

DEPORTE PARA TOD@S **TEMPORADA 2021/22**



**ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES
ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS
PISCINA CUBIERTA**

INSCRIPCIONES

El **plazo de inscripción** para las actividades a desarrollarse en la Ciudad Deportiva **finalizará el 24 de septiembre,**

Documentación a presentar:

- Boletín de inscripción.
- Documento de autorización de protección de datos.
- PAR-Q-Test.
- Acuerdo de asunción de riesgos.
- Adjuntar el certificado PAPAS (para los nacidos en 2005 y años anteriores).
- Justificante pago cuota desplazamiento (solo para alumnos de las edm fútbol y una vez comience la competición).
- Carnet de familia numerosa (en el caso que proceda).
- Certificado de discapacidad superior al 33% (en el caso que proceda).

Dicha documentación se podrá entregar en la Oficina de Deportes o Piscina Cubierta o enviar por correo electrónico (administracion@deportes.caudete.org / piscinacubierta@caudete.org). Oficina de Deportes: 965827316 - Piscina Cubierta: 965828217.

No se procederá a la inscripción sin la presentación de toda la documentación debidamente cumplimentada y firmada.

Los documentos: boletín de inscripción, documento de autorización de protección de datos, PAR-Q-Test y acuerdo de asunción de riesgos, pueden ser descargados a través de <http://deportes.caudete.org/boletininscripciondeportes>.

Para las actividades a desarrollar en la Ciudad Deportiva se podrá realizar la inscripción por medios on-line a través de <https://www.caudete.org/ayuntamiento/deportes-inscripciones-online-2/>

Jornada de puertas abiertas: con el fin de facilitar unas clases de prueba cualquier usuario que solicite la baja del curso antes del 13 de octubre, no se le liquidará cargo alguno.

La ejecución de todas las actividades ofertadas estará supeditada a la evolución de la crisis sanitaria provocada por el covid-19.

TASAS

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS

2 ó + días/semana: 24,75 €
1 día/semana: 13,75 €

PISCINA CUBIERTA

Cardio fitness

11 € mes

Cardio fitness (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

9,50 € mes

Cursos de seco (por curso)

25 € mes

Cursos de seco (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

21,50 € mes

Entrada zona de agua

30 € mes

Entrada zona de agua (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

25,50 € mes

Entrada agua + fitness

35 € mes

Entrada agua + fitness (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

30 € mes

Cursillistas (2 sesiones/semana)

32 € mes

Cursillistas (2 sesiones/semana) (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

29 € mes

Curso agua (clases sueltas máx. 3 al mes)

6 € mes

Curso agua (máx. 3 al mes) (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

5 € mes

Abonado A, hasta 8 sesiones - entrada libre - fitness

40 € mes

Abonado A, hasta 8 sesiones - entrada libre - fitness (+ 65 años, fam. numerosa o discap.)

34 € mes

Abonado B, hasta 12 sesiones - entrada libre - fitness

45 € mes

Abonado B, hasta 12 sesiones - entrada libre - fitness (+ 65 años, fam. numerosa o discap.)

39 € mes

Abonado Full

50 € mes

Abonado Full (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

42,50 € mes

Bono 10 baños

30 € mes

Bono 10 baños (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

25,50 € mes

Entrada de día

3,50 € mes

Entrada de día (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)

3 € mes

Tarjeta proximidad

3 € mes

CATEGORÍAS

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES

CATEGORÍAS

QUERUBINES: 2016 y 2017

PREBENJAMÍN: 2014 y 2015

BENJAMÍN: 2012 y 2013

ALEVÍN: 2010 y 2011

INFANTIL: 2008 y 2009

CADETE: 2006 y 2007

JUVENIL: 2003, 2004 y 2005

CATEGORÍAS ATLETISMO

PREBENJAMÍN y BENJAMÍN: 2013 en adelante

ALEVÍN: 2011 y 2012

INFANTIL: 2009 y 2010

CADETE: 2007 y 2008

JUVENIL: 2005 y 2006

EDM AJEDREZ



Espacio Municipal La Sala



19.30 h. a 21 h.

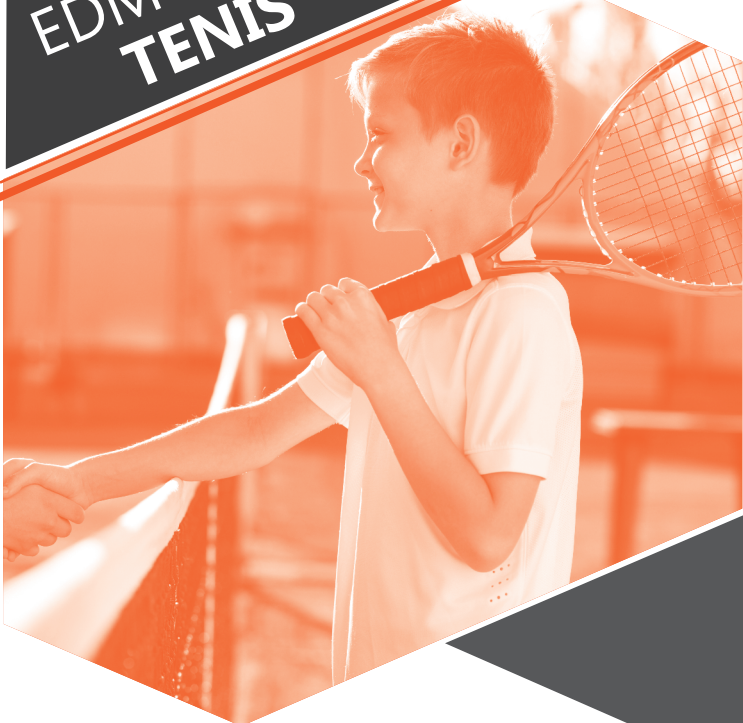


Viernes

- Estimula la capacidad de análisis y síntesis.
- Incentiva la creatividad y la imaginación.
- Entrena la memoria.
- Ayuda a los niños a entender las consecuencias de sus actos.
- Es entretenido y mejora el estado de ánimo.
- Incrementa la capacidad lectora.

**Actividad
infantil - juvenil**

EDM TENIS



Polideportivo Municipal



OPCIÓN A: Martes y jueves

- NIVEL 1: 17:00 a 18:00 h.
- NIVEL 2: 18:00 a 19:00 h.
- NIVEL 3: 19:00 a 20:00 h.
- NIVEL 4: 20:00 a 21:00 h.

OPCIÓN B:

Un día a elegir entre martes o jueves más sábado o sólo sábado.

Sábados

- NIVEL 1: 11:00 a 12:00 h.
- NIVEL 2: 12:00 a 13:00 h.
- NIVEL 3: 13:00 a 14:00 h.

Actividad
infantil - juvenil

EDM FÚTBOL



Polideportivo Municipal



QUERUBINES

Miércoles y viernes de 16:30 a 17:30 h.

PRE-BENJAMÍN A Y B

Lunes y miércoles de 16 a 17:30 h.

BENJAMÍN A (2012)

Martes y jueves de 16 a 17:30 h.

BENJAMÍN B (2013)

Martes y viernes de 16 a 17:30 h.

ALEVÍN A Y B

Martes y jueves de 16 a 17:30 h.

INFANTIL A

Martes, miércoles y viernes de 17:30 a 19:00 h.

INFANTIL B

Lunes, miércoles y jueves 17:30 a 19:00 h.

CADETE

Lunes, martes y jueves 19:00 a 20:30 h.

CUOTA DESPLAZAMIENTO

Prebenjamín y benjamín: 18 €/temporada.

Alevín, infantil y cadete: 55 €/temporada.

EDM ATLETISMO



Polideportivo Municipal

Carreras

Velocidad
Vallas
Fondo
Campo a través

Saltos

Longitud
Altura
Triple-salto
Pértiga

Lanzamientos

Peso
Disco
Jabalina
Martillo

Trail

En la modalidad de trail los entrenamientos tendrán una parte específica enfocada a trabajos de propiocepción articular y desnivel acumulado.



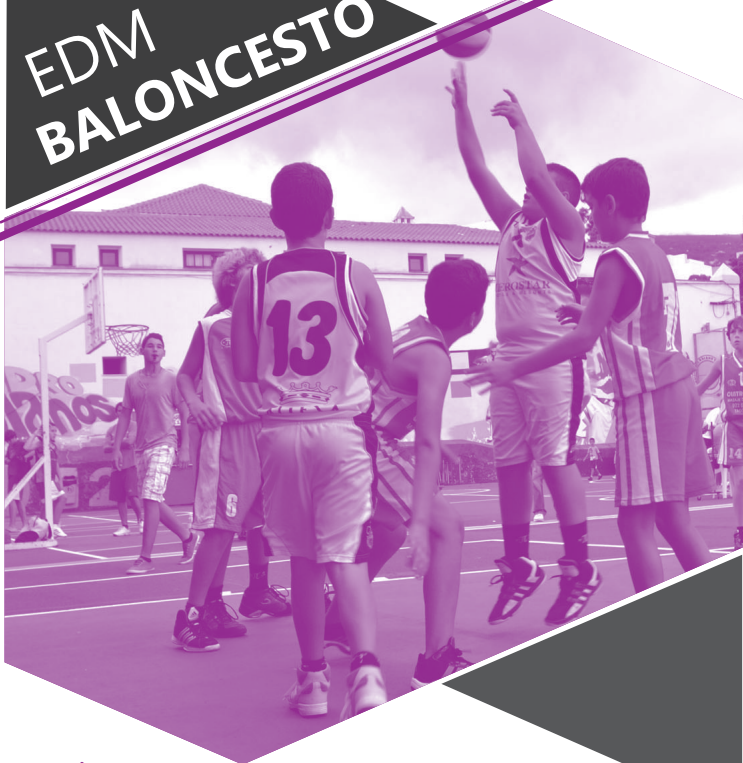
Benjamín y prebenjamín: lunes, miércoles y jueves de 17 a 18 h.

Alevín e Infantil: lunes, miércoles y jueves de 18:00 a 19:00 h.

Cadete y Juvenil: lunes, martes y jueves de 19:00 a 20:00 h.

Trail: para los de la modalidad de trail además de los horarios anteriormente indicados se habilitará como entreno específico los viernes por la tarde o sábado por la mañana (aquellos que escojan esta modalidad entrenaran dos días en el horario arriba indicado más los viernes o sábado).

EDM BALONCESTO



Polideportivo Municipal



BENJAMÍN

Martes y jueves de 17:00 a 18:30 h.

ALEVÍN MIXTO

Lunes, miércoles y viernes de 16.30 a 18:00 h.

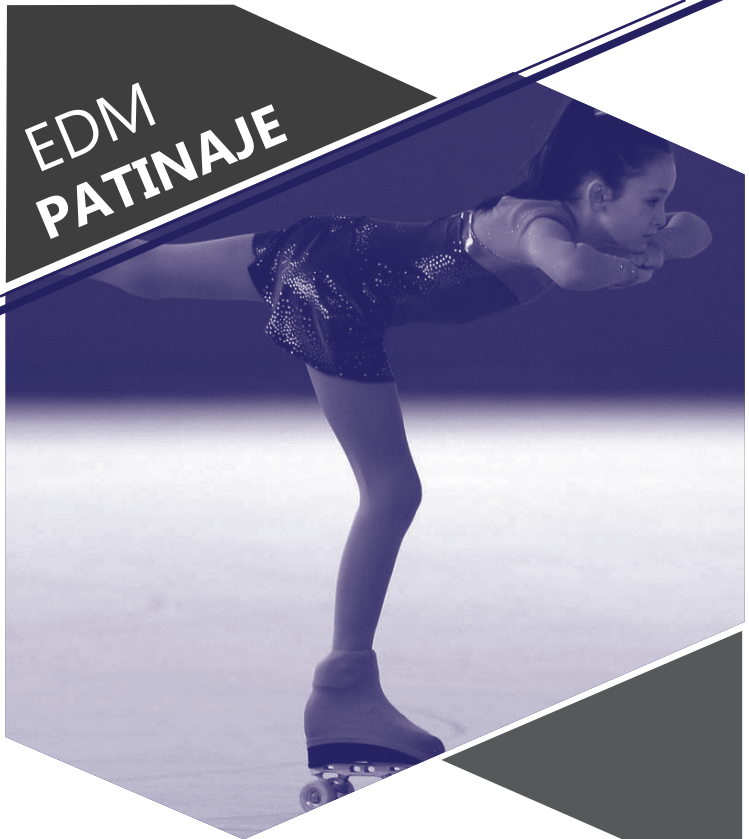
INFANTIL

Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:30 h.

CADETE MASCULINO

Martes, jueves y viernes 18:30 a 20:00 h.

EDM PATINAJE



Polideportivo Municipal

Utilizaremos los patines de cuatro ruedas en paralelo. Los cursos están orientados a chicos y chicas de todas las edades.

Cada alumno/a tendrá que traer sus propios patines.



NIVEL-GRUPO 1

Lunes y miércoles: 16:15 - 17:45h

NIVEL-GRUPO 2

Lunes y miércoles: 17:45 - 19:00 h

NIVEL-GRUPO 3

Lunes y miércoles: 19:00 - 20:30 h

NIVEL-GRUPO 4

Martes y jueves: 17:00 - 18:30h

NIVEL-GRUPO 5

Martes y jueves: 18:30 - 20:00h

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS:
del 5 al 8 de octubre



Dirigido a niños y niñas nacidos en 2015, 2014, 2013 y 2012. Durante el curso se trabajarán los siguientes deportes: patinaje artístico, artes marciales, tenis, baloncesto, fútbol y fútbol sala, rugby y natación.

El objetivo principal del curso es iniciar a los alumnos/as en las distintas modalidades deportivas de forma que el/la mismo/a adquiera una amplia base motriz que le permita una mejor adaptación en el futuro a la práctica de deporte.

MARTES Y JUEVES	DEPORTE - GRUPO ÚNICO	HORA	LUGAR
5 de OCTUBRE a 4 de NOVIEMBRE	FÚTBOL	17:30-18:30	CAMPO CÉSPED
9 de NOVIEMBRE a 2 de DICIEMBRE	ARTES MARCIALES	16:00-17:00	ALBERGUE
7 de DICIEMBRE al 20 de ENERO	NATACIÓN	16:00-16:45	PISC.CUBIERTA
25 de ENERO al 17 de FEBRERO	PATINAJE	16:00-17:00	PAB. CRUZ
22 DE FEBRE RO al 24 de MARZO	BALONCESTO	16:00-17:00	PAB. NUEVO
29 de MARZO al 28 de ABRIL	TENIS	16:00-17:00	CANCHA TENIS
3 de MAYO al 26 de MAYO	ATLETISMO	16:00-17:00	PISTAS ATLETISMO

EDM ARTES MARCIALES



Sala 4 albergue Pabellón La Cruz

Especialidad judo. El Judo es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés cuya práctica en su camino hacia la gentileza va mucho más allá de la mejora física y mental, persiguiendo un crecimiento integral del individuo, siendo reconocido por la UNESCO como deporte ideal para la infancia. Se trabajará los fundamentos técnicos de la lucha, tanto de pie como en el suelo, movimientos básicos de defensa y de inmovilizaciones, así como las técnicas de preparación.

MARTES Y JUEVES

Grupo 1

Judo iniciación (3 a 6 años): 18:00 h.

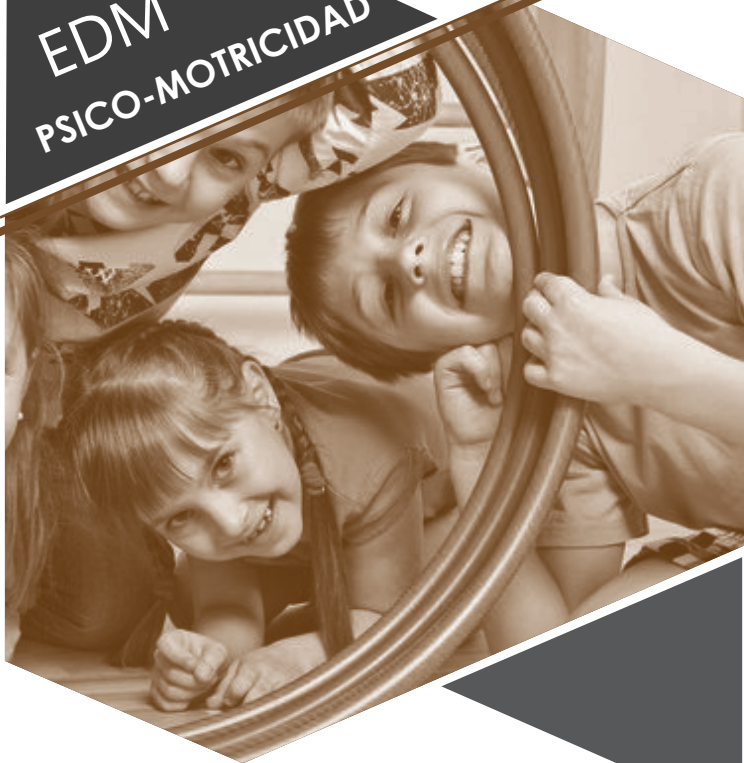
Grupo 2

Judo promoción (7 a 12 años): 19:00 h.

Grupo 3

Judo juvenil y adulto (a partir de 13 años): 20:00 h.

EDM PSICO-MOTRICIDAD



Polideportivo Municipal

Actividad cuyo objetivo es el desarrollo motriz de los/as niños/as mediante las múltiples posibilidades que ofrece el juego.

De los dos días de clase uno de ellos se destinará a la iniciación deportiva a múltiples modalidades deportivas.

Dirigido a niños/as nacidos en 2015, 2016 y 2017.



Grupo 1: lunes y miércoles 18:00 a 19:00 h.

Grupo 2: martes y jueves: 17:45 a 18:45 h.

EDM TENIS DE MESA



Polideportivo Municipal

El precio del curso incluye la participación en la Liga organizada por la Federación de la Comunidad Valenciana, con encuentros previstos para los domingos de 12 a 14h (Desplazamientos no incluidos).



Todas las categorías

Lunes y Miércoles: 16:00 a 18:00 h.

Sábados: 12:00 a 13:30 h.

EDM
VOLEIBOL FEMENINO



EDM FÚTBOL
SALA FEMENINO



Polideportivo Municipal



VOLEY: Infantil, Cadete y juvenil Femenino

Martes: 19:30 a 21:30 h.

JUEVES: 19:30 a 21:30 h.

*sólo compiten hasta la categoría cadete.

FÚTBOL SALA: Cadete Femenino

Lunes de 16:15 a 17:45 h.

Martes de 20 a 21 h.

Viernes de 18:00 a 19:30 h.

ESCUELA
DEL DEPORTE
PARA ADULTOS



EDA **AJEDREZ**

Episodios tácticos que requieren concentración, cálculo y capacidad de análisis.



Espacio Municipal La Sala.



Viernes de 19:30 a 21:00 h.

ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS



EDA JUDO

Camino hacia la flexibilidad
influyendo en el desarrollo físico,
mental y emocional
a través de la práctica.



Sala 4 albergue Pabellón La Cruz.



Martes y Jueves

Grupo 3: Judo juvenil y adulto.

(a partir de 13 años)

20:00 h.

ESCUELA
DEL DEPORTE
PARA ADULTOS

EDA PATINAJE EN LINEA



En este curso de patinaje en línea además de aprender y perfeccionar tu técnica de patinaje, trabajaremos otras especialidades del patinaje como Freestyle Slalom, Derrapes, Speedslalom.... Rodarás en la calle con más seguridad y dominio.



NIVEL INICIACIÓN Y APRENDIZAJE

Lunes y miércoles de 19:30 a 21:00 h.

ESCUELA
DEL DEPORTE
PARA ADULTOS

EDA AQUARUNNING RUNNING TRAIL



Actividad enfocada a la carrera tanto en el medio acuático como terrestre. Preparación física basada en el atletismo para poder participar en carreras y maratones. La metodología de trabajo será personalizada.



Piscina Cubierta y
Ciudad Deportiva Antonio Amorós.



Running: lunes y miércoles 20:00 a 21:00 h.

Aquarunning: martes y jueves: 20:15 a 21:15 h.

Trail: lunes y miércoles 20:00 a 21:00 h.
y viernes tarde/noche o fin de semana
(por determinar) en el medio rural.

ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS

EDA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE CON MAYORES



Organizado por la Concejalía de Bienestar Social y la colaboración de la Concejalía de Deportes.
Destinado para mayores de 60 años.



Pabellón La Cruz y Pabellón Nuevo Ciudad Deportiva Antonio Amorós.



Martes y jueves y según niveles.

9.00 a 10.00 h.

10.00 a 11:00 h.

11.30 a 12.30 h.

Inscripciones Hogar del Pensionista.

ESCUELA
DEL DEPORTE
PARA ADULTOS

EDA
MARCHA
NÓRDICA



Carril perimetral de la Ciudad Deportiva Antonio Amorós, circuito urbano y parajes naturales.



Horarios flexibles adaptados a las necesidades del grupo.

ESCUELA
DEL DEPORTE
PARA ADULTOS

EDA
RECETA
MÉDICA
DEPORTIVA



Programa que tiene como objetivo el restablecimiento de la salud a través de la práctica deportiva y el ejercicio físico, permitiendo una reducción en el consumo de fármacos.

El ciclo consistirá en los siguientes pasos:

1. Visita médica
2. Exploración del paciente
3. Prescripción de ejercicio físico
4. Puesta en acción
5. Retroalimentación
6. Seguimiento médico.



Instalaciones deportivas municipales.



Horarios flexibles adaptados a las necesidades de cada persona.



NATACIÓN ADULTOS

NIVEL INICIACIÓN

- Grupo 1: martes y jueves – 8:15 h.

NIVEL INICIACIÓN/MEDIO

- Grupo 1: lunes y miércoles – 9:30 h.

NIVEL MEDIO

- Grupo 1: lunes y miércoles – 20:25 h.
- Grupo 2: martes y jueves – 9:15 h.
- Grupo 3: martes y jueves – 20:30 h.

NIVEL AVANZADO

- Grupo 1: lunes y miércoles – 20:30 h.



NATACIÓN INFANTIL

(En los grupos con dos días se puede escoger sólo uno de los dos y en los grupos de un día se pueden escoger dos grupos)

BEBÉS

(Deberá estar presente una persona adulta con el bebé, sesión 30 min.)

- G. 1: sábado - 10:15 h.
- G. 1: sábado - 11:30 h.
- G. 2: sábado - 12:00 h.

2-3 AÑOS

- G. 1: lunes y miércoles - 16:40 h.
- G. 2: martes y jueves - 16:45 h.
- G. 3: martes y jueves - 17:25 h.
- G. 4: sábado 10:45 h.

4-5 AÑOS

- G. 1: lunes y miércoles - 17:25 h.
- G. 2: lunes y miércoles - 18:10 h.
- G. 3: martes y jueves - 17:30 h.
- G. 4: martes y jueves - 18:15 h.
- G. 5: viernes - 17:40 h.
- G. 6: sábado - 10:30 h.

6-8 AÑOS

MEDIO

- G. 1: lunes y miércoles - 19:00 h.
- G. 2: martes y jueves - 18:10 h.
- G. 3: viernes - 17:00 h.
- G. 4: viernes - 17:45 h.
- G. 5: viernes - 18:30 h.
- G. 6: sábado - 11:15 h.

AVANZADO

- G. 1: martes y jueves - 19:00 h.

9-11 AÑOS

MEDIO

- G. 1: lunes y miércoles - 18:55 h.

AVANZADO

- G. 1: martes y jueves - 18:55 h.

12-15 AÑOS

- G. 1: lunes y miércoles - 19:45 h.
- G. 2: martes y jueves - 19:45 h.



NATACIÓN GINNASIA DE MANTENIMIENTO

Ejercicio físico en el medio acuático con el objetivo de mantener y mejorar las condiciones físicas básicas y la salud

- Martes y jueves: 10:45 h.

ADULTOS MAYORES ACUÁTICO

Actividades acuáticas dirigidas a personas adultas mayores con el objetivo de contribuir a la mejora y conservación de las capacidades físicas y la salud.

- Lunes y miércoles: 10:00 h.
- Martes y jueves: 10:00 h.

AQUARITMOS/EN-FORMA

Dentro del circuito Aquaritmos se podrá disfrutar de distintas disciplinas deportivas, donde la música y el agua hacen que la práctica del ejercicio físico sea todavía más divertida

- Lunes y miércoles: 20:40 h.
- Martes y jueves: 9:15 h.
- Martes y jueves: 20:40 h.



SPINNING ACUÁTICO

- Martes y jueves: 19:40 h.

CURSO-CIRCUITO WATER-FITNESS

Ejercicio físico, deporte y agua se combinan para ofrecerte la mejor de fórmulas de estar en forma.

- Lunes y miércoles: 9:15 h.
- Martes y jueves: 16:40 h.

ENTRENAMIENTO AVANZADO

Dirigida a aquellos usuarios que tengan como objetivo la preparación de algún tipo de evento deportivo acuático (travesías, triatlones, natación...)

El enfoque es la mejora del rendimiento mediante el trabajo de las capacidades físicas básicas en el medio acuático.

- Martes y jueves: 20:25 h. – 21:25 h.



ACTIVIDADES EN SALA

FUNCIONAL TRAINING

El Funcional Training es un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad con el objetivo de desarrollar las siguientes capacidades y cualidades físicas: resistencia cardiovascular, resistencia energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión, lo que permite mejoras notables en la salud del deportista, siendo un complemento perfecto para la mejora en distintas disciplinas deportivas

El funcional training va dirigido a cualquier persona independientemente de su edad, sexo, capacidades o experiencia previa.

- **LUNES Y MIÉRCOLES**
19:40 h.



PILATES AÉREO

LUNES Y MIÉRCOLES

- 9:30 h. - Nivel medio
- 16:00 h. - Nivel avanzado
- 17:00 h. - Nivel medio

MARTES Y JUEVES

- 08:15 h. - Nivel medio/avanzado

ADAPTIV PILATES

Este curso está destinado a aquellas personas que busquen una mejora de las cualidades físicas a través de la combinación de diferentes métodos de entrenamiento basados en el pilates.

LUNES Y MIÉRCOLES

- 18:00 a 19:00 h. – Nivel medio.

MARTES Y JUEVES

- 19:30 h. Nivel avanzado.



PILATES

LUNES Y MIÉRCOLES

- 8:15 h. - Nivel medio / avanzado.

MARTES Y JUEVES

- 10:00 h. - Nivel medio / avanzado
- 16:00 h. - Nivel avanzado
- 17:00 h. - Nivel básico / medio
- 18:30 h. - Nivel avanzado
- 20:30 h. - Nivel medio / avanzado

PILATES TERAPÉUTICO

LUNES Y MIÉRCOLES: 11:00 h.



CARDIO KICKBOXING (CKB)

Deporte que combina técnicas de boxeo y de artes marciales, sin contacto físico y coreografiado al ritmo de la música.
Curso impartido por Marivi Huesca

LUNES Y MIÉRCOLES: 20:30 a 21:30

CARDIO-FITNESS

Espacio equipado con la siguiente maquinaria para el uso autónomo de los interesados (sin monitor)

- Elípticas.
- Bicicleta sentada
- Subideros-escalador
- Cinta de correr
- Remos
- Bicicletas de spinning



SALA MULTIUSOS

En la instalación se dispone de una sala polivalente equipada con corcheras y diferente material deportivo como steps, esterillas, fitball... para el entrenamiento autónomo de todo aquel que lo desee.