

INFORMACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS

ESCUELAS (y edades recomendadas)	DIAS/HORARIOS	GRUPOS/ PLAZAS	INTENSIDAD	PRECIOS CURSOS		
				ADULTOS	PENS.	NIÑOS
ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES						
Actividades que combinan diferentes formas de entrenamiento y que están diseñadas para la mejora del sistema cardiaco y respiratorio (corazón y pulmones). El entrenamiento del sistema cardiovascular es esencial para mejorar la calidad de vida, puesto que el cuerpo responderá mejor al ritmo diario, tolerando el esfuerzo con menor fatiga.						
AEROBIC 16 a 50 años 3 días semana	SALA PISCINA CLIMATIZADA Mañana:(9:30) Lunes-Miércoles-Jueves Tarde:(16:00-18:45-21:30) Lunes-Miércoles-Jueves	4 grupos de 30 plazas (120 plazas)		64	48	X
AEROBIC PARA JOVENES 13 a 16 años 2 días semana	SALA PISCINA CLIMATIZADA 19:40 Martes y Viernes	1 grupo de 20 plazas		48	40	X
BAILES DE SALÓN A partir de 16 años 3 días semana	ESPACIO CREACIÓN JOVEN (“Salto del Agua”) (Martes, Miércoles, Jueves) HORAS: - 19:00 – 20:00 – 21:00	3 grupos de 30 plazas (90 plazas)		64	48	X
ESCUELA DE BAILES PARA NIÑOS A partir de 6 años 2 días semana	PISTAS POLIVALENTES (Martes y Viernes) 16:55 – 6 a 12 años	1 grupos de 20 plazas (20 plazas)		X	X	40
CICLO INDOOR (SPINNING) De 18 a 50 años 3 días semana	SALA P. POLIVALENTES 11:20 Lunes, Miércoles y Viernes 16:55 Lunes, Miércoles y Jueves	2 grupos de 15 plazas (30 plazas)		64	48	X
DANZA DEL VIENTRE A partir de 10 años 2 días semana	PISCINA CLIMATIZADA 12:15 Martes y Jueves 15:45 Martes y Viernes	2 grupos de 30 plazas (60 plazas)		48	40	40
ZUMBA A partir de 16 años 2 días semana	PISCINA CLIMATIZADA 18:45 Martes y Viernes 20:35 Martes y Viernes	2 grupos de 20 plazas (40 plazas)		48	40	X
ACTIVIDADES MIXTAS						
Actividades muy completas que mejoran la condición física general y que combinan los beneficios del ejercicio cardiovascular y el de tonificación. Favorecen tu estado de forma física general, haciéndote sentir más activo, equilibrado y optimista.						
MOLDEA TU FIGURA De 16 a 60 años 3 días	SALA P. POLIVALENTES TONIFICACIÓN + AEROBICO 9:30 Lunes, Miércoles y Viernes (P. Climatizada) 19:40 Lunes, Miércoles y Jueves	2 grupos de 20 plazas (40 plazas)		64	48	X
CGT (Cardio, Glúteos y Tonificación) De 18 a 50 años	SALA P. POLIVALENTES 9:30 Martes, Jueves y Viernes 17:50 Lunes, Miércoles y Jueves 20:35 Lunes, Miércoles y Jueves	3 grupo de 20 plazas (60 plazas)		64	48	X
COMBINA SALUD A partir de 16 años 1º 6 Octubre – 16 Diciembre 2º 17 Diciembre – 12 Marzo 3º 13 Marzo – 30 Mayo	3 sesiones por semana en cualquiera de las actividades ofertadas y según planificación (Comunicando con antelación)	50 plazas		30	24	X
TENIS A partir de 6 años 2 días semana	NIÑOS HORAS 16:00 – 17:00 – 18:00 DIAS: Lu-Mi ó Ma-Ju ADULTOS HORAS 19:00 y 20:00 DIAS: Lu-Mi ó Ma-Ju	Niños 6 grupos de 10 (60 niños) Adultos 4 grupos de 10 (40 adultos)		48	40	40
PADEL A partir de 10 años Grupos por nivel 2 días semana 3 CURSOS 1º 6 Octubre – 16 Diciembre 2º 17 Diciembre – 12 Marzo 3º 13 Marzo – 30 Mayo	NIÑOS (10 a 16 años) 17.00 Lunes y Miércoles ó Martes y Jueves ADULTOS 10.25 Lunes y Miércoles (Inic 1) ó Martes y Jueves (Perfec) 18.00 Lunes y Miércoles (Inic 2) ó Martes y Jueves (Perfec) 19.00 Lunes y Miércoles (Perfec)ó Martes y Jueves (Perfec) 20.00 Lunes y Miércoles (Perfec) ó Martes y Jueves (Inic 1) 21.00 Lunes y Miércoles (Inic 1) ó Martes y Jueves (Inic 2)	Niños 2 grupo de 10 (20 niños) Adultos 10 grupos de 6 (60 adultos)		20	16	16
GIMNASIA RÍTMICA A partir de 5 años	PABELLON IES PUERTA SERENA (Lunes y Miércoles) 16:00 (NIVEL 2 APRENDIZAJE) 16:55 (NIVEL 1 INICIACIÓN) 17:50 (NIVEL 3 APRENDIZAJE) 18:45 (NIVEL 4 PERFECCIONAMIENTO)	4 grupos de 15 plazas (60 Plazas)		48	40	40
MULTIDEPORTIVAS De 3 a 8 años 2 días	PABELLON JOSE MANUEL CALDERON 17:50 Martes y Viernes (3-5 años) 18:45 Lunes y Miércoles (5-8 años)	2 grupos de 15 plazas (30 plazas)		X	X	40
PATINES A partir de 10 años 2 días semana	PISTAS DEL CANAL Martes y Viernes 17:50 PROMOCIÓN (Cada alumno debe traer sus propios patines)	1 grupos de 20 plazas (20 plazas)		48	40	40
GOLF A partir de 6 años 2 días semana (Trimestral)	QUINTO COTO GOLF Niños Lu-Sab 16h ó Mi 16h-Sab 12h , Adultos sin Hand. 11h. Lu-Mi, 16h. Ma-Ju, 17h. Lu-Mi Adultos con Hand. 11h Ma-Ju, 17h. Ma-Ju, 12h.y17h Sab.	2 grupos 10 niños (20 plaz) 6 grupos de 8 adult. (48 plz)		20	16	16

ESCUELAS (y edades recomendadas)	DIAS/HORARIOS	GRUPOS/ PLAZAS	INTENSIDAD	PRECIOS CURSOS		
ADULTOS PENS. NIÑOS						
ACTIVIDADES PREVENCIÓN Y RELAX						
Actividades suaves orientadas a adquirir una mayor conciencia corporal y prevenir lesiones, todo ello utilizando diferentes técnicas corporales.						
Permiten gestionar positivamente situaciones de estrés, mejorar tus hábitos posturales y la capacidad de concentración y autoestima.						
G.MANTENIMIENTO 20 a 65 años 3 días semana (1 día g.acuática)	PAB. MUNICIPAL JOSE MANUEL CALDERÓN 9:30 Lunes y Miércoles (Viernes piscina 10:25) PAB. IES PUERTA SERENA 18:45 Lunes y Miércoles (Viernes piscina 17:50) PABELLON LARES 19:40 Lunes y Miércoles (Viernes piscina 19:40)	3 grupos de 35 plazas (105 plazas)		64	48	X
GERONTOGIMNASIA A partir de 50 años 3 días semana (1 día g.acuática)	PAB. MUNICIPAL JOSE MANUEL CALDERÓN 10:25 Lunes y Miércoles (Viernes piscina 11:20) 10:25 Martes y Jueves (Viernes piscina 11:20)	2 grupos de 35 plazas (70 plazas)		64	48	X
YOGA A partir de 16 años 3 días semana	SALA PISCINA CLIMATIZADA 10:25 Lunes, Miércoles, Viernes 11:20 Martes, Jueves, Viernes 17:50 Lunes, Miércoles, Jueves 20:35 Lunes, Miércoles, Jueves	4 grupos de 30 plazas (120 plazas)		64	48	X
PILATES A partir de 16 años 3 días semana (1 día P. acuático)	SALA PISCINA CLIMATIZADA 10:25 Martes, Jueves, 12:15 Viernes Piscina 11:20 Lunes, Miércoles, 12:15 Viernes Piscina 16:55 Lunes, Miércoles, Jueves 19:40 Lunes, Miércoles, Jueves	4 grupos de 30 plazas (120 plazas)		64	48	X
MANTENTE EN FORMA A partir de 60 años	PARQUE DE LOS CONQUISTADORES 9:00 Lunes, Martes, Miércoles y Jueves 10:00 Lunes, Martes, Miércoles y Jueves	2 grupos de 100 plazas (200 plazas)		GRATUITO		
ACTIVIDADES ACUÁTICAS						
Actividades que se llevan a término en el medio acuático aprovechando los beneficios del agua.						
El medio acuático nos ofrece una mayor resistencia y por lo tanto posibilita que las articulaciones reciban un menor impacto, realizando un trabajo más controlado y completo.						
NATACIÓN BEBES CON TUTOR 1 DÍA SEMANA	BEBES I (6 MESES - 12 MESES) – 11:00 Sábado BEBES II (13 MESES - 24 MESES) – 11:45 Sábado BEBES III (25 MESES - 36 MESES) – 12:30 Sábado ATENCIÓN SE SOLICITARÁ DOCUMENTO ACREDITATIVO DE EDAD	3 grupos de 15 niños (45 plazas)		X	X	24
INICIACIÓN DE 3 A 5 AÑOS 2 DÍAS SEMANA	16:00 3 grupos Lunes y Miércoles 16:00 3 grupos Martes y Jueves 16:55 3 grupos Lunes y Miércoles 16:55 3 grupos Martes y Jueves ATENCIÓN SE SOLICITARÁ DOCUMENTO ACREDITATIVO DE EDAD	12 grupos de 8 niños (96 plazas)		X	X	24
INICIACIÓN DE 6 A 8 AÑOS 2 DÍAS SEMANA	16:00 1 grupo Lunes y Miércoles 16:00 1 grupo Martes y Jueves 16:55 1 grupo Lunes y Miércoles 16:55 1 grupo Martes y Jueves	4 grupos de 10 niños (40 plazas)		X	X	24
INICIACIÓN DE 9 A 16 AÑOS 3 DÍAS SEMANA	17:50 Lunes, Martes y Jueves	1 grupo 15 plazas		36	X	30
INICIACIÓN ADULTOS (NIVEL I) 3 DÍAS SEMANA	Grupo Mañana 9:30 Martes, Jueves y Viernes Grupo Tarde 18:45 Lunes, Miércoles y Viernes	2 grupos de 10 personas (20 plazas)		36	30	X
INICIACIÓN ADULTOS (NIVEL II) 3 DÍAS SEMANA	Grupo Mañana 9:30-Lunes y Miércoles 10:25-Viernes Grupo Tarde 18:45 Martes, Jueves y Viernes	2 grupos de 10 personas (20 plazas)		36	30	X
PERFECCIONAMIENTO ADULTOS 3 DÍAS SEMANA	Grupo Mañana 9:30 Martes, Jueves y Viernes Grupo Tarde 19:40 Lunes, Miércoles y Jueves	2 grupos de 15 personas (30 plazas)		36	30	X
ACUAEROBIC 3 DIAS SEMANA	Grupo Mañana 10:25 Lunes, Miércoles y Jueves Grupo Tarde 20:35 Lunes, Miércoles y Jueves	2 grupos de 20 personas (40 plazas)		36	30	X
GIMNASIA ACUÁTICA 3 DIAS SEMANA	Grupo Mañana 11:20 Lunes, Miércoles y Jueves Grupo Tarde 17:50 Lunes, Miércoles y Jueves 19:40 Lunes, Miércoles y Jueves	3 grupos de 20 personas (60 plazas)		36	30	X
ASESORIA TERAPEÚTICA 2 DIAS SEMANA	PISCINA CLIMATIZADA. Se necesita <u>recomendación médica</u> por escrito para la inscripción. 18:45 Lunes y Miércoles 18:45 Martes y Jueves	2 grupos de 10 plazas (20 plazas)		30	24	X
 Intensidad Baja   Intensidad Media    Intensidad Alta						

ESCUELAS CONVENIADASAS

ESCUELAS	NOMBRE	EDADES	LUGAR	DIAS A LA SEMANA	TELEFONO DE CONTACTO
FUTBOL-SALA BALONCESTO MULTIDEPORTE	EDU-K VILLANUEVA	DE 4 A 12 AÑOS	PABELLÓN PEDRO DE VALDIVIA Y LARES	2	658766308 607661796 607665764
DEFENSA PERSONAL Y DEF. F.C.S (Fuerzas y Cuerpos de Seguridad)	SHOTOKAN QUINTANA	A PARTIR DE 10 AÑOS	SALA DE LUCHA PABELLÓN JOSÉ MANUEL CALDERÓN	2	635453748
TAEKWON-DO	A.E.T.O. (Asoc. Extremeña Taekwon-do Original)	A PARTIR DE 6 AÑOS Y ADULTOS	SALA DE LUCHA PABELLÓN JOSÉ MANUEL CALDERÓN	2	678995530 672671936
BADMINGTON	F. EX. BADMINGTON	A PARTIR DE 6 AÑOS ADULTOS	PABELLÓN PUERTA SERENA	2	615846330
KARATE	CLUB KARATE “LARES” ----- CLUB KARATE “EL CRISTO	A PARTIR DE 5 AÑOS	SALA DE LUCHA PABELLON JOSE MANUEL CALDERON ----- PABELLON MULTIUSOS LARES	3	LARES 652393006 ----- EL CRISTO 655960010
ATLETISMO	ATLETISMO LA SERENA	A PARTIR DE 8 AÑOS	PISTAS ATLETISMO ROMERO CUERDA	3	627579994
VOLEIBOL	CLUB VOLEIBOL VILLANOVENSE	A PARTIR DE 8 AÑOS	PABELLON MULTIUSOS LARES	3	669534517
FUTBOL	U.D. LA CRUZ VILLANOVENSE ----- C.D. INICIA	LA CRUZ DE 8 A 18 AÑOS ----- INICIA DE 5 A 15 AÑOS	CAMPO DE FUTBOL CESPED ARTIFICIAL ----- CAMPO ROMERITO	2-3	LA CRUZ 666685721 ----- INICIA 615557248 678618988
BALONCESTO	C.B. SAN JOSE (FEMENINO) ----- C.D. INICIA ----- DONCEL C.P.	(SAN JOSE DE 6 A 17 AÑOS) ----- (INICIA DE 5 A 17 AÑOS) ----- (DONCEL DE 6 A 17 AÑOS)	PABELLON JOSE MANUEL CALDERON ----- PABELLON MULTIUSOS PEDRO DE VALDIVIA	3	SAN JOSE 687975915 ----- INICIA 615557248 678618988 ----- DONCEL 652882213
NATACIÓN	C.N. LARES	A PARTIR DE 5 AÑOS	PISCINA CLIMATIZADA	2-3-4	650318593 658987440

NORMAS GENERALES

-ATENCIÓN INSCRIPCIÓN ALUMNOS NUEVOS:

-50% PLAZAS OFERTADAS INSCRIPCIÓN POR INTERNET. (PREINSCRIPCIÓN)

(escuelas deportivas que dispongan de más de 6 plazas libres)

-50% RESTANTE DE FORMA HABITUAL PRESENCIAL

- Horario: - Internet : se activará a las 8:00 h. del día correspondiente

- Presencial : 8:00 h. recogida de número - 9:15 h. inicio inscripciones

- Sólo se dará un número por persona, con el que se podrán inscribir las personas de la misma unidad familiar.

- El SMD se reserva el derecho a modificar, cerrar, cambiar o abrir grupos en función de las necesidades del servicio.

- Se informa que el SMD no procederá a la devolución de la cuota de inscripción.

- En algunas escuelas se solicitará documento acreditativo

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR:

- Hoja de inscripción

- Cuota de inscripción

INSCRIPCIONES ESCUELAS DEPORTIVAS 2014/2015

Días de inscripción por grupos y forma de realizarlo:

Jueves 18 Septiembre

-Alumnos que renuevan plaza en la misma Escuela y horario y MANTENTE EN FORMA

Día reservado a la inscripción de los alumnos que terminaron el curso deportivo anterior y deseen continuar en la misma Escuela Deportiva y en el mismo horario. No se necesitará número ya que tendrán reservada su plaza durante toda esta jornada. (Excepto Padel y Combina Salud)

Viernes 19 Septiembre

-Alumnos que terminaron a final de año y que cambian de horario (NO de actividad).

Día reservado a la inscripción de los alumnos que terminaron el curso deportivo anterior en una Escuela Deportiva pero desean cambiar de horario. No se necesitará coger número, las inscripciones se harán por orden de llegada.

Miércoles 24 Septiembre

-Alumnos **nuevos** de:

- Bailes de Salón - Mantenimiento - Yoga - Spinning
- Gerontogimnasia - Pilates - Aeróbic - Combina Salud
- Bailes Niños - Aerobic para Jóvenes - Patines - **Zumba**

Jueves 25 Septiembre

-Alumnos **nuevos** de:

- Padel - Moldea tu figura - Multideportiva - Danza del Vientre
- Tenis - CGT - Gimnasia Rítmica - **Golf**

NOTA: En Padel y Tenis se realizará el 25 de Septiembre una **PREINSCRIPCIÓN** en tiempo y forma de los horarios establecidos, siendo el Monitor, el primer día de clase de cada curso correspondiente, quien **VALIDARÁ** o **NO** la misma, para posteriormente realizar la inscripción mediante el pago de la tasa. Solo se abonará el pago mediante la CONFIRMACIÓN del Monitor.

A partir 26 Septiembre

- Inscripción libre hasta cubrir plazas, o para quedar en lista de espera (sólo válida para esta temporada).

INSCRIPCIONES ESCUELAS ACUÁTICAS 2014/2015

Día de inscripción : 30 Septiembre (todos los cursos)

Horario: - Internet (50% plazas): se activará a las 8:00 h. del día 30 de Septiembre

- Presencial (50% plazas): 8:00 h. recogida de número - 9:15 h. inicio inscripciones

*INTERNET: debe **registrarse** en el programa con anterioridad.

El día 30 septiembre se realiza la **PREINSCRIPCIÓN**, y deben **ABONAR LA TASA** correspondiente en la Piscina Climatizada los días 1 y 2 de octubre, (en caso contrario, la plaza quedará libre el día 3).

Fechas de Cursos:

- 1º Trimestre: 6 de Octubre al 16 de Diciembre 2014 (incluidos)

- 2º Trimestre: 17 de Diciembre al 12 de Marzo 2015 (incluidos)

- 3º Trimestre: 13 de Marzo al 30 de Mayo 2015 (incluidos)



Querid@ vecin@:

De nuevo en el mes de octubre, y después de un ajetreado verano, todo vuelve a la normalidad; a la rutina habitual de los meses de otoño e invierno. Comienzan los cursos escolares y también la actividad diaria deportiva, bien sea en algún club o asociación o en las escuelas deportivas municipales.

Unas escuelas que comienzan en el mes de octubre y se prolongan hasta junio, ofreciendo una gran variedad de actividades para todas las edades, y con diferentes horarios para adaptarse a las necesidades de los usuarios. La oferta deportiva es la que tienes en tus manos, y a las disciplinas habituales se suman este año algunas novedades como las clases de zumba, un baile o disciplina fitness muy llamativo y cada vez más extendido.

Además, este año ya contamos con una nueva infraestructura como es el campo de golf “Quinto Coto” que se inauguró el pasado mes de junio y que cuenta con nueve hoyos. En él se desarrolla la escuela oficial de golf que por supuesto también contará con monitor profesional. Una escuela novedosa, dirigida a todas las edades y que es única en toda la comarca, ya que Villanueva de la Serena es una privilegiada en este sentido al contar con este recurso, que también cuenta con una escuela de golf adaptado.

Por supuesto también desde el Ayuntamiento nos adaptamos a los nuevos tiempos e incorporamos las nuevas tecnologías a nuestra rutina diaria. Si ya el año pasado se podían realizar inscripciones de las escuelas acuáticas a través de internet, este año, se ofertan la mitad de las plazas de todas las escuelas a través de internet. De esta manera el 50% de las inscripciones se podrá hacer de forma presencial y el otro cincuenta a través de internet. Se facilita por tanto la forma de inscribirse, ya que muchas personas no podían acudir personalmente a realizar la inscripción.

No quiero extenderme mucho más pues sé que quieres ver toda la oferta deportiva que te ofrecemos y elegir tus horarios. Así es que adelante, aunque seguro que no necesitas que te anime porque ya tienes tus cursos elegidos.

Para despedirme, desear que disfrutes practicando deporte ya que son muchos los beneficios que nos reporta.

Un abrazo. Vuestro alcalde.

Miguel Ángel Gallardo

