

■ CARDIOVASCULARES

Actividades que combinan diferentes formas de entrenamiento y que están diseñadas para mejorar el 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

PISTAS POLIVALENTES

09:00h. a 09:50h. ---- M-J (20 plazas)

PABELLÓN JOSÉ MANUEL CALDERÓN

21:00h a 21:50h. ---- L-X (50 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Adultos: 9€

Pensionistas: 7,5€

ZUMBA

PISTAS POLIVALENTES

09:00h. a 09:50h. ---- L-X-V (20 plazas)

PABELLÓN JOSÉ MANUEL CALDERÓN

21:10h. A 22:00h. ---- M-J (50 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Adultos: 12€/9€

Pensionistas: 10€/ 7,5€

ZUMBA KIDS

PISTAS POLIVALENTES

10:00h. a 10:50h. ---- L-X-V (8 a 12 años, 20 plazas)

10:00h. a 10:50h. ---- M-J (4 a 7 años, 20 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Adultos: 12€

Niños: 10€/ 7,5€

CROSS TRAINING

SALA PISCINA CLIMATIZADA

09:00h. a 09:50h. ---- L-X-V (15 plazas)

21:10h. a 22:00h. ---- L-X (15plazas)

21:30h. a 22:20h. ---- M-J (15 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Adultos: 12€/9€

Pensionistas: 10€/ 7,5€

CROSS TRAINING KIDS

SALA PISCINA CLIMATIZADA

11:00h. a 11:50h. ---- L-X-V (10 a 15 años, 15 plazas)

11:00h. a 11:50h. ---- M-J (6 a 9 años, 15 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Adultos: 12€

Niños: 10€/ 7,5€

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

SALA PISCINA CLIMATIZADA

09:00h. a 09:50h. ---- M-J (20 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Adultos: 9€

Pensionistas: 7,5€

■ 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.

GOLF

QUINTO COTO

09:00h. a 10:50h. ---- L-X (10 plazas sin hándicap)
09:00h. a 10:50h. ---- M-J (10 plazas con hándicap)
19:00h. a 20:50h. ---- L-X (10 plazas sin hándicap)
19:00h. a 20:50h. ---- M-J (10 plazas con hándicap)
09:00h. a 10:50h. ---- S (10 plazas sin hándicap)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Niños: 18€

Adultos: 30/22€

Pensionistas: 22/18€

TENIS

PISTAS POLIVALENTES

MAÑANAS

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

09:00h. ---- L-M-X-J-V (Iniciación niños)
10:00h. ---- L-M-X-J-V (Intermedio niños)
11:00h. ---- L-M-X-J-V (Avanzado niños)

2º CURSO: DEL 10 AL 21 DE JULIO

09:00h. ---- L-M-X-J-V (Iniciación niños)
10:00h. ---- L-M-X-J-V (Intermedio niños)
11:00h. ---- L-M-X-J-V (Avanzado niños)

3º CURSO: 31 JULIO AL 11 DE AGOSTO

09:00h. ---- L-M-X-J-V (Iniciación niños)
10:00h. ---- L-M-X-J-V (Intermedio niños)
11:00h. ---- L-M-X-J-V (Avanzado niños)

TARDES

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO A 13 DE JULIO

20:30h. ---- L-M-X-J (Intermedio adultos)
21:30h. ---- L-M-X-J (Avanzado adultos)

2º CURSO: DEL 17 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO

20:30h. ---- L-M-X-J (Intermedio adultos)
21:30h. ---- L-M-X-J (Avanzado adultos)

60 plazas: 10 grupos de 6

Niños: 12€

Adultos: 15€

Pensionistas: 12€

PADEL

PISTAS POLIVALENTES

MAÑANAS

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

09:00h. ---- L-M-X-J-V (Iniciación niños)
10:00h. ---- L-M-X-J-V (Intermedio niños)
11:00h. ---- L-M-X-J-V (Avanzado niños)

2º CURSO: DEL 10 AL 21 DE JULIO

09:00h. ---- L-M-X-J-V (Iniciación niños)
10:00h. ---- L-M-X-J-V (Intermedio niños)
11:00h. ---- L-M-X-J-V (Avanzado niños)

40 plazas: 10 grupos de 4

Niños: 12€

Adultos: 15€

Pensionistas: 12€

3º CURSO: DEL 31 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO

09:00h. ---- L-M-X-J-V (Iniciación niños)

10:00h. ---- L-M-X-J-V (Intermedio niños)

11:00h. ---- L-M-X-J-V (Avanzado niños)

TARDES

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 13 DE JULIO

20:30h. ---- L-M-X-J (Intermedio adultos)

21:30h. ---- L-M-X-J (Avanzado adultos)

2º CURSO: DEL 17 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO

20:30h. ---- L-M-X-J (Intermedio adultos)

21:30h. ---- L-M-X-J (Avanzado adultos)

■ PREVENCIÓN Y RELAX

Actividades suaves orientadas a adquirir una mayor conciencia corporal y prevenir lesiones, todo ello utilizando diferentes técnicas.

Permiten gestionar positivamente situaciones de estrés, mejorar tus hábitos posturales y la capacidad de concentración y autoestima.

PILATES

ESPACIO DE CREACIÓN JOVEN

09:00h. a 09:50h. ---- L-X-V (20 plazas)

PISTAS POLIVALENTES

10:00h. a 10:50h. ---- M-J (20 plazas)

21:10h. a 22:00h. ---- L-X (20 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Adultos: 12€/ 9€

Pensionistas: 10€/ 7,5€

YOGA

ESPACIO DE CREACIÓN JOVEN

09:00h. a 09:50h. ---- M-J (20 plazas)

10:00h. a 10:50h. ---- L-X-V (20 plazas)

PISTAS POLIVALENTES

21:10h. a 22:00h. ---- M-J (20 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Adultos: 12€/ 9€

Pensionistas: 10€/ 7,5€

MANTENTE EN FORMA

PABELLÓN JOSÉ MANUEL CALDERÓN

09:00h. a 09:50h. ---- L-M-X-J-V (60 plazas)

PABELLÓN LARES

09:00h. a 09:50h. ---- L-M-X-J-V (60 plazas)

Del 26 de Junio al 11 de Agosto

Gratuito

■ 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 DE 3 A 5 AÑOS

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

11:00h. a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

2º CURSO: DEL 10 DE JULIO AL 21 DE JULIO

11:00h. a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

3º CURSO: DEL 31 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO

11:00h. a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

24 plazas
(3 grupos de 8)
12€

NATACIÓN DE 6 A 8 AÑOS

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

11:00h. a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

2º CURSO: DEL 10 DE JULIO AL 21 DE JULIO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

11:00h. a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

3º CURSO: DEL 31 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

11:00h. a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

20 plazas
(2 grupos de 10)
12€

NATACIÓN DE 9 A 15 AÑOS

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

2º CURSO: DEL 10 DE JULIO AL 21 DE JULIO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

3º CURSO: DEL 31 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

12 plazas
Niños: 12€
Adultos: 15€

NATACIÓN ADULTOS (Nivel intermedio)

MAÑANAS

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

2º CURSO: DEL 10 DE JULIO AL 21 DE JULIO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

3º CURSO: DEL 31 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

TARDES

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 13 DE JULIO

21:10h. a 22:00h. ---- L-M-X-J

2º CURSO: DEL 17 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO

21:10h. a 22:00h. ---- L-M-X-J

24 plazas
(2 grupos de 12)
Mañana adultos: 15€
Tarde adultos: 20€
Mañana pensionistas: 12€
Tarde pensionistas: 15€

NATACIÓN ADULTOS (Nivel perfeccionamiento)

MAÑANAS

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

2º CURSO: DEL 10 DE JULIO AL 21 DE JULIO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

3º CURSO: DEL 31 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO

10:00h. a 10:50h. ---- L-M-X-J-V

TARDES

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 13 DE JULIO

21:10h. a 22:00h. ---- L-M-X-J

2º CURSO: DEL 17 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO

21:10h. a 22:00h. ---- L-M-X-J

30 plazas

(2 grupos de 15)

Mañana adultos: 15€

Tarde adultos: 20€

Mañana pensionistas: 12€

Tarde pensionistas: 15€

GIMNASIA ACUÁTICA

MAÑANAS

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 7 DE JULIO

11:00h a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

2º CURSO: DEL 10 DE JULIO AL 21 DE JULIO

11:00h. a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

3º CURSO: DEL 31 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO

11:00h. a 11:50h. ---- L-M-X-J-V

TARDES

1º CURSO: DEL 26 DE JUNIO AL 13 DE JULIO

21:10h. a 22:00h. ---- L-M-X-J

2º CURSO: DEL 17 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO

21:10h. a 22:00h. ---- L-M-X-J

40 plazas

(2 grupos de 20)

Mañana adultos: 15€

Tarde adultos: 20€

Mañana pensionistas: 12€

Tarde pensionistas: 15€

LA CONCEJALÍA DE DEPORTES:

Se reserva el derecho a modificar, cerrar, cambiar o abrir grupos en función de las necesidades del servicio.

Podrá dar de baja cualquier grupo y/o actividad que no supere el 50% de participantes establecidos por la Concejalía. En este caso, se procederá a la devolución del precio público correspondiente (mediante recarga de monedero electrónico), o cambio por otra actividad en la que hubiese plaza, de todos/as aquellos/as usuarios/as inscritos/as.

Podrá suspender o modificar el horario de las clases, de forma excepcional, para la realización de obras y reparaciones, la celebración de un evento deportivo, por causa de fuerza mayor o en el caso de que el monitor/a encargado de la clase cause baja, de tal forma que no pueda ser sustituido de inmediato, sin que ello suponga la devolución del precio público a los usuarios y usuarias.

No devolverá ni compensará el importe correspondiente a las sesiones que tuviesen que suspender por las inclemencias del tiempo en las actividades al aire libre u otras causas de fuerza mayor.

Se informa que la Concejalía de Deportes no procederá a la devolución de la cuota de inscripción, salvo suspensión del servicio o baja justificada con informe médico y siempre se realizará al monedero electrónico.

Los alumnos/as que se hayan apuntados en actividades en los que haya diferentes grupos de nivel y no estén actos para el que se han apuntados, perderán su plaza, devolviéndose su cuota de inscripción al monedero electrónico.

Todo usuario/a de las EDM, deberán estar registrados en la plataforma Sporttia. Por la misma, realizará los trámites de preinscripción, inscripción y pago.

La inscripción en las EDM, implica la aceptación de las normas de uso de las instalaciones y el desarrollo de las clases.

La Concejalía de Deportes, se reserva el derecho de excluir o expulsar a algún usuario/a que altere o moleste el desarrollo normal y la convivencia de las clases. En este caso, no tendrá derecho a la devolución de la cuota de inscripción.

La Concejalía de Deportes, recomienda la realización de un examen médico deportivo previo a la incorporación en la actividad, una práctica deportiva saludable y seguir unos hábitos alimentarios y de descanso correctos.

PREINSCRIPCIÓN

Para poder acceder a una de las plazas de las EDM, el usuario/a, deberá realizar una preinscripción en la actividad dentro de la plataforma Sporttia (<http://sporttia.com/>), en el perfil de Villanueva de la Serena (pulsar el corazón para habilitar las funciones), en los días señalados.

La preinscripción se realizará con el perfil de la persona interesada a cubrir la plaza o a su nombre.

En el caso de haber más preinscripciones que plazas ofertadas, se procederá a un sorteo de las mismas, que indicará, a quién le corresponde la plaza y el orden de la lista de espera de esa escuela deportiva y horario concreto.

En el caso de haber vacantes en una actividad, se ofertarán a los integrantes de la lista de espera de esta misma actividad, pero diferente horario y/o día.

Finalizado el plazo de preinscripción, se publicará la lista de los mismos para que puedan efectuar la Inscripción.

FORMA DE INSCRIBIRSE Y SISTEMAS DE PAGO

La inscripción se hará efectiva realizando el pago. La NO formalización de la inscripción en tiempo y forma, conllevará la pérdida de la plaza.

Para inscribirse en la actividad Mantente en Forma (gratuito), deberá hacerlo de forma presencial en las oficinas de la piscina climatizada.

En aquellas actividades con plazas libres, la inscripción permanecerá abierta hasta completarla.

Para percibir algún descuento, de la índole que sea, deberá justificarlo mediante documento original, previo al pago de la cuota de inscripción, en las oficinas de la piscina climatizada.

Realizado un pago superior por error, la devolución se realizará al monedero electrónico.

En algunas escuelas se podrá solicitar documento donde se acredite la edad.

El pago de la cuota de inscripción se realizará a través de la misma plataforma.

INSCRIPCIONES ESCUELAS DEPORTIVAS VERANO 2023

Los alumnos de la escuela MANTENTE EN FORMA, pueden inscribirse de forma GRATUITA, a partir del lunes 5 de junio, de forma PRESENCIAL EN PISCINA CLIMATIZADA. Y sólo en un grupo y un horario de los ofertados.

DÍAS DE PREINSCRIPCIÓN

Desde el lunes 5 de junio hasta el lunes 12 de junio (14:00h) en la aplicación Sporttia.

SORTEO DE PLAZAS

Miércoles 14 de junio en las escuelas en las que hubiese más demanda que oferta de plazas. La hora y el lugar del sorteo ser hará público en redes sociales y web del Ayuntamiento.

PAGO DE TASAS Y FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

A través de la aplicación Sporttia, desde el 15 al 21 de Junio

FECHA DE CURSOS

Cursos temporada completa:

Comienzo 26 junio Final 12 agosto

Cursos Intensivos:

Mañana

- 1º Curso: 26 de junio al 07 de julio
- 2º Curso: 10 de julio al 21 de julio
- 3º Curso: 31 de julio al 11 de agosto

Tarde

- 1º Curso: 26 de junio al 13 de julio

- 2º Curso: 17 de julio al 10 de agosto (la semana de Santiago y Santa Ana no hay clase).