DEPORTE PARA TOD@S

TEMPORADA 2021/22



ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES
ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS
PISCINA CUBIERTA

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

M.I. Ayuntamiento de Caudete

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

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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.

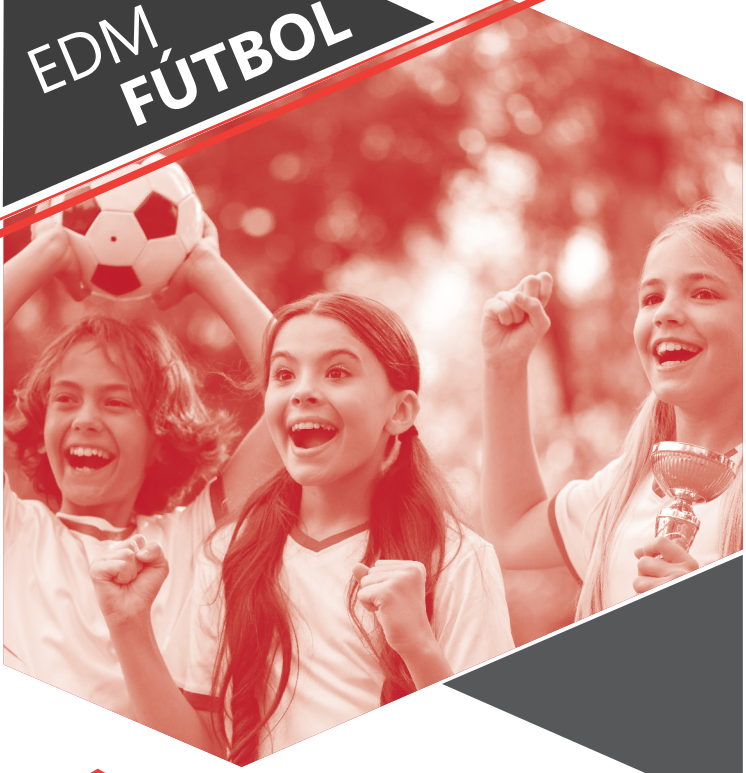
Sábados

- 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

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

EDM FÚTBOL



Polideportivo Municipal

QUERUBINES
Miercoles 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, miercoles 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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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).

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

EDM BALONCESTO



Polideportivo Municipal

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

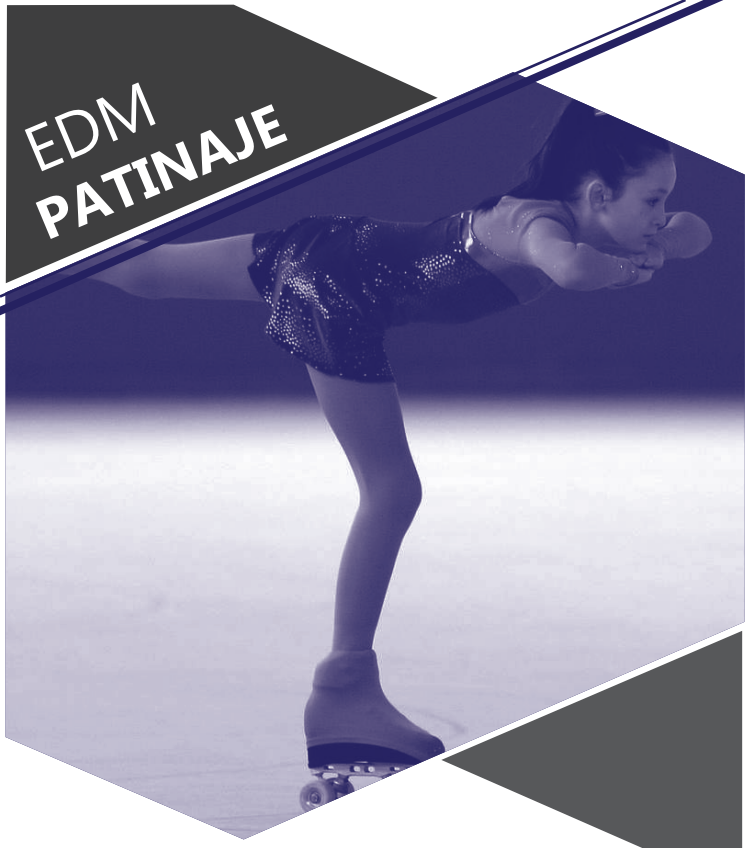
ALEVÍN MIXTO
Lunes, miércoles y viernes de 16.30 a 18:00 h.

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

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

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

EDM MULTIDEPORTE

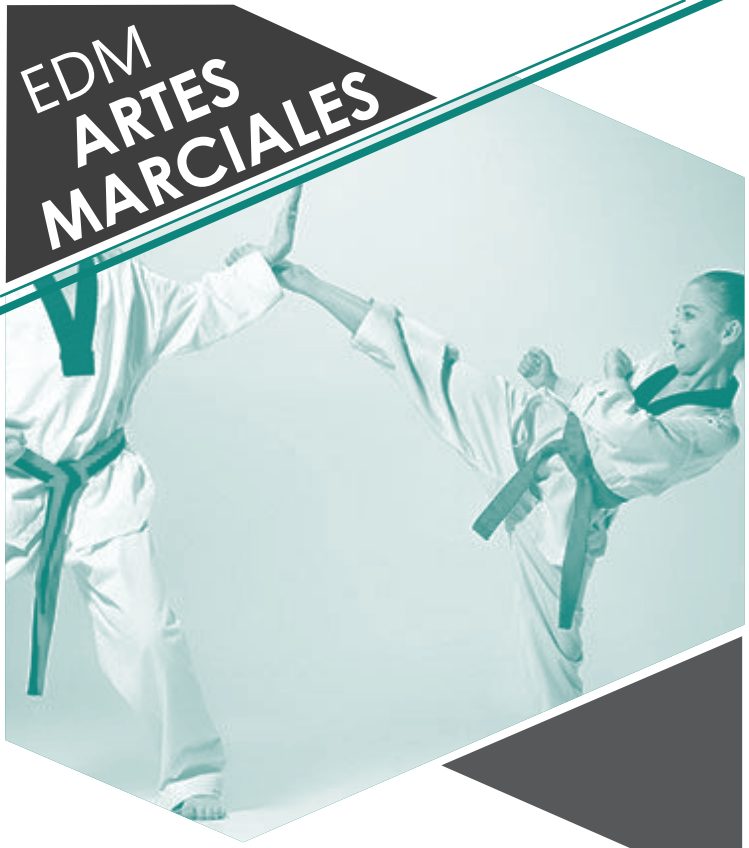


Dirigido a niños y niñas nacidos en 2015, 2014, 2013 y 2012. Durante el curso se trabajarán los siguientes deportes: patinaje artístico, artes marciales, tenis, baloncesto, fútbol y fútbol sala, rugby y natación.
El objetivo principal del curso es iniciar a los alumnos/as en las distintas modalidades 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

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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 metal, 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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

EDM
TENIS DE MESA



Polideportivo Municipal

El precio del curso incluye la participación en la Liga organizada por la Federación de la Comunicad 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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

ESCUELA
DEL DEPORTE
PARA ADULTOS



EDA
AJEDREZ

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

Espacio Munipal La Sala.

Viernes de 19:30 a 21:00 h.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

Cuota mensual
24,75 €

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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE

Cuota mensual
24,75 €



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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE



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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE



NATACIÓN

GIMNASIA 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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE



SPINNING ACUÁTICO

• Martes y jueves: 19:40 h.

CURSO-CIRCUITO WATER-FITNESS

Ejercicio físico, deporte y agua se combinan para ofrecerte la mejor de fórmula 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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE



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.

DEPORTES
M.I. AYUNTAMIENTO CAUDETE



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 spining



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.