



escuelas,
cursos
y actividades
deportivas

para menores
de 16 años

16

2008 · 2009



平 齐 子 兹 万 斤 大 子 厥 也 大 盒 兹 兹 大 男 天

16

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA MENORES DE 16 AÑOS

1. ATLETISMO.....	3
2. EQUITACIÓN.....	4
3. ESGRIMA.....	7
4. FUTBOL.....	8
5. GIMNASIA RITMICA.....	8
6. NATACIÓN.....	10
7. PIRAGUISMO.....	12
8. TAEKWONDO.....	13
9. TRIATLÓN.....	14
10. TENIS.....	15
11. PADEL.....	17
12. WATERPOLO.....	18
13. PROGRAMA SALUD.....	19
14. CALENDARIO.....	20



ESCUELA DEPORTIVA DE ATLETISMO

INSTALACIÓN: CLUB LOS DELFINES
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: DE 1997 A 2000
Nº PLAZAS: 15
DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES
HORARIO: 17:00 A 19:00 HORAS PRECIO: 4,05 €

AÑOS NAC: DE 1993 A 1996
Nº PLAZAS: 15
DIAS: LUNES, MARTES, JUEVES Y VIERNES
HORARIO: 17:00 A 19:00 HORAS PRECIO: 5,00 €

AÑOS NAC: DE 1989 A 1992
Nº PLAZAS: 15
DIAS: LUNES A VIERNES
HORARIO: 17:00 A 19:00 HORAS PRECIO: 11,60 €





ESCUELA DEPORTIVA DE EQUITACIÓN

INSTALACIÓN: **AULA HÍPICA (VIÑA ACEVEDO)**
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

GRUPO: **PONY CUERDA**

AÑOS NAC:	DE 2000 A 2004	
Nº PLAZAS:	48 / 36	
DIAS:	SABADO Y DOMINGO	
HORARIO:	10:00 A 14:00 H - 48 plazas	PRECIO: 34,15 €
	17:00 A 20:00 H - 36 plazas	
Nº PLAZAS:	12	
DIAS:	MARTES Y JUEVES	
HORARIO:	17:00 A 19:00 HORAS	PRECIO: 34,15 €

GRUPO: **PONY MANEJABILIDAD**

AÑOS NAC:	DE 1997 A 2000	
Nº PLAZAS:	60 / 40	
DIAS:	SABADO Y DOMINGO	
HORARIO:	10:00 A 14:00 H - 60 plazas	PRECIO: 34,15 €
	17:00 A 20:00 H - 40 plazas	
Nº PLAZAS:	13	
DIAS:	MARTES Y JUEVES	
HORARIO:	17:00 A 18:00 HORAS	PRECIO: 34,15 €





GRUPO: CABALLO INICIACIÓN

AÑOS NAC: DE 1990 A 1997

Nº PLAZAS: 80

DÍAS: SABADO Y DOMINGO

HORARIO: 10:00 A 14:00 HORAS PRECIO: <16 AÑOS 34,15 €
>16 AÑOS 41,70 €

Nº PLAZAS: 10

DÍAS: MARTES Y JUEVES PRECIO: <16 AÑOS 34,15 €
>16 AÑOS 41,70 €

HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS

HIPOTERAPIA (A través de las distintas asociaciones existentes)





ESCUELA DEPORTIVA DE FUTBOL

INSTALACIÓN: CAMPO DE FUTBOL "JOSÉ BENOLIEL"
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: DE 1997 A 2002

Nº PLAZAS: 30 por grupo

DIAS: LUNES Y MIERCOLES
MARTES Y JUEVES

HORARIO: 16:00 A 18:00 HORAS PRECIO: 3,15 €

ESCUELA DEPORTIVA DE GIMNASIA RITMICA

INSTALACIÓN: PABELLON ANTONIO CAMPOAMOR
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

NIVEL: INICIACIÓN

INICIACIÓN I

AÑOS NAC: 2000 - 01 - 2002

Nº PLAZAS: 25

DIAS: LUNES Y MIERCOLES

HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS PRECIO: 5,70 €

INICIACIÓN II

AÑOS NAC: 1997 - 98 - 99

Nº PLAZAS: 25

DIAS: LUNES Y MIERCOLES

HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS PRECIO: 5,70 €





INICIACIÓN III

AÑOS NAC: 1999 - 2000- 2001- 2002

Nº PLAZAS: 25

DÍAS: LUNES Y MIERCOLES

HORARIO: 17:00 A 18:00 HORAS

PRECIO: 5,70 €

NIVEL: APRENDIZAJE

APRENDIZAJE I

AÑOS NAC: DE 1992 A 1997

Nº PLAZAS: 13

DÍAS: MARTES, JUEVES Y VIERNES

HORARIO: 16:00 A 18:00 HORAS

PRECIO: 9,50 €

APRENDIZAJE II

AÑOS NAC: 1995 A 1999

Nº PLAZAS: 19

DÍAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

HORARIO: 16:00 A 18:00 HORAS

PRECIO: 9,50 €

TECNIFICACIÓN

AÑOS NAC: 1999 Y ANTERIORES





ESCUELA DEPORTIVA DE NATACIÓN

NATACIÓN BEBÉS

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: **2008 (DE 6 A 12 MESES)**

DIAS: LUNES Y JUEVES PRECIO: 15,15 €
MARTES Y VIERNES
MIÉRCOLES PRECIO: 7,60 €

HORARIO: 18:30 A 19:00 HORAS

Nº PLAZAS: 15/GRUPO

AÑOS NAC: **DE 2007 (13 A 18 MESES)**

DIAS: LUNES Y MIÉRCOLES PRECIO: 15,15 €
MARTES Y JUEVES
VIERNES PRECIO: 7,60 €

HORARIO: 16:00 A 16:30 HORAS

Nº PLAZAS: 15/GRUPO

AÑOS NAC: **2006-2007 (DE 19 A 23 MESES)**

DIAS: LUNES Y MIÉRCOLES PRECIO: 15,15 €
MARTES Y JUEVES
VIERNES PRECIO: 7,60 €

HORARIO: 16:30 A 17:00 HORAS

17:00 A 17:30 HORAS

Nº PLAZAS: 15/GRUPO



AÑOS NAC: **2005-2006 (DE 2 A 3 AÑOS)**

DIAS: LUNES Y MIÉRCOLES

PRECIO: 15,15€

MARTES Y JUEVES

VIERNES

PRECIO: 7,60€

HORARIO: 17:30 A 18:00 HORAS

18:00 A 18:30 HORAS

Nº PLAZAS: 15/GRUPO

NATACIÓN INFANTIL

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR

DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: **DE 2002 A 2004 (DE 4 A 6 AÑOS)**

DIAS: LUNES,MIERCOLES Y VIERNES

PRECIO: 22,70 €

MARTES Y JUEVES

PRECIO:15,15 €

HORARIO: 16:00 A 16:45 HORAS - Nº PLAZAS: 50

18:00 A 18:45 HORAS - Nº PLAZAS: 12

DIAS: SABADO Y DOMINGO

PRECIO:15,15 €

HORARIO: 10:00 A 10:45 HORAS - Nº PLAZAS: 12

12:00 A 12:45 HORAS - Nº PLAZAS: 50

AÑOS NAC: **DE 1999 A 2001 (DE 7 A 9 AÑOS)**

DIAS: LUNES,MIERCOLES Y VIERNES

PRECIO: 22,70 €

MARTES Y JUEVES

PRECIO: 15,15 €

HORARIO: 17:00 A 17:50 HORAS - Nº PLAZAS: 60

DIAS: SABADO Y DOMINGO

PRECIO: 15,15 €

HORARIO: 11:00 A 11:50 HORAS - Nº PLAZAS: 50





AÑOS NAC:	DE 1995 A 1998 (DE 10 A 13 AÑOS)	
DIAS:	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	PRECIO: 22,70 €
	MARTES Y JUEVES	PRECIO: 15,15 €
HORARIO:	18:00 A 18:50 HORAS - Nº PLAZAS: 30	
DIAS:	SABADO Y DOMINGO	PRECIO: 15,15 €
HORARIO:	10:00 A 10:50 HORAS - Nº PLAZAS: 40	

ESCUELA DEPORTIVA DE PIRAGUISMO

INSTALACIÓN: PANTANO DEL RENEGADO
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC:	DE 1995 A 1998	
Nº PLAZAS:	60	
DIAS:	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES	
HORARIO:	16:30 A 19:30 HORAS	PRECIO: 5,10 €
AÑOS NAC:	1994	
Nº PLAZAS:	15	
DIAS:	MARTES Y JUEVES	
HORARIO:	16:30 A 19:30 HORAS	PRECIO: 3,90 €

SE PONDRÁ A DISPOSICIÓN DE LOS ALUMNOS MEDIO DE TRANSPORTE
HASTA LA INSTALACIÓN DEBIENDO ESTAR 15 MINUTOS ANTES.

PUNTOS DE RECOGIDA

- Casinillo de la Legión
- Puertas del Campo (frente cuartel Policia Municipal)
- Parada autobús Villajovita (frente repuesto vehículos)
- Parada autobús Los Rosales (junto Mezquita)
- Parada autobús Sarchal
- Parada autobús General Muslera (junto Hipersol)



ESCUELA DEPORTIVA DE TAEKWONDO

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

GRUPO A

AÑOS NAC: DE 2001 A 2003
Nº PLAZAS: 25
DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES
HORARIO: 17:00 A 18:00 HORAS PRECIO: 7,60 €

GRUPO B

AÑOS NAC: DE 1998 A 2000
Nº PLAZAS: 25
DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES
HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS PRECIO: 7,60 €

GRUPO C

AÑOS NAC: DE 1994 A 1997
Nº PLAZAS: 25
DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES
HORARIO: 19:00 A 20:00 HORAS PRECIO: 7,60 €





ESCUELA DEPORTIVA DE TRIATLÓN

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

NIVEL: INICIACIÓN

AÑOS NAC: DE 1992 A 1999

Nº PLAZAS: 20

DIAS: MARTES Y JUEVES

HORARIO: 18:00 A 20:00 HORAS

PRECIO: <16 7,10 €

>16 14,30 €

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

AÑOS NAC: DE 1992 A 1999

Nº PLAZAS: 20

DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

HORARIO: 18:00 A 20:00 HORAS

PRECIO: <16 9,50 €

>16 18,95 €

NIVEL: TECNIFICACIÓN

AÑOS NAC: DE 1992 A 1999





ESCUELA DEPORTIVA DE TENIS

INSTALACIÓN: PISTAS POLIDEPORTIVAS DESCUBIERTAS DE TENIS
DE LA MARINA (JUNTO AL HELIPUERTO)
DEL 15/09/08 AL 31/05/08

PRE - INICIACIÓN MIXTO

AÑOS NAC: DE 1999 A 2001 (7-9)
Nº PLAZAS: 16
DIAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 16:00 A 17:00 HORAS PRECIO: 5,70 €

PRE - INICIACIÓN MIXTO

AÑOS NAC: DE 1999 A 2001 (7-9)
Nº PLAZAS: 16
DIAS: LUNES Y MIÉRCOLES
HORARIO: 16:00 A 17:00 HORAS PRECIO: 5,70 €

INICIACIÓN MIXTO

AÑOS NAC: DE 1996 A 1998 (10-12)
Nº PLAZAS: 12
DIAS: LUNES Y MIERCOLES
HORARIO: 17:00 A 18:00 HORAS PRECIO: 5,70 €

INICIACIÓN MIXTO

AÑOS NAC: DE 1996 A 1998 (10-12)
Nº PLAZAS: 12
DIAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 17:00 A 18:00 HORAS PRECIO: 5,70 €





PERFECCIONAMIENTO MIXTO 1

AÑOS NAC: DE 1996 A 1998 (10-12)

Nº PLAZAS: 8

DIAS: MARTES Y JUEVES

HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS

PRECIO: 5,70 €

PERFECCIONAMIENTO MIXTO 2

AÑOS NAC: DE 1993 A 1995 (13-15)

Nº PLAZAS: 10

DIAS: LUNES Y MIERCOLES

HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS

PRECIO: 5,70 €

INICIACIÓN 2

AÑOS NAC: DE 1993 A 1995 (13-15)

Nº PLAZAS: 12

DIAS: LUNES Y MIERCOLES

HORARIO: 19:00 A 20:00 HORAS

PRECIO: 5,70 €

TECNIFICACIÓN

AÑOS NAC: DE 1993 A 2000





ESCUELA DEPORTIVA DE PADEL

INSTALACIÓN: PISTAS POLIDEPORTIVAS DESCUBIERTAS DE PADEL
DE LA MARINA (JUNTO AL HELIPUERTO)
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: 1998 A 2000 (8-10)
DÍAS: LUNES Y MIERCOLES
HORARIO: 16:00 A 17:00 HORAS
Nº PLAZAS: 10 (por grupo) **PRECIO:** 5,70 €

AÑOS NAC: 1994 A 1997 (11-14)
DÍAS: LUNES Y MIERCOLES
HORARIO: 17:00 A 18:00 HORAS
Nº PLAZAS: 10 (por grupo) **PRECIO:** 5,70 €

AÑOS NAC: 1998 A 2000 (8-10)
DÍAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 16:00 A 17:00 HORAS
17:00 A 18:00 HORAS
Nº PLAZAS: 10 (por grupo) **PRECIO:** 5,70 €

AÑOS NAC: 1994 A 1997 (11-14)
DÍAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS
Nº PLAZAS: 10 (por grupo) **PRECIO:** 5,70 €

TECNIFICACIÓN

AÑOS NAC: 1994 A 2000





俱 乐 部 名 称 不 能 大 于 所 给 的 空 间 长 度 另 外

ESCUELA DEPORTIVA DE WATERPOLO

INSTALACIÓN: CLUB NATACIÓN CABALLA
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: DE 1998 A 2000 (CATEGORIA MASCULINA)
DE 1995 A 2000 (CATEGORIA FEMENINA)

Nº PLAZAS: 15

DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

HORARIO: 18:15 A 19:15 HORAS PRECIO: 7,60 €

AÑOS NAC: DE 1995 A 1997 (CATEGORIA MASCULINA)

Nº PLAZAS: 15

DIAS: LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

HORARIO: 19:15 A 20:15 HORAS PRECIO: 7,60 €



PROGRAMA DE SALUD

ESCUELA DE ESPALDA

Dirigida a adultos con problemas de espalda. El programa de trabajo incluye:

1. Programa introductorio de orientación de la espalda.
2. Programa de adiestramiento y ejercicios de espalda para todos los pacientes.
3. Entrenamiento intensivo de la espalda tanto en seco como en agua.

AÑOS NAC: DE 1909 A 2007

DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y VIERNES** PRECIO: <16 22,70 €
 PRECIO: >16 34,15 €
MARTES Y JUEVES PRECIO: <16 15,15 €
 PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS
 19:00 A 20:00 HORAS
 20:00 A 21:00 HORAS
 21:00 A 22:00 HORAS

Nº PLAZAS: 16/GRUPO

Todos los precios de las escuelas que aparecen en esta guía son mensuales.

NOTA: Según las Ordenanzas Municipales, los precios de los servicios prestados por este Instituto Ceutí de Deportes se verán incrementados según IPC a comienzos de año.



ESCUELAS, CURSOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CALENDARIO

SEPTIEMBRE 2008						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE 2008						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE 2008						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE 2008						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

ABRIL 2009						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Días Festivos   Comienzo Escuelas
 Días Lectivos   Finalización de Escuelas



escuelas,
cursos
y actividades
deportivas

para mayores
de 16 años

> 16

2008 · 2009





ACTIVIDADES PARA ADULTOS

1.	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	3
2.	MANTENIMIENTO - FITNESS	3
2.	MUSCULACIÓN Y FITNESS	4
3.	NATACIÓN	5
4.	AQUATIC-FITNESS	7
5.	PILATES	7
6.	EQUITACIÓN	8
7.	TENIS	10
8.	PROGRAMA DE SALUD	11

ACTIVIDADES PARA MAYORES

1.	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	13
2.	NATACIÓN	13
3.	PROGRAMA DE SALUD	14



ACTIVIDADES PARA ADULTOS

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: DE 1949 A 1990

Nº PLAZAS: 35

DIAS: LUNES, MIERCOLES

HORARIO: 9:30 A 10:30 HORAS
10:30 A 11:30 HORAS

PRECIO: 11,45 €

MANTENIMIENTO-FITNESS

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: DE 1949 A 1990

Nº PLAZAS: 35

DIAS: LUNES, MIERCOLES Y JUEVES

HORARIO: 9:30 A 10:30 HORAS
10:30 A 11:30 HORAS

PRECIO: 19,70 €





MUSCULACIÓN Y FITNESS

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
DEL 01/09/08 AL 31/12/09

AÑOS NAC: DE 1948 A 1992
DÍAS: DE LUNES A VIERNES
HORARIOS: DE 8:30 A 15:00 H Y DE 15:30 A 21:50 H

DÍAS: SABADOS
HORARIOS: DE 9:00 A 15:00 H Y DE 19:00 A 20:50 H

DÍAS: DOMINGOS
HORARIOS: DE 9:00 A 14:50 H

BONOS (CADUCIDAD DE 6 MESES)

BONO INDIVIDUAL 20 SESIONES	PRECIO: 37,90 €
BONO INDIVIDUAL 12 SESIONES	PRECIO: 22,70 €
BONO INDIVIDUAL 8 SESIONES	PRECIO: 18,95 €



ESCUELA DEPORTIVA DE NATACIÓN

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

NATACIÓN ADULTOS INICIACIÓN

AÑOS NAC: DE 1949 A 1994

DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y JUEVES** PRECIO: <16 22,70 €
PRECIO: >16 34,15 €

MARTES Y VIERNES PRECIO: <16 15,15 €
PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 08:00 A 08:50 HORAS
09:00 A 09:50 HORAS
10:00 A 10:50 HORAS N° PLAZAS: 12/GRUPO

DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y VIERNES** PRECIO: <16 22,70 €
PRECIO: >16 34,15 €

MARTES Y JUEVES PRECIO: <16 15,15 €
PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 19:00 A 19:50 HORAS
20:00 A 20:50 HORAS
21:00 A 21:50 HORAS N° PLAZAS: 12/GRUPO

DIAS: **SABADO Y DOMINGO**

HORARIO: 13:00 A 13:50 HORAS PRECIO: <16 15,15 €
N° PLAZAS: 20 PRECIO: >16 22,70 €





NATACIÓN ADULTOS PERFECCIONAMIENTO

AÑOS NAC: DE 1949 A 1994

DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y JUEVES** PRECIO: <16 22,70 €
PRECIO: >16 34,15 €

MARTES Y VIERNES PRECIO: <16 15,15 €
PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 08:00 A 08:50 HORAS
09:00 A 09:50 HORAS
10:00 A 10:50 HORAS N° PLAZAS: 12/GRUPO

DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y VIERNES** PRECIO: <16 22,70 €
PRECIO: >16 34,15 €

MARTES Y JUEVES PRECIO: <16 15,15 €
PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 19:00 A 19:50 HORAS
20:00 A 20:50 HORAS
21:00 A 21:50 HORAS N° PLAZAS: 12/GRUPO

DIAS: **SABADO Y DOMINGO** PRECIO: <16 15,15 €
PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 13:00 A 13:50 HORAS N° PLAZAS: 20





AQUATIC-FITNESS

AÑOS NAC: DE 1949 A 1992
 DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y VIERNES** PRECIO: <16 22,70 €
 PRECIO: >16 34,15 €

MARTES Y JUEVES PRECIO: <16 15,15 €
 PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 19:00 A 19:50 HORAS
 20:00 A 20:50 HORAS
 21:00 A 21:50 HORAS

Nº PLAZAS: 25/GRUPO

DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y VIERNES** PRECIO: <16 22,70 €
 PRECIO: >16 34,15 €

HORARIO: 09:00 A 09:50 HORAS
 Nº PLAZAS: 25/GRUPO

PILATES

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
 DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: DE 1949 A 1990
 Nº PLAZAS: 15
 DIAS: **MARTES Y JUEVES** PRECIO: 11,45 €
 HORARIO: 9:00 A 09:50 HORAS
 16:15 A 17:05 HORAS

DIAS: **LUNES Y MIERCOLES** PRECIO: 11,45 €
 HORARIO: 16:00 A 16:50 HORAS





ESCUELA DEPORTIVA DE EQUITACIÓN

INSTALACIÓN: AULA HÍPICA (VIÑA ACEVEDO)
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

GRUPO: CABALLO ADULTOS

AÑOS NAC: DE 1948 A 1990

Nº PLAZAS: 60

DIAS: SABADO Y DOMINGO

HORARIO: 17:00 A 20:00 HORAS PRECIO: 41,70 €

Nº PLAZAS: 10

DIAS: MARTES Y JUEVES

HORARIO: 18:00 A 19:00 HORAS PRECIO: 41,70 €





ESCUELA DEPORTIVA DE EQUITACIÓN

INSTALACIÓN: AULA HÍPICA (MIGUEL LUQUE)
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

GRUPO: ADULTOS INICIACIÓN

AÑOS NAC: DE 1948 A 1992
Nº PLAZAS: 6 plazas/grupo
DIAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 16:00 A 17:00 H
17:00 A 18:00 H

PRECIO: 41,70 €

GRUPO: ADULTOS PERFECCIONAMIENTO

AÑOS NAC: DE 1948 A 1992
Nº PLAZAS: 5 plazas/grupo
DIAS: MIÉRCOLES Y VIERNES
HORARIO: 16:00 A 17:00 H
17:00 A 18:00 H

PRECIO: 41,70 €

PASEOS A CABALLO

AÑOS NAC: DE 1948 A 1992
Nº PLAZAS: 3 plazas
DIAS: SABADO Y DOMINGO
HORARIO: 16:00 A 17:00 H

PRECIO: 41,70 €





ESCUELA DEPORTIVA DE TENIS

INSTALACIÓN: PISTAS POLIDEPORTIVAS DESCUBIERTAS DE TENIS DE LA MARINA (JUNTO AL HELIPUERTO)
DEL 15/09/08 AL 31/05/08

FEMENINO ADULTO

AÑOS NAC: DE 1949 A 1992
Nº PLAZAS: 8
DIAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 19:00 A 20:00 HORAS
PRECIO: 11,45 €

MASCULINO ADULTO

AÑOS NAC: DE 1949 A 1992
Nº PLAZAS: 8
DIAS: LUNES Y MIERCOLES
HORARIO: 20:00 A 21:00 HORAS
PRECIO: 11,45 €

ADULTOS MIXTO

AÑOS NAC: DE 1949 A 1992
Nº PLAZAS: 8
DIAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 20:00 A 21:00 HORAS
PRECIO: 11,45 €





PROGRAMA DE SALUD

ESCUELA DE ESPALDA

• Dirigida a adultos con problemas de espalda. El programa de trabajo incluye:

1. Programa introductorio de orientación de la espalda.
2. Programa de adiestramiento y ejercicios de espalda para todos los pacientes.
3. Entrenamiento intensivo de la espalda tanto en seco como en agua.

AÑOS NAC: DE 1909 A 2007

DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y VIERNES** **PRECIO: <16 22,70€**
PRECIO: >16 34,15€

MARTES Y JUEVES

PRECIO: <16 15,15€
PRECIO: >16 22,70€

HORARIO: 08:00 A 09:00 HORAS
 09:00 A 10:00 HORAS
 10:00 A 11:00 HORAS
 11:00 A 12:00 HORAS
 18:00 A 19:00 HORAS
 19:00 A 20:00 HORAS
 20:00 A 21:00 HORAS
 21:00 A 22:00 HORAS

Nº PLAZAS: 16/GRUPO





ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADAPTADAS

Programa de trabajo en el medio acuático con distintas patologías que se pueden beneficiar del mismo.

- Dirigidas a pacientes post-quirúrgicos, hemipléjicos con autonomía, neumológicos, a personas que han pasado por cirugía cardiovascular, etc.

AÑOS NAC: DE 1909 A 2007

DÍAS: MARTES Y JUEVES

PRECIO: <16 15,15 €

PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 12:00 A 12:45 HORAS

Nº PLAZAS: 18





ACTIVIDADES PARA MAYORES

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MAYORES

INSTALACIÓN: COMPLEJO DEPORTIVO DIAZ-FLOR
DEL 15/09/08 AL 31/05/09

AÑOS NAC: **DE 1939 A 1948**
Nº PLAZAS: 40
DÍAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 10:00 A 10:45 HORAS

AÑOS NAC: **DE 1939 Y ANTERIORES**
Nº PLAZAS: 30
DÍAS: MARTES Y JUEVES
HORARIO: 10:45 A 11:30 HORAS

NATACIÓN MAYORES

AÑOS NAC: DE 1948 Y ANTERIORES
DÍAS: LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORARIO: 10:00 A 10:45 HORAS
10:45 A 11:30 HORAS
11:30 A 12:15 HORAS

Nº PLAZAS: 12/GRUPO

PRECIO: 7,60 €





PROGRAMA DE SALUD

ESCUELA DE ESPALDA

• Dirigida a adultos con problemas de espalda. El programa de trabajo incluye:

- 1. Programa introductorio de orientación de la espalda.
- 2. Programa de adiestramiento y ejercicios de espalda para todos los pacientes.
- 3. Entrenamiento intensivo de la espalda tanto en seco como en agua.

AÑOS NAC: DE 1909 A 2007
DIAS: **LUNES, MIERCOLES Y VIERNES** PRECIO: <16 22,70 €
PRECIO: >16 34,15 €

MARTES Y JUEVES PRECIO: <16 15,15 €
PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 08:00 A 09:00 HORAS
09:00 A 10:00 HORAS
10:00 A 11:00 HORAS
11:00 A 12:00 HORAS
18:00 A 19:00 HORAS
19:00 A 20:00 HORAS
20:00 A 21:00 HORAS
21:00 A 22:00 HORAS

Nº PLAZAS: 16/GRUPO





ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADAPTADAS

Programa de trabajo en el medio acuático con distintas patologías que se pueden beneficiar del mismo.

• Dirigidas a pacientes post-quirúrgicos, hemipléjicos con autonomía, neumólogos, a personas que han pasado por cirugía cardiovascular, etc.

AÑOS NAC: DE 1909 A 2007

DIAS: **MARTES Y JUEVES**

PRECIO: <16 15,15 €

PRECIO: >16 22,70 €

HORARIO: 12:00 A 12:45 HORAS

Nº PLAZAS: 18

Todos los precios de las escuelas que aparecen en esta guía son mensuales.

NOTA: Según las Ordenanzas Municipales, los precios de los servicios prestados por este Instituto Ceutí de Deportes se verán incrementados según IPC a comienzos de año.



ESCUELAS, CURSOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CALENDARIO

SEPTIEMBRE 2008						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE 2008						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE 2008						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE 2008						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

ABRIL 2009						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO 2009						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Días Festivos   Comienzo Escuelas
 Días Lectivos   Finalización de Escuelas