

AREA DE DEPORTES PROGRAMACION ACTIVIDADES 2013-2014

ACTIVIDAD	DIAS	HORAS	MONITOR	LUGAR	PRECIOS
<p><i>El aerobic Infantil es una modalidad deportiva creativa y educativa para niñas y niños, sus objetivos y metodología se basan en la expresión, el juego y la recreación. Para desarrollar estas sesiones se utilizarán distintos elementos como la dramática, la coreografía y el juego que nos conducirán a la participación, al divertimento y al trabajo en equipo. En definitiva, a colaborar en el desarrollo integral de nuestros jóvenes.</i></p>	MARTES Y JUEVES	17:30 A 18:30	MARTA	ANEXO	S: 14€ N/S: 22€
	MARTES Y JUEVES	16:30 A 17:30	ALEJANDRO	ANEXO	S: 14€ N/S: 22€
<p><i>Iniciación a las diferentes modalidades deportivas, a través de juegos y un trabajo de Psicomotricidad Infantil.</i></p>	MARTES Y JUEVES	16:30 a 17:30 (4-5 años)	HERMINIA	1/3 PISTA CENTRAL	S: 14€ N/S: 22€
		17:30 a 18:30 (6-9 años)			
<p><i>Iniciación a la práctica de la Gimnasia Rítmica, grupos de precompetición y competición.</i></p>	LUNES Y MIERCOLES	18:30 a 19:30 (+10 años)	HERMINIA	1/3 PISTA CENTRAL	S: 14€N/S: 22€
		16:30 a 17:30 (4-5 años)			
	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	17:30 a 18:30 (6-9 años)	HERMINIA	1/3 PISTA CENTRAL	S: 18€ N/S: 23€
		16:30 a 19:30 +6 años			

AREA DE DEPORTES PROGRAMACION ACTIVIDADES 2013-2014

ACTIVIDAD	DIAS	HORAS	MONITOR	LUGAR	PRECIOS
<p><i>Los tradicionales Aerobic y Step, se fusionan ambos en una misma clase de acondicionamiento fisico 100% aerobico donde se trabaja al ritmo de la musica, combinando estilos de aerobic, step, ejercicios de suelo y estiramientos.</i></p>	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	9:30 A 10:30 19:30 A 20:30	MARTA	ANEXO	S: 16€ N/S: 24€
	MARTES Y JUEVES	20:30 A 21:30	MARTA	ANEXO	
<p><i>Ejercicios ritmicos y variados donde se mejorará el tono muscular.</i></p>	MARTES Y JUEVES	9:30 A 10:30	LUNA	ANEXO	S: 14€ N/S: 20€
	MARTES Y JUEVES	10:30 A 11:30 21:30 A 22:30	LUNA MARTA	ANEXO	S: 14€ N/S: 20€
<p><i>Trabajo especifico para gluteos, abdomen y piernas. Es un metodo de entrenamiento aerobico localizado que trabaja solo el tren inferior, con sesiones de unos 35 – 45 minutos.</i></p>	LUNES Y MIERCOLES	11:30 A 12:30	LUNA	PISTA CENTRAL	
	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	20:30 A 21:30	MARTA	ANEXO	S: 16€ N/S: 24€
<p><i>Mejora de la condicion fisica, a traves de una amplia variedad de ejercicios combinados con trabajo aerobico y anaerobico.</i></p>	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	9:30 A 10:30	ANDRES	PISTA CENTRAL	S: 16€ N/S: 24€
	MARTES Y JUEVES	9:30 A 10:30 10:30 A 11:30 18:30 A 19:30	HERMINIA MARTA	ANEXO	S: 14€ N/S: 20€



AREA DE DEPORTES PROGRAMACION ACTIVIDADES 2013-2014

ACTIVIDAD	DIAS	HORAS	MONITOR	LUGAR	PRECIOS
<p><i>El Método Pilates es un sistema de entrenamiento desarrollado por Joseph Pilates a comienzos del siglo XX para mejorar la condición física que combina diversas especialidades como yoga, artes marciales, fisioculturismo y flexibilidad, entre otras. Ejercicios lentos y controlados que se practican en el suelo. Puede ser practicado por todo tipo de personas, tanto por quienes comienzan un programa de actividad física como por los deportistas de alto rendimiento. Ejercicio de bajo impacto, estiliza la figura porque alarga los músculos, fortaleciéndolos sin crecer en volumen</i></p>	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	9:30 A 10:30	LUNA	SALA USOS MULTIPLES	S: 22€ N/S: 26€
		10:30 A 11:30	MARTA		
<p><i>Mejora integral de las cualidades físicas básicas a través de diferentes ejercicios donde se trabajaran todos los grupos musculares.</i></p>	MARTES Y JUEVES	16:30 A 17:30	HERMINIA	SALA USOS MULTIPLES	S: 18€ N/S: 22€
		10:30 A 11:30	LUNA		
		11:30 A 12:30			
		17:30 A 18:30	LUNA		
18:30 A 19:30	HERMINIA				
19:30 A 20:30		LUNA	PISTA CENTRAL	S: 14€ N/S: 20€	
20:30 A 21:30	LUNA				
<p><i>Gimnasia adaptada de muy bajo impacto ideal para personas que presentan algún tipo de patología que les impida realizar ejercicios de alto impacto, personas con una condición física muy baja o personas mayores</i></p>		LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	11:30 A 12:30	MARTA	ANEXO
	10:30 A 11:30		MARTA		
<p><i>Mejora integral de las cualidades físicas básicas a través de diferentes ejercicios donde se trabajaran todos los grupos musculares.</i></p>	LUNES A VIERNES	17:30 A 18:30		MARTA	ANEXO
		8:00 A 23:00			
	1 DIA				S: 3€ N/S: 4€

AREA DE DEPORTES ESCUELA MUNICIPAL DE PADEL 2013-2014

HORARIOS DE ALQUILER

	LUNES MIERCOLES VIERNES		LUNES MIERCOLES		MARTES JUEVES		VIERNES
	Pista 2	Pista 3	Pista 2	Pista 3	Pista 2	Pista 3	Pista 3
9,15 A 10,15	Adultos nivel 1	Adultos nivel 1,5			Adultos nivel 0,5	Adultos nivel 1	
10,15 A 11,15	Adultos nivel 1	Adultos nivel 2			Adultos nivel 0,5	Adultos nivel 1	
11,15 A 12,15	Adultos nivel 1,5				Adultos nivel 0		
16,30 A 17,30			13-16 años	8-12 años	13-16 años	8-12 años	8-12 años
17,30 A 18,30			13-16 años	Adultos nivel 0,5	13-16 años	Adultos nivel 0	9-12 años
18,30 A 19,30			Adultos nivel 1	Adultos nivel 2	Adultos nivel 1	Adultos nivel 1,5	Adultos nivel 0
19,30 A 20,30			Adultos nivel 0	Adultos nivel 1	Adultos nivel 0	Adultos nivel 1,5	Adultos nivel 1
20,30 A 21,30			Adultos nivel 2	Adultos nivel 2	Adultos nivel 2	Adultos nivel 2	Adultos nivel 1,5

SABADOS

	Pista 3
9,30 A 10,30	Adultos nivel 1
10,30 A 11,30	Adultos nivel 0
11,30 A 12,30	7-8 años

DOMINGOS

	Pista 3
	Adultos nivel 1
	Adultos nivel 0
	8-12 años

INFORMACION EN PISTAS DE PADEL MUNICIPALES
TELEFONO: 662634772

	SOCIOS	NO SOCIOS		SOCIOS	NO SOCIOS
3 DIAS ADULTOS	25 €	30 €	1 DIA ADULTO N2	20 €	25 €
2 DIAS ADULTOS	22 €	27 €	2 DIAS INFANTIL	14 €	20 €

1 DIA ADULTO

18 €

23 €

1 DIA INFANTIL

10 €

15 €



Area de Deportes
Ayto. Alhaurín de la Torre