

Inscripción:

•Plazo de inscripción:

Primer periodo: Desde el 18 de septiembre de 2018 hasta cubrir número máximo de plazas.

Segundo periodo: Desde el 1 de diciembre de 2018 hasta cubrir número máximo de plazas.

Tercer periodo: Desde el 1 de marzo de 2019 hasta cubrir número máximo de plazas.

Normas generales:

•Cada grupo de actividad comenzará cuando tenga al menos 8 inscripciones por trimestre. Si al comienzo del 2º mes del trimestre no se llegan a esas 8 inscripciones el grupo podrá ser 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 trimestre.

•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 21 de diciembre de 2018.

SEGUNDO PERIODO: Del 8 de enero al 29 de marzo de 2019.

TERCER PERIODO: Del 1 de abril al 28 de junio de 2019.

Días de fiestas en los que se suspenden las clases:

Primer periodo: Viernes, 12 de octubre (Día de la Hispanidad); Jueves, 1 de noviembre (Todos los Santos); Miércoles, 6 de diciembre (Fiesta de la Constitución).

Segundo periodo: Jueves, 28 de febrero (Día de Andalucía).

Tercer periodo: Del 15 al 19 de abril (Semana Santa); Miércoles, 1 de mayo (Día del Trabajo).

Cuotas:

•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).

Más información e Inscripciones:

•**Ayuntamiento** (637836989; deportes@monachil.es): De lunes a Viernes de 11 a 13:30 horas.

•**Pabellón del P. M. "Manuel Robles"** (Mañanas: 647713817; Tardes: 647461145): De Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de Lunes a Jueves de 17:30 a 20:00 horas.

Online: www.sporttia.com (centro: Ayuntamiento de Monachil, apartado: actividades).

Monachil.es



MONACHIL
AYUNTAMIENTO
DEPORTES

Actividades Deportivas Municipales

D
X
T
1
8
1
9

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 a 10 horas, en Pabellón del P. M. "Manuel Robles".

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



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: Las clases de este grupo serán en el nuevo gimnasio del P. M. "Miraflores", lunes, miércoles y viernes de 10:40 a 11:40 horas.

Gm2: Gimnasio de la Casa de la Cultura: lunes, miércoles y viernes de 9:30 a 10:30 horas.



Aerozum



Disciplina fitness enfocada a mantener un cuerpo saludable y fuerte mediante movimientos de baile (ritmos latinoamericanos) combinados con rutinas aeróbicas. En cada sesión se pueden llegar a quemar 1500 calorías.

Horario: Martes y Jueves de 17:30 a 19:00 horas en Gimnasio de Campo de Fútbol.

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 11:00 a 12:30 h.

PLT2: Lunes, Miércoles y Viernes de 16:40 a 17:40.

Taichí



Arte marcial consistente en ejercicios suaves al ritmo de la respiración. Relajación y puesta a punto para afrontar la tensión diaria. Horario (Gimnasio Casa de la Cultura):

Ta1 (Iniciación): Lunes y Viernes de 10:30 a 12:00 horas.

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



Bailes Hip-Hop



¡¡¡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.

H1 (niños/as): Martes y Jueves de 16:20 a 17:20 en Gimnasio de la Casa de la Cultura.

H2 (jóvenes y adultos): Lunes y Viernes de 18:00 a 19:30 en Gimnasio del Campo de Fútbol.

Gimnasia Rítmica

Iniciación y perfeccionamiento de 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 5 a 10 años (iniciación). Lunes y miércoles de 18 a 19:30 horas.

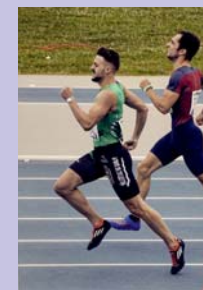
Gr2: De 11 a 15 años (perfeccionamiento). Lunes y miércoles de 19:30 a 21 horas.



Atletismo

Ven a aprender este bello deporte con nuestro gran atleta: David Jiménez (Campeón de España de 400 m. l.). Empezaremos por único grupo de 6 años en adelante.

Martes y Jueves de 16:30 a 18:00 h. en Pista Polideportiva del P. M. "Manuel Robles".



Baloncesto



Ofertamos este año este bonito e importante deporte de equipo que desde el principio tendrá la colaboración de Fundación CB Granada para garantizar la mayor calidad y diversión. Empezaremos con único grupo de 5 a 8 años. Horario: Lunes y Miércoles de 16:30 a 18:00 horas en Pabellón del P. M. "Manuel Robles".

Tenis

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

T1: Grupo de iniciación, de 6 a 13 años: lunes y miércoles de 17 a 18:30 horas.

T2: Grupo avanzado, de 8 a 13 años: lunes y miércoles de 18:30 a 20:00 horas.

T3: Grupo de iniciación, de 14 años en adelante: martes y jueves de 19:30 a 21:00 horas.

T4: Grupo avanzado, de 14 años en adelante: lunes y miércoles de 20:00 a 21:30 horas.

