

# Monachil.es



D  
X  
T  
2  
1  
2  
2

## Inscripción:

•Plazo de inscripción:

- **Primer periodo:** Desde el 1 de septiembre de 2021 hasta cubrir número máximo de plazas.
- **Segundo periodo:** Desde el 1 de diciembre de 2021 hasta cubrir número máximo de plazas.
- **Tercer periodo:** Desde el 1 de marzo de 2022 hasta cubrir número máximo de plazas.

•Más información e inscripción:

**AYUNTAMIENTO:** Teléfono: 637 836989 (de lunes a viernes de 9 a 14); E-mail: deportes@monachil.es; Presencial previa cita: de Martes a Viernes de 11 a 13:30 horas.

**PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL ROBLES" (presencial):** Lunes: de 9 a 14:00 y de 17 a 21; Martes de 9 a 14:00 y de 19 a 21; Miércoles de 9 a 14:00 horas y de 19 a 21; Jueves de 9 a 14 y de 19 a 21; Viernes de 9 a 14:00 horas y de 17 a 20 horas.

**CASA DE LA CULTURA (presencial):** Martes de 11:30 a 12:50 y de 16:30 a 17:20; Miércoles de 16:30 a 17:20; Jueves de 11:30 a 12:50 y de 16:30 a 17:20; Viernes de 9 a 11:00 horas y de 16:30 a 20 horas.

Online: <https://monachil.i2a.es/CronosWeb>

## Normas generales:

- Cada grupo de actividad comenzará cuando tenga el mínimo señalado por periodo. Si a día 1 del 2º mes del periodo no se llegan a esas inscripciones mínimas el grupo será eliminado del programa.
- La admisión en las diferentes actividades se realizará por estricto orden de inscripción, quedando los no admitidos en lista de espera.
- No se admitirá inscripción alguna si no está completa, correctamente cumplimentada y con el abono correspondiente.
- La inscripción se realiza por periodo.
- La concejalía de deportes se reserva el derecho de dar de baja en cualquier momento aquella o aquellas actividades que pudieran quedar con un número de participantes por debajo de las plazas mínimas necesarias.

## Periodos:

PRIMER PERIODO: Del 1 de octubre al 17 de diciembre.

SEGUNDO PERIODO: Del 10 de enero al 1 de abril.

TERCER PERIODO: Del 4 de abril al 30 de junio.

## Días de fiestas en los que se suspenden las clases:

**PRIMER PERIODO:** 12 de octubre (Hispanidad); 1 de noviembre (todos los Santos); 6 de diciembre (Día de la Constitución); 8 de diciembre (Día de la Inmaculada). **SEGUNDO PERIODO:** 17 de enero (San Antón, fiesta local); 28 de febrero (día de Andalucía). **TERCER PERIODO:** del 10 al 17 de abril (Semana Santa); 2 de mayo (traslado Día del Trabajo en domingo).

## Cuotas generales:

- 16€ mes.
- 8€ mes: pensionista o parado/a \* (imprescindible presentar carné de pensionista o cartilla del paro); 2º miembro de la familia, y siguientes, o 2ª actividad y siguientes (imprescindible presentar justificante de pago del mismo periodo de la otra actividad o miembro de la familia).

## Aerobic

El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc. Grupos:

**A1:** Lunes, miércoles y viernes de 9:10 a 10:10 horas, en Gimnasio del Campo de Fútbol "Manuel Robles".

**A2:** Lunes, miércoles y viernes de 19:30 a 20:30 horas, en Gimnasio del Campo de Fútbol "Manuel Robles".



## Bailes Urbanos



¡¡¡ Nuestra más exitosa actividad física y artística para los/as más jóvenes!!! Clases de iniciación de bailes integrados en el extenso movimiento artístico denominado Hip-Hop. Grupos:

**Bu1** (niños/as): Lunes de 16 a 17:30 y Viernes de 18 a 19:30 en Casa de la Cultura.

**Bu2** (jóvenes y adultos): Lunes de 17:30 a 19:00 y Viernes de 19:30 a 21:00 en Casa de la Cultura.

## Escuela de Actividades en la Naturaleza



Recorrer nuestro espectacular municipio, de norte a sur, de este a oeste, en bici, escalando, con brújula y mapa, esquiando... Dos clases semanales de actividad según calendario específico (ciclismo, escalada, senderismo, orientación, patinaje, etc.) más una actividad al mes, en sábado, domingo o ambos días (evento deportivo, excursión, cursillo, etc.).

ESCUELA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- HORARIO:

**1er grupo** (3º y 4º de primaria): martes y jueves de 16:30 a 17:30 en Polideportivo "Miraflores".

**2º grupo** (de 5º de primaria a 15 años): martes y jueves de 17:30 a 18:30 en Polideportivo "Miraflores".

## Gimnasia de Mantenimiento

Ejercicio físico genérico, casi siempre al ritmo de la música, cuyo objetivo consiste en la mejora de la condición física y eficacia motora para la vida cotidiana. Grupos:

**Gm1:** Gimnasio de la Casa de la Cultura: lunes, miércoles y viernes de 9:20 a 10:20 horas.

**Gm2:** Las clases de este grupo serán en el gimnasio del Campo de Fútbol, lunes, miércoles y viernes de 10:40 a 11:40 horas.



## Gimnasia Rítmica

Iniciación a este bonito deporte que combina la música con ejercicios gimnásticos, con o sin aparatos (aro, pelota, mazas, cinta y cuerda). Horarios (ambos en Pabellón del P. M. "Manuel Robles"):

**Gr1:** De 4 a 7 años. Miércoles y Viernes de 16:30 a 18:00 horas.

**Gr2:** De 8 a 11 años. Miércoles y Viernes de 18:00 a 19:30 horas.



## Pilates

El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental basado en conocimientos de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. Grupos (en Gimnasio de Campo de Fútbol):

**PLT1:** Martes y Jueves de 9:30 a 11:00 h. en Gimnasio de Campo de Fútbol.

**PLT2:** Martes y Jueves de 11:00 a 12:30 h. en Gimnasio de Campo de Fútbol.

**PLT3:** Lunes, Miércoles y Viernes de 16:35 a 17:35 h. en Gimnasio de Campo de Fútbol.

**PLT4:** Lunes de 18 a 19 h. y Viernes de 18 a 19:30 h. en Gimnasio Miraflores.



## Taichí



Arte marcial consistente en ejercicios suaves al ritmo de la respiración. Relajación y puesta a punto para afrontar la tensión diaria. Pabellón del Polideportivo Municipal "Manuel Robles". Horario:

**Ta1** (Iniciación): Lunes y Miércoles de 9:30 a 11:00 horas.

**Ta2** (avanzado): Martes y jueves de 9:30 a 11:00 horas.

## Tenis



Iniciación, práctica y perfeccionamiento del rey de los deportes de raqueta. Grupos (todos en Pista de Tenis del P. M. "Manuel Robles"):

**I-A:** Grupo de 6 a 10 años: lunes y miércoles de 17 a 18:00 horas.

**I-B:** Grupo de 6 a 10 años: Martes y jueves de 17 a 18:00 horas.

**II-A:** Grupo avanzado, Grupo de 11 a 16 años: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.

**II-B:** Grupo avanzado, Grupo de 11 a 16 años: Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.

**III-A:** Grupo de 17 años en adelante: Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 horas.

**III-B:** Grupo de 17 años en adelante: Martes y Jueves de 19:00 a 20:00 horas.