



ESCUELAS DEPORTIVAS 2012/2013



ayuntamiento de la rinconada



patronato de deportes
AYUNTAMIENTO DE LA RINCONADA

Escuelas Deportivas

de LA RINCONADA 2012/13

Proceso de inscripción

Renovación: Del 10 al 20 de septiembre ambos incluidos, para todos aquellos alumnos/as del programa de escuelas deportivas que en la temporada pasada se encontrarán de alta en el último cuatrimestre, y para los alumnos/as del programa de adultos y mayores que finalizaran en el mes de mayo del 2012.

Nuevas inscripciones: del 24 de septiembre en adelante.

• Las inscripciones para los grupos de las distintas modalidades deportivas se realizarán en los siguientes lugares:

La Rinconada: Pabellón Municipal Agustín Andrade "Gorri".

San José: Patronato de Deportes (Piscina Cubierta)
Polideportivo Anexo Piscina Cubierta

• Ingreso directo en la c/c del Patronato de Deportes.

CAJASOL Nº de cuenta: **2106-0820-54-0100585011**

• Para ocupar plaza el usuario/a quedará obligado a entregar el resguardo, en el momento de hacer la inscripción, ó mediante pago directo con tarjeta bancaria.

• El pago de las actividades o servicios a renovar, deberá de realizarse en la fecha explícita (Escuelas Deportivas de 3 a 16 años, véase el apartado de cuotas, para el resto, véase el calendario de pago, en los lugares de inscripción). Si en dicho periodo no se realizara la renovación, causaría baja en el programa inscrito.

- Aquellos usuarios interesados, podrán domiciliar sus pagos.
- Los horarios e instalaciones podrán ser modificados atendiendo a la demanda.
- Los plazos se mantendrán abiertos hasta que queden cubiertas las diferentes ofertas.
- No se realizarán devoluciones una vez comenzados los grupos de las distintas modalidades deportivas, aunque el usuario no hubiera asistido.
- Para poder inscribirse en las diferentes ofertas del Programa de Escuelas Deportivas Municipales, el usuario deberá estar al día del pago de la cuota anual correspondiente o formalizarla en el momento de la inscripción.
- La condición de abonado/a tiene carácter personal y no podrá transmitirse a un tercero.

IMPORTANTE: Cuota anual: Abonado/a con tarifa reducida 4,15 Euros.
Abonado/a 8,25 Euros.

ACTIVIDADES	EDADES	ABONADO/A CON TARIFA REDUCIDA	ABONADO/A
Escuelas Deportivas	de 3 a 16 años	14,50 € (cuatrimestre)	15,50 € (cuatrimestre)
Gimnasia Integral Mantenimiento Físico Aero-step - Pilates Bailes de Salón Yoga - Zumba Fitness	de 16 a 59 años	22,20 € (Bimensual)	43,30 € (Bimensual)
Mayores en Forma	A partir de 59 años	21,50 € (Bimensual)	42 € (Bimensual)
Curso de Tenis	de 13 en adelante	34,30 € (Bimensual)	47,60 € (Bimensual)
Curso de Padel	de 13 en adelante	39,80 € (Bimensual)	54,10 € (Bimensual)
PERIODO de Renovación del 3 al 16 de enero de 2013 1 ^{er} . Cuatrimestre: de octubre/2012 a enero/2013 2 ^o Cuatrimestre: de febrero/2012 a mayo/2013			

• A los abonados con tarifa reducida, se le podrá aplicar las bonificaciones recogidas en el Art. "Bonificaciones" de la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos vigente.

• Las cuotas están sujetas a la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos relativos a 2012 y podrán sufrir modificaciones en 2013.

EJERCICIO FÍSICO EN EDADES TEMPRANAS

Nuestro ritmo de vida hace que en ocasiones pasemos demasiado tiempo sentados o acostados delante de una pantalla y nos perdamos los beneficios de la actividad física. También los niños se ven afectados por este modo de vida, tantas horas delante de la televisión o en el colegio, aunque afortunadamente en la escuela es de los lugares donde más actividad física realizan.

Ese deporte y esos juegos practicados en la escuela deberían extenderse a otros momentos del día, no sólo los fines de semana que es cuando generalmente los padres podemos estar más tiempo con ellos, sino cada día, solos, con nosotros, con otros niños.

El deporte o la actividad física ha de ser practicada como un juego, de forma individual o en grupo, interaccionando con los compañeros y de un modo habitual. Si logramos que los niños estén en movimiento, al tiempo que se divierten les llegan numerosos beneficios.

Las ventajas de practicar ejercicio son tanto físicas como emocionales, son conocidas y han sido avaladas por numerosos estudios a lo largo de la historia. Destacamos **diez beneficios de la actividad física infantil** que nos recuerdan que nuestros hijos deben hacer deporte.

- El niño se relaciona con sus semejantes, otros niños o adultos, comprendiendo las reglas del juego y experimentando. Se hace más colaborador y menos individual, reconociendo y respetando a sus semejantes.
- El niño aprende (a veces poco a poco) a superar la timidez, y amplían sus mecanismos de relación social y la seguridad y confianza en sí mismo.
- En el deporte en grupo el niño **aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.**
- La actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.
- Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados, fuerza...
- La actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.
- Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo y enseñanzas.
- Junto a una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a **la regulación del peso corporal**, evitando la obesidad, uno de **los mayores males de la infancia** de nuestro tiempo.
- El ejercicio también mejora las funciones cardiovasculares. Por ello contribuye a prevenir determinadas enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.
 - Y, tal vez lo más importante para el propio niño, que le anime a seguir practicando ejercicio, es que el niño se divierte al considerar la actividad física o el deporte como un juego, en el que la competición y las exigencias están en un nivel inferior al disfrute.

EJERCICIO FÍSICO EN ADULTOS

Existen suficientes evidencias científicas que demuestran que una vida activa físicamente puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama. Además, la actividad física regular contribuye a mantener el peso en los límites adecuados.

POR QUÉ ES SALUDABLE. Se ha observado que, independientemente de la edad a la que se comience a realizar ejercicio físico, se obtiene un beneficio frente al cáncer. Nadie es demasiado joven o demasiado mayor para mantener una vida activa y beneficiarse de los efectos positivos de la realización de una actividad física de forma regular.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA VIDA ACTIVA

Adultos: es recomendable que realicen ejercicio moderado al menos durante 30 minutos, cinco días a la semana.

En niños y adolescentes: es recomendable al menos 60 minutos.

Incorpora actividades físicas en tu vida diaria como:

- Subir y bajar escaleras a pie.
- Si es posible, ve andando a tu trabajo. Si utilizas metro o autobús bájate una parada antes y finaliza el trayecto a pie.
- Cuando estés viendo la televisión, aprovecha para hacer ejercicio (bicicleta estática...).
- Elige el deporte que más te guste e intégralo como parte de tus actividades diarias.

NOVEDAD

ZUMBA FITNESS

Zumba es un movimiento o disciplina fitness enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latino-americanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, la samba.... En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar 800 calorías.

NUTRICION Y FISIOTERAPIA

El Patronato Municipal de Deportes de La Rinconada pone a su disposición un servicio de nutrición y fisioterapia con un coste muy reducido para todos los usuarios de nuestras Escuelas Deportivas.

- Diseño de menús adaptados para las necesidades individuales de cada persona
- Asesoramiento sobre suplementación deportiva
- Tratamiento de lesiones deportivas o domésticas.
- Diseño de entrenamiento de recuperación y prevención de posibles recaídas de lesiones.

GRUPO INSTALACIONES DÍAS HORARIOS EDAD PLAZAS

PSICOMOTRICIDAD

150
PLAZAS

D1559	CEIP. Júpiter	L - X	17'00-18'00	3 y 4	25
D1561	CEIP. Pepe González	L - X	17'00-18'00	3 y 4	25
D1560	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M - J	17'00-18'00	3 y 4	25
D1562	CEIP. Blanca de los Ríos	M - J	17'00-18'00	3 y 4	25
D1564	Pabellón Agustín Andrade	L - X	17'00-18'00	3 y 4	25
D1922	Pabellón Agustín Andrade	M - J	16'00-17'00	3 y 4	25

INICIACIÓN DEPORTIVA

125
PLAZAS

D1923	CEIP. Júpiter	L - X	16'00-17'00	5 y 6	25
D1924	CEIP. Pepe González	L - X	16'00-17'00	5 y 6	25
D1578	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M - J	16'00-17'00	5 y 6	25
D1580	CEIP. Blanca de los Ríos	M - J	16'00-17'00	5 y 6	25
D1581	Pabellón Agustín Andrade	L - X	16'00-17'00	5 y 6	25

ATLETISMO

75
PLAZAS

D1585	Estadio Felipe del Valle	L - X	16'00-17'00	6 a 9	25
D1586	Estadio Felipe del Valle	L - X	17'00-18'00	10 a 15	25
D1587	Estadio Felipe del Valle	M - J	16'00-17'00	6 a 9	25

BÁDMINTON

140
PLAZAS

D1690	Pabellón Fernando Martín	L - X	16'00-17'00	6 a 9	20
D1592	Pabellón Fernando Martín	L - X	17'00-18'00	10 a 12	20
D1691	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	M - J	16'00-17'00	6 a 11	20
D1590	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	M - J	17'00-18'00	12 a 16	20
D1657	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M - J	18'00-19'00	6 a 12	20
D1688	CEIP. Los Azahares	L - X	16'00-17'00	6 a 12	20
D1659	I.E.S. Antonio de Ulloa	L - X	17'30-18'30	12 a 16	20

BALONMANO

50
PLAZAS

D1597	Pabellón Fernando Martín	M - J	16'00-17'00	6 a 12	25
D1567	CEIP. Los Azahares	L - X	17'00-18'00	6 a 12	25

GRUPO INSTALACIONES DÍAS HORARIOS EDAD PLAZAS

BALONCESTO

125
PLAZAS

D1606	Pabellón Fernando Martín	L - X	16'00-17'00	6 a 9	25
D1703	Pabellón Fernando Martín	L - X	17'00-18'00	10 a 16	25
D1601	CEIP. Júpiter	L - X	16'00-17'00	6 a 9	25
D1602	CEIP. Júpiter	L - X	17'00-18'00	10 a 12	25
D1705	CEIP. Pepe González	M - J	16'00-17'00	6 a 12	25
D1669	CEIP. Los Azahares	M - J	17'00-18'00	6 a 12	25
D1704	I.E.S. Antonio de Ulloa	M - J	17'30-18'30	12 a 16	25

BAILE MODERNO

75
PLAZAS

D1582	CEIP. Pepe González	L - X	18'00-19'00	7 a 11	25
D1583	CEIP. Pepe González	L - X	19'00-20'00	12 a 16	25
D1584	CEIP. Los Azahares	M - J	17'00-18'00	9 a 16	25

BICI-PATINES

30
PLAZAS

D1596	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	16'00-17'00	7 y 15	15
D1925	Estadio Felipe del Valle	M - J	16'00-17'00	7 y 15	15

GIMNASIA RÍTMICA

125
PLAZAS

D1616	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L - X	16'00-17'00	5 a 8	25
D1930	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	L - X	16'00-17'00	5 a 12	25
D1617	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L - X	17'00-18'00	9 a 15	25
D1620	Pabellón Agustín Andrade	M - J	16'00-17'00	5 a 8	25
D1929	Pabellón Agustín Andrade	M - J	17'00-18'00	9 a 15	25

FUTBOL-7

210
PLAZAS

D1607	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	16'00-17'00	7 y 8	30
D1608	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	17'00-18'00	9 a 11	30
D1609	Anexo Felipe del Valle	L - X	16'00-17'00	7 y 8	30
D1610	Anexo Felipe del Valle	L - X	17'00-18'00	9 a 11	30
D1611	Anexo Felipe del Valle	M - J	16'00-17'00	12 a 15	30
D1613	Pol. Nuevo Leonardo Ramos	L - X	16'00-17'00	7 a 9	30
D1614	Pol. Nuevo Leonardo Ramos	L - X	17'00-18'00	10 a 15	30

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
FUTBOL-SALA 40 PLAZAS					
E2019	Pol. Anexo Piscina Cubierta	L - X	18'00-19'00	9 a 12	20
E2020	Pabellón Agustín Andrade	L - X	16'00-17'00	6 a 9	20
FUTBOL-7 FEMENINO 25 PLAZAS					
D1933	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	18'00-19'00	9 a 12	25
ORIENTACIÓN 50 PLAZAS					
D1612	Parque Dehesa Boyal	M - J	16'00-17'00	6 a 9	25
D1636	Parque Dehesa Boyal	M - J	17'00-18'00	10 a 16	25
VOLEIBOL 100 PLAZAS					
D1634	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	M - J	18'00-19'00	6 a 12	25
D1693	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	L - X	18'00-19'00	6 a 10	25
D1633	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	M - J	19'00-20'00	11 a 16	25
D1661	CEIP. Los Azahares	M - J	16'00-17'00	6 a 12	25
PÁDEL 60 PLAZAS					
D1622	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	16'00-17'00	8 a 11	10
D1623	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	17'00-18'00	12 a 15	20
D1641	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	17'00-18'00	8 a 11	10
D1624	Pol. Ant. Sánchez "El Negro"	L - X	16'00-17'00	8 a 11	10
D1643	Pol. Ant. Sánchez "El Negro"	L - X	17'00-18'00	12 a 15	10
TENIS DE MESA 32 PLAZAS					
D1632	I.E.S. Carmen Laffon	L - X	18'00-19'00	10 a 16	16
D1699	CEIP. Júpiter	M - V	16'30-17'30	6 a 9	16
RUGBY 25 PLAZAS					
D1926	Estadio Felipe del Valle	M - J	17'00-18'00	10 a 14	25

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
TENIS 96 PLAZAS					
D1625	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	16'00-17'00	8 a 11	24
D1627	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	17'00-18'00	12 a 15	24
D1629	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	16'00-17'00	8 a 11	12
D1630	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	17'00-18'00	12 a 15	12
D1626	Pol. Ant. Sánchez "El Negro"	M - J	16'00-17'00	8 a 11	12
D1628	Pol. Ant. Sánchez "El Negro"	M - J	17'00-18'00	12 a 15	12

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD 16 PLAZAS					
D1637	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	X - V	18'00-19'00	12 a 20	16

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN

Octubre 2012	Dic. a Mayo	Febrero 2013	Mayo 2013
Fiesta de la Rítmica	Juegos Deportivos Provinciales	Fiesta de la Psicomotricidad	II Miniolimpiadas

ESCUELAS DEPORTIVAS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS (Fomento de Deporte en Edad Escolar)

El programa de Fomento del Deporte en Edad Escolar, se ofertará al alumnado de los cursos de 1º a 6º de Educación Primaria y de los cursos de 1º a 4º de Educación Secundaria Obligatoria, matriculados en los Centros Públicos en los cuales esté aprobado el desarrollo del programa Escuelas Deportivas. Éste se pondrá en marcha una vez que se publiquen las instrucciones del curso 2012/13 por parte de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. Los centros escolares junto con el Patronato de Deportes seleccionarán las modalidades deportivas que se practicarán, siempre y cuando exista una adecuada demanda para formar grupos de alumnos/as.



ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS 2012-2013

Actividades deportivas dirigida a adultos, de edades comprendidas entre 16 y 59 años

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
GIMNASIA INTEGRAL 120 PLAZAS					
E1473	Pabellón Fernando Martín	L-X-V	09'30-10'30	16 a 59	30
E1480	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X-V	20'00-21'00	16 a 59	30
E1483	Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	09'30-10'30	16 a 59	30
E1484	Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	19'00-20'00	16 a 59	30
MANTENIMIENTO FÍSICO 60 PLAZAS					
E1486	Estadio Felipe del Valle	L-X-V	10'00-11'00	16 a 59	30
E1487	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X-V	19'00-20'00	16 a 59	30
AERO-STEP 120 PLAZAS					
E1805	Pabellón Fernando Martín	L - X	09'30-10'30	16 a 59	30
E1806	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	L - X	21'00-22'00	16 a 59	30
E1961	Pabellón Agustín Andrade	M - J	10'30-11'30	16 a 59	30
E1807	Pabellón Agustín Andrade	M - J	20'00-21'00	16 a 59	30
PILATES 180 PLAZAS					
E1466	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	L - X	18'50-19'50	16 a 59	30
E1642	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	L - X	19'50-20'50	16 a 59	30
E1470	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	10'30-11'30	16 a 59	30
E1469	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	18'00-19'00	16 a 59	30
E1715	CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M - J	19'00-20'00	16 a 59	30
E1467	Hogar del Pensionista Rinconada	M - J	19'00-20'00	16 a 59	30
BAILES DE SALÓN 60 PLAZAS					
E1719	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	19'30-20'30	16 a 59	20
E1471	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	20'30-21'30	16 a 59	20
E1992	Sala Usos Múltiples E. Felipe Valle	M - J	21'30-22'30	16 a 59	20
YOGA 60 PLAZAS					
E2015	Sala Piscina Cubierta	L - X	19'00-20'00	16 a 59	30
E1964	Hogar del Pensionista Rinconada	M - J	20'00-21'00	16 a 59	30
ZUMBA FITNESS 60 PLAZAS					
E2016	CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L - X	21'00-22'00	16 a 59	30
E2017	Hogar del Pensionista Rinconada	L - X	19'00-20'00	16 a 59	30

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS 2012-2013

Actividades deportivas dirigida a adultos, de edades comprendidas entre 16 y 59 años

GRUPO	INSTALACIONES	DÍAS	HORARIOS	EDAD	PLAZAS
PÁDEL 166 PLAZAS					
E1461	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	18'00-19'30	16 a 59	10
E1463	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	19'30-21'00	16 a 59	10
E1638	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L - X	21'00-22'30	16 a 59	10
E1919	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	18'00-19'30	16 a 59	10
E1918	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	19'30-21'00	16 a 59	10
E1931	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	M - J	21'00-22'30	16 a 59	10
E1449	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L - X	09'30-11'00	16 a 59	6
E1714	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L - X	18,00-19,30	16 a 59	10
E1716	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L - X	19,30-21,00	16 a 59	10
E1718	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L - X	21,00-22,30	16 a 59	10
E1917	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	M - J	09'30-11'00	16 a 59	10
E1732	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	M - J	18,00-19,30	16 a 59	10
E1713	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	M - J	19,30-21,00	16 a 59	10
E1717	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	M - J	21,00-22,30	16 a 59	10
E1453	Pol. Ant. Sánchez "El Negro"	L - X	18,00-19,30	16 a 59	10
E1455	Pol. Ant. Sánchez "El Negro"	L - X	19,30-21,00	16 a 59	10
E1711	Pol. Ant. Sánchez "El Negro"	L - X	21,00-22,30	16 a 59	10
TENIS 60 PLAZAS					
E1444	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L-X-J	19'00-20'00	16 a 59	10
E1445	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L-X-J	20'00-21'00	16 a 59	20
E1446	Pol. Fco. Sánchez "Castañita"	L-X-J	21'00-22'00	16 a 59	10
E1442	Polidep.Anexo Piscina Cubierta	L-X-V	10'00-11'00	16 a 59	10
E1921	Pol. Ant. Sánchez "El Negro"	L-X-J	19'00-20'00	16 a 59	10
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MAYORES 2012/2013 Iniciación a la práctica de gimnasia integral para mayores, con edades superiores a los 59 años					
MAYORES EN FORMA 180 PLAZAS					
E1805	Estadio Felipe del Valle	L-X-V	09'00-10'00		30
E1806	Pabellón Fernando Martín	L-X-V	10'30-11'30		60
E1961	Pabellón Fernando Martín	L-X-V	11'30-12'30		60
E1807	Pabellón Agustín Andrade	L-X-V	10'30-11'30		30

En los Cursos de Tenis y Padel, el nivel de juego, deberá ser homogénea dentro del grupo. D1461 elegido, quedando a criterio del monitor, la posibilidad de cambiarlo de grupo.

OTRAS ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y MAYORES
 Noviembre 2012: Senderismo
 marzo 2013: Senderismo
 Abril 2013: Torneo de Bádminton





PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL

Desde el 3 de Septiembre del 2012 al 28 de Junio de 2013

VASO PROFUNDO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

HORA	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8
08:05	NA	NL1 y BO					NFS	
09:05	NA	NL1 y BO					NFS	
10:05	NA	NM	NL1 y BO					
11:05	NA	NL1 y BO					NFS	
12:05	NA	NM	NL1 y BO					
13:05	NL2 y BO							
14:05	NL2 y BO							
15:05	NL2 y BO							
16:05	NN		NL2				NFS	
17:05	NN				NL2			
18:05	NN				NA	NL3		
19:05	NN					NA	NL3	
20:05	NA		NL3					
21:05	NA		NL3				NFS	
22:05	NA		NL3					

MARTES Y JUEVES

HORA	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8
08:05	NL1 y BO							
09:05	NA		NL1 y BO			NFS		
10:05	NA	NM	NL1 y BO					
11:05	NA		NM	NL1 y BO			NFS	
12:05	NL1 y BO							
13:05	NA		NL2 y BO					
14:05	NL2 y BO							
15:05	NL2 y BO							
16:05	NN					NL3		
17:05	NN					NL3		
18:05	NN					NL3		
19:05	NN				NA	NL3		
20:05	NA			NL3				
21:05	NA			NL3			NFS	
22:05	NA		NL3					

VASO POCO PROFUNDO

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

MARTES Y JUEVES

Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	HORARIO	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4
				08:05	NFS			
NFS				09:05	GA	NA	NM	
GA		NM		10:05	GA		NFS	
GM				11:05	GM			
NFS				12:05	NB	NFS		
NFS				13:05	NFS			
NFS				14:05				
NFS				15:05				
				15:50	NN		NB	
NN		NB		16:40	NB		NN	
NN		NB	NFS	17:30	NN			NFS
NN		NFS		18:20	NN			
NN				19:10	NN			NA
GA		NFS		20:05	GA			
NFS				21:05	GA			



Escuelas
Deportivas
de LA RINCONADA



Escuelas
Deportivas
de LA RINCONADA



VASO PROFUNDO

SÁBADOS

VASO POCO PROFUNDO

H.	Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4	Calle 5	Calle 6	Calle 7	Calle 8
08:05					BO			
09:05					BO			
10:05					BO			
11:05					BO			
12:05					BO			
13:05					BO			

Calle 1	Calle 2	Calle 3	Calle 4
	BR		
	BR		
	BR		
	BR		
	BR		
	BR		

TIEMPO DE CLASE EN VASO

	45 minutos, para los NN
	50 minutos, para el resto
NB	25 minutos, con un Adulto

LOS HORARIOS
PUEDEN SER MODIFICADOS
ATENDIENDO A LA DEMANDA

ATENDIENDO A LA DEMANDA
PUEDEN SER MODIFICADOS
LOS HORARIOS

LEYENDA

NL1 y BO Natación Libre horario mañana y Bono
NL2 y BO Natación Libre horario mediodía y Bono
NL2 Natación Libre horario mediodía
NL3 Natación Libre horario Tarde/Noche
BO Bono de Nado Libre.

NA Natación Adultos
GA Gimnasia Acuática Adultos
NM Natación Mayores
GM Gimnasia Acuática Mayores
NB Natación Bebé
NN Natación Niños de 3 a 15 años
NF Natación como fuente de salud:
 hidroterapia y terapéutica adultos e infantil,
 recuperación funcional,
 adaptada y matronatación.
PP Escuela de Posparto
RM Escuela de Reeducción al movimiento
EE Ejercicios para embarazadas

BR Baño Recreativo



Servicios Médico deportivos en el GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA

- Reconocimientos médicos de aptitud deportiva.
- Consultas médico-deportivas.
- Servicios de fisioterapia y osteopatía.
- Recuperación funcional de lesiones deportivas.

ESCUELAS COMO FUENTE DE SALUD

SALA USOS MÚLTIPLES

RM	11:00h	Miércoles y Viernes
RM	12:00h	Lunes y Miércoles
RM	19:00h	Martes y Jueves
EE	12:00h	Viernes
EE	18:00h	Viernes
PP	17:00h	Martes y Jueves

Más información en: www.pmdlarinconada.es

ORGANIZA:



ayuntamiento de
la rinconada



patronato de deportes
Ayuntamiento de LA RINCONADA

COLABORAN:



DIPUTACION
DE
SEVILLA



JUNTA DE ANDALUCIA
Consejería de Comercio,
Turismo y Deporte



THE ORIGINAL
FACTORY
MARCAS DE MODA



vive
La Rinconada
ayuntamiento de la rinconada

COMUNIDAD EDUCATIVA
DE LA RINCONADA



Isla  Mágica
Sevilla

www.pmdlarinconada.es

www.pmdlarinconada.es

Escuelas
Deportivas
de LA RINCONADA

goclaajoma