actividades Dirigidas a Niños y Jóvenes de 2 a 17 años.

29. AJEDREZ

Iniciación y perfeccionamiento de los movimientos, aperturas y jugadas de este deporte de estrategia: el tablero, las piezas, capturas y mates básicos. Aperturas, fundamentos estratégicos y finales.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	PRECIO	INSTALACIÓN
1	De 3 a 16 años	Miércoles	17:00 a 18:30 h.	Gratuito	Facultad de Ciencias del Deporte

Actividad convenida.

30. ATLETISMO

Iniciación y perfeccionamiento en las diferentes especializaciones de este deporte, carreras, saltos y lanzamientos. En el Parque de Andalucía el grupo de trabajo de resistencia (cross), se hablará previamente con los responsables del Club de Atletismo. En el polideportivo José Caballero, dentro del horario de 17:00 a 18:00 h., existirán diferentes grupos, según las edades

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	Atletismo (de 6 a 17 años)	L – X – V	17:00 - 18:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Pista Atletismo
2	Atletismo (de 6 a 17 años)	L – X	17:00 - 18:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	

Actividad convenida.

31. BALONCESTO Y MINIBASKET

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos, pases, recepciones, tiro a canasta, etc. Para el grupo de federados es imprescindible pasar prueba de nivel a cargo de los responsables del Club Baloncesto Marme en los pabellones.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
Babybasket	Nacidos/as 2007/08	M–J	17:00 -18:00 h.	18€	28€	41€	60€	Pabellón (Tercio 1)
Pre-Benjamín	Nacidos/as 2005/06	M–J	18:00 -19:00 h.	18€	28€	41€	60€	Pabellón (Tercio 1)
Escuela Baloncesto	Resto de edades	L-X	18:00 - 19:00 h.	18€	28€	41€	60€	Pabellón Ruiz de Alda
Escuela Baloncesto*	De 7 a 12 años	L – X	17:00 -18:00 h.	18€	28€	41€	60€	Pabellón El Mirador

* Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez se alcance un mínimo de inscritos. Para jugar en equipos federados contactar con el club (659.748.010).

32. BILLAR

Iniciación a la modalidad de caramolas a tres bandas.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	De 6 a 16 años	M – J	18:00 - 20:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Parque Almansa

(*) Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos

33. CHEERLEADERS. NUEVA ACTIVIDAD

Método estructurado, sistemático y completo que hace que los alumnos aprendan y desarrollen todo su potencial, sin dejar de lado ninguna cualidad física y artística. Los alumna@s reciben formación en técnica de jazz, hip hop, gimnasia, portés y Cheer dance.

GRUPO	EDADES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	De 10 años en adelante	L – X	18:15- 19:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Madera

(*) Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez se alcance un mínimo de inscritos.

34. CICLISMO

Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual del ciclismo, el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida. Aumentar las posibilidades de rendimiento motor gracias al acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas, dominio y control corporal y habilidad motriz. Adoptar prácticas de seguridad vial y técnicas, tácticas de este deporte.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	De 8 años en adelante	L – X	20.00 -21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Parque Seguridad Vial

(*) Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez se alcance un mínimo de inscritos.

35. DANZA

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
Danza 1	De 5 a 7	L - X	17:30 - 18:30 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
Danza 1 bis	De 5 a 7	L - X	17:30 - 18:30 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde
Danza 2	De 7 a 9	M – J	17:30 – 19:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Cristal
Danza 3	De 9 a 11	L – X	18:30 - 20:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Sala Cristal
Danza 3 bis*	De 9 a 11	V	17.00 - 19.00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Cristal
Danza 4	Por nivel	L – X V	16:15 - 17.30 h. 17.00 - 19.00 h.	29 €	46 €	66 €	101 €	Sala Cristal
Danza 1 La Ribera	De 5 a 7	M – J	17:30 - 18:30 h.	18 €		41 €		Santiago de la Ribera
Danza 2 La Ribera*	De 8 a 11	M – J	18:30 - 19:30 h.	18 €		41 €		Santiago de la Ribera

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

36. ESTIMULACIÓN MOTRIZ (JUEGOS INFANTILES)

Ayudaremos a que tus hij@s a potenciar sus condiciones físicas básicas para que tenga un gran desarrollo personal. ¡Se divertirán!

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	4-5 años	M – J	18:00 -18:50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami Pabellón

37. FÚTBOL

Iniciación a los fundamentos técnico-tácticos (ataque, defensa, pases, conducciones, controles, regates...).

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	De 6 a 8 años (Sólo entrenamiento)	M – J – V	17:30 -19:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Estadio Pitín
2	De 9 a 14 años (Sólo entrenamiento)	L – X – V	17:30 - 19:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Estadio Pitín
3	De 4- 5 años	M – J – V	17:30 -19:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Estadio Pitín

Actividad convenida.

38. GIMNASIA DEPORTIVA (ARTÍSTICA, DOBLE MINITRAMP...)

Te gustaría hacer mortales, palomas, flic flac para impresionar a tus amigos o para ser un campeón. ¡ Podemos enseñarte !

GRUPO	NIVEL	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	Iniciación (a partir de 5 años)	L - X	17:15 -18:15 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón Cubierto Tercer Tercio
2	Iniciación (a partir de 5 años)	M - J	17:15 -18:15 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	
3	Perfeccionamiento 1	L - X	18:15- 19:15 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	
4	Perfeccionamiento 2	M - J	18:15 -19:45 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	
5	Competición	L - X M - J	19:15 - 21:15 h. 19:45 - 21:15 h.	51 €	65 €	116 €	177 €	

39. GIMNASIA ESTÉTICA DE GRUPO. NUEVA ACTIVIDAD

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	De 6 años en adelante	M - J	17:15 - 18:15 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Verde

(*) Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez se alcance un mínimo de inscritos.

40. GIMNASIA RÍTMICA

Actividad deportiva que desarrolla especialmente los aspectos de coordinación, equilibrio y flexibilidad iniciando el trabajo con "manos libres", para posteriormente incorporar los distintos elementos específicos: aro, cuerda, pelota, cinta y mazas

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
Mini	5 - 6 - 7	M - J	18:00 -19:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón
Junior	De 8 a 12	M - J	19:00 - 20:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón
Pre-competición	De 8 a 12	M - J	19:00 -20:30 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Pabellón
El Mirador	De 5 a 12	M - J	16:30 -17:30 h.	18 €		41 €		El Mirador

Actividad convenida.

41. JUDO

Deporte de contacto en el que se enseñan técnicas de defensa, proyecciones y maniobras de inmovilización del contrario. Aquellos alumnos que lo deseen podrán validar los diferentes grados por la federación de judo, abonando las cuotas pertinentes

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	Iniciación 1 De 5 a 10 años	M - J	19:00 -20:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami
2	Iniciación 2 De 10 a 16 años	M - J	20:00 -21:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Tatami

42. KARATE

Se enseñan los diferentes movimientos de defensa y ataque "katas". Aquellos alumnos que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente, asumiendo el alumno el coste de la licencia.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	De 6 a 11 años	M - J	17:10 -18:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala Madera
2*	De 12 en adelante	M - J	18:00 -18:50 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	

* Actividad convenida. Club Federado Este grupo se abrirá una vez se alcance un mínimo de inscritos.

43. LUCHAS OLÍMPICAS

Deporte de contacto en el que se enseñan técnicas de defensa, proyecciones y maniobras de inmovilización del contrario. Aquellos alumnos que lo deseen podrán validar los diferentes grados por la federación de Lucha, abonando las cuotas pertinentes

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	De 6 a 11 años	L – X	17:15 -18:15 h.	18 €		41 €		El Mirador
2*	De 6 a 11 años	L – X	18:15 -19:15 h.	18 €		41 €		

(*) Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

44. PÁDEL

Aprendizaje de las técnicas básicas de este deporte.

GRUPO	NIVEL	EADAES	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
					AB	NO AB	AB	NO AB	
1	MINIPADEL	7-9 años	L – X	17:00 - 18:00 h.					Pista Pádel 1
2	INICIACIÓN	9-12 años	M – J	18:00 - 19:00 h.	22 €	36 €	50 €	76 €	
3	INTERMEDIO	11-14 años	L – X	18:00 - 19:00 h.					

45. PATINAJE

Iniciación y perfeccionamiento en los diferentes elementos técnicos del patinaje: saltos, piruetas, figuras, etc.

GRUPO	MODALIDAD	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
					AB	NO AB	AB	NO AB	
1	Juegos Motrices	De 3 a 5 años	L – X	17:30 – 18:30	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón Auxiliar Pista 2
2	Patinaje	De 6 a 9 años	L – X	18:30 – 19:30	18 €	28 €	41 €	60 €	
3*	Hockey Línea	De 7 a 16 años	L - X	19:30 – 20:30	18 €	28 €	41 €	60 €	

(*) Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez alcanzado un mínimo de inscritos.

46. PEQUESPORT. NUEVA ACTIVIDAD

Actividad previa a la iniciación deportiva, orientada al desarrollo de las habilidades motrices básicas (carrera, saltos, lanzamientos...) a través de juegos, tareas individuales y de grupo.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	5-6 años	M – J	17:30 -18:30 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón Auxiliar

47. PSICOMOTRICIDAD

Ayudaremos a que tus hij@s a potenciar sus condiciones físicas básicas para que tenga un gran desarrollo personal.

¡ Se divertirán!

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	18 meses – 2 años	L – X – V	18:00 -18:45 h.	30 €	45 €	75 €	106 €	Tatami Pabellón
2	2-3 años	L – X – V	17:15 -18:00 h.	30 €	45 €	75 €	106 €	Tatami Pabellón
3	2-3 años	M – J	17:15 -18:00 h.	22 €	35 €	60 €	90 €	Tatami Pabellón

48. RITMO A TU RITMO (AERÓDANCE, GIM-JAZZ, BAILE MODERNO...)

Actividad que busca mejorar las posibilidades de movimiento y expresividad, teniendo como base la música y el ritmo, a través de diferentes modalidades de baile moderno.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	De 12 a 17 años.	M- J	16: 15 - 17:15 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de Cristal
2	De 12 a 17 años.	M- J	16: 15 - 17:15 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Sala de Madera

49. TAEKWONDO

Se enseñan los diferentes movimientos de defensa y ataque "Punse". Aquellos alumnos que lo deseen podrán validar los cinturones de grado por la federación correspondiente, asumiendo el alumno el coste de la licencia.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	De 7 a 12 años	L – X – V	19:00 -20:00 h.	22 €	35 €	50 €	76 €	Tatami

Actividad convenida. Club Federado

50. TENIS

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos de esta disciplina deportiva. Tres niveles: 0 (iniciación, minitenis), 1 (perfeccionamiento) y 2 (tecnificación) de 5 a 14 años. Obligatoria prueba de nivel 1 y 2.

GRUPO	NIVEL	EADAES	DÍAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
					AB	NO AB	AB	NO AB	
1	INICIACIÓN	9 – 14 años	L – X – V	18:00 - 19:00 h.	26 €	42 €	65 €	92 €	
1	Iniciación bis		L – X – V	18:00 - 19:00 h.	26 €	42 €	65 €	92 €	
2	INICIACIÓN	7 - 9 años	M – J	18:00 - 19:00 h.	20 €	35 €	50 €	76 €	
3	INICIACIÓN	9 - 14 años	Sábados	11:45 - 12:45 h.	15 €	22 €	34 €	50 €	Polideportivas
4	INICIACIÓN	7 - 9 años	Sábados	10:50 - 11:40 h.	15 €	22 €	34 €	50 €	
1	PERFECCIONAMIENTO	7-14 años (pasar prueba de nivel)	L – X – V	19:00 - 20:00 h.	30 €	45 €	75 €	106 €	
2			M – J	19:00 - 20:00 h.	25 €	40 €	63 €	90 €	
1	TECNIFICACIÓN		L – X – V	16:00 - 18:00 h.	50 €	80 €	138 €	184 €	Batidas
2			M – J	16:00 - 18:00 h.	40 €	65 €	103 €	149 €	Polideportivas
1	MINITENIS	5 - 6 años	Sábados	10:00 - 10:50 h.	15 €	22 €	34 €	50 €	Polideportivas
2			M – J	18.00 – 18.50 h.	20 €	35 €	50 €	76 €	

51. TENIS DE MESA

Iniciación y perfeccionamiento de los fundamentos técnico-tácticos

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1	De 6 a 15 años	L – X	L – 17:00 – 18:00 X - 18:00 – 19:00	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón Cubierto IES Mar Menor
2	De 6 a 15 años	M – J	17:30 – 18:30	18 €	28 €	41 €	60 €	

Actividad convenida.

52. VOLEIBOL Y VOLEY PLAYA

Iniciación y perfeccionamiento de las técnicas propias de este deporte, juego de equipo.

GRUPO	EADAES	DIAS	HORARIO	P. Mensual		P. Trimestral		INSTALACIÓN
				AB	NO AB	AB	NO AB	
1*	De 8 a 14 años (Voley-playa)	V	16:00 - 18:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Campo Voley-playa
2	De 8 a 10 años (Voleibol)	M-J	17:00 - 18:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Ruiz de Alda
3	De 11 a 16 años	M-J	18:00 - 19:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Ruiz de Alda
4	De 8 en adelante	L – X	17:00 - 18:00 h.	18 €	28 €	41 €	60 €	Pabellón El Mirador

*Actividad convenida. Este grupo se abrirá una vez se alcance un mínimo de inscritos.



REALICE EJERCICIO DE MANERA SALUDABLE

AL INSCRIBIRSE en cualquiera de nuestras actividades, **TIENE DERECHO** a solicitar, por un precio simbólico, un completo **RECONOCIMIENTO MÉDICO-DEPORTIVO ESPECÍFICO PARA LA ACTIVIDAD QUE REALIZA** en nuestro **CENTRO DE MEDICINA DEL DEPORTE**. Le permitirá realizar ejercicio con seguridad y mejor aprovechamiento.

El PDM se reserva la posibilidad de suspender aquellas actividades que no alcancen un mínimo de inscritos. Los horarios e instalaciones podrán ser modificados en función de la programación prevista. Las sesiones que se suspendan, no serán