



**2015
2016**

LA RINCONADA
el deporte a tu alcance

gaclajoma

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

COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA RINCONADA

sevilla thestyleoutlets

Índice

- 1.- SALUDA CONCEJAL DE DEPORTES.....Pag. 3
- 2.- OFERTA DE ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES EN SECO 2015-2016.....Pag. 4-5-6-7
 - 2.1- Actividades Físicas para niños/as...Pag. 4
 - 2.2- Actividades Físicas para personas con discapacidad.....Pag. 5
 - 2.3- Actividades Físicas para adultos....Pag. 6
 - 2.4- Actividades Físicas para mayores..Pag. 7
- 3.- OFERTA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS MUNICIPALES DE INVIERNO 2015-2016.....Pag. 8
- 4.- OFERTA DE ACTIVIDADES MUNICIPALES DEL GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA 2015-2016.....Pag.11
- 5.- PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS DE SECO.....Pag.12



Con la llegada de la estación otoñal, damos comienzo desde el Patronato Municipal de Deportes de La Rinconada a uno de los principales programas dentro de nuestras actividades anuales, las Escuelas Deportivas Municipales.

En ellas es donde mejor se ejemplifica nuestro lema “Deporte para todos”, ya que, desde los tres años en adelante, muchas son las personas que eligen alguna modalidad de las que ponemos en liza en las Escuelas Deportivas para introducir en su vida cotidiana un hábito tan saludable como la realización de actividad física, ya sea en seco o en agua.

Las Escuelas Deportivas de La Rinconada constituyen una muestra más del compromiso de este municipio con el deporte, poniendo a disposición de la ciudadanía una amplia y variada programación a llevar a cabo en las distintas instalaciones deportivas y centro educativos donde el Patronato de Deportes planifica el desarrollo de las actividades.

Desde el Patronato de Deportes de La Rinconada me gustaría invitar a todas las personas que así lo deseen a participar en alguna de las Escuelas Deportivas Municipales de niños o adultos, para poder seguir siendo una localidad referencia en toda la provincia en cuanto a deporte base se refiere.

D. José Manuel Romero Campos
Concejal Delegado de Deportes

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS/AS

2015-2016

DEL 1 DE OCTUBRE AL 31 DE MAYO

| PLAZAS | PSICOMOTRICIDAD |
|------------|---------------------------------|
| 25 | CEIP. Júpiter |
| 25 | CEIP. Pepe González |
| 25 | CEIP. Blanca de los Ríos |
| 25 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 25 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 125 PLAZAS | INICIACIÓN DEPORTIVA |
| 25 | CEIP. Júpiter |
| 25 | CEIP. Pepe González |
| 25 | CEIP. Maestro Antonio Rodríguez |
| 25 | CEIP. Blanca de los Ríos |
| 25 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 100 PLAZAS | ATLETISMO |
| 25 | Estadio Felipe del Valle |
| 25 | Estadio Felipe del Valle |
| 25 | Estadio Felipe del Valle |
| 25 | Estadio Felipe del Valle |
| 64 PLAZAS | BÁDMINTON |
| 16 | Pabellón M. Fernando Martín |
| 16 | CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio |
| 16 | CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio |
| 16 | CEIP. Los Azahares |
| 25 PLAZAS | BALONMANO |
| 25 | Pabellón Fernando Martín |
| 100 PLAZAS | BALONCESTO |
| 25 | Pabellón M. Fernando Martín |
| 25 | Pabellón M. Fernando Martín |
| 25 | CEIP. Pepe González |
| 25 | CEIP. Los Azahares |
| 15 PLAZAS | BICICLETA |
| 15 | CEIP. Pepe González |
| 75 PLAZAS | BAILE MODERNO |
| 25 | CEIP. Pepe González |
| 25 | CEIP. Pepe González |
| 25 | CEIP. Los Azahares |
| 15 PLAZAS | PATINAJE |
| 15 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |

| DÍAS | HORARIOS | EDAD |
|-------|-------------|---------|
| L - X | 17'00-18'00 | 3 y 4 |
| L - X | 17'00-18'00 | 3 y 4 |
| M - J | 17'00-18'00 | 3 y 4 |
| L - X | 17'00-18'00 | 3 y 4 |
| M - J | 16'00-17'00 | 3 y 4 |
| L - X | 16'00-17'00 | 5 y 6 |
| L - X | 16'00-17'00 | 5 y 6 |
| M - J | 16'00-17'00 | 5 y 6 |
| M - J | 16'00-17'00 | 5 y 6 |
| L - X | 16'00-17'00 | 5 y 6 |
| L - X | 16'00-17'00 | 6 a 9 |
| L - X | 17'00-18'00 | 10 a 15 |
| M - J | 16'00-17'00 | 6 a 9 |
| M - J | 17'00-18'00 | 10 a 15 |
| L - X | 17'00-18'00 | 9 a 12 |
| L - X | 16'00-17'00 | 6 a 8 |
| L - X | 17'00-18'00 | 13 a 16 |
| M - J | 16'00-17'00 | 8 a 14 |
| M - J | 16'00-17'00 | 6 a 12 |
| L - X | 16'00-17'00 | 6 a 9 |
| L - X | 17'00-18'00 | 10 a 16 |
| M - J | 16'00-17'00 | 6 a 12 |
| M - J | 17'00-18'00 | 6 a 12 |
| M - J | 17'00-18'00 | 7 a 15 |
| L - X | 18'00-19'00 | 7 a 11 |
| L - X | 19'00-20'00 | 12 a 16 |
| M - J | 17'00-18'00 | 7 a 16 |
| M - J | 16'00-17'00 | 7 a 15 |

| PLAZAS | GIMNASIA RÍTMICA |
|------------|--------------------------------------|
| 25 | CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio |
| 25 | CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio |
| 25 | CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio |
| 25 | CEIP. Maestro Antonio Rodríguez |
| 25 | CEIP. Maestro Antonio Rodríguez |
| 25 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 25 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 240 PLAZAS | FÚTBOL-7 |
| 30 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 30 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 30 | Anexo Felipe del Valle |
| 30 | Anexo Felipe del Valle |
| 30 | Anexo Felipe del Valle |
| 30 | Pol. Nuevo Leonardo Ramos |
| 30 | Pol. Nuevo Leonardo Ramos |
| 40 PLAZAS | FÚTBOL-SALA |
| 20 | Pol. Anexo Piscina Cubierta |
| 20 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 60 PLAZAS | PÁDEL |
| 20 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 20 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 10 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 10 | Pol. El Santísimo |
| 84 PLAZAS | TENIS |
| 24 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 24 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 12 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 12 | Pol. Fco. Sánchez "Castañita" |
| 12 | Pol. Ant. Romero "El Negro" |
| 25 PLAZAS | VOLEIBOL |
| 25 | CEIP. N. S. Patrocinio y P. Anexo PC |
| 25 PLAZAS | ZUMBA KIDS |
| 25 | CEIP. Maestro Antonio Rodríguez |
| 16 PLAZAS | PERSONAS CON DISCAPACIDAD |
| 16 | CEIP. Maestro Antonio Rodríguez |

| DÍAS | HORARIOS | EDAD |
|-------|-------------|---------|
| M - J | 16'00-17'00 | 5 a 7 |
| M - J | 17'00-18'00 | 8 a 11 |
| M - J | 18'00-19'00 | 12 a 14 |
| L - X | 16'00-17'00 | 5 a 8 |
| L - X | 17'00-18'00 | 9 a 14 |
| M - J | 16'00-17'00 | 5 a 8 |
| M - J | 17'00-18'00 | 9 a 14 |
| L - X | 16'00-17'00 | 9 a 11 |
| L - X | 17'00-18'00 | 12 a 15 |
| L - X | 16'00-17'00 | 7 y 8 |
| L - X | 16'00-17'00 | 9 a 11 |
| M - J | 16'00-17'00 | 9 a 11 |
| M - J | 16'00-17'00 | 12 a 15 |
| L - X | 16'00-17'00 | 7 a 9 |
| L - X | 17'00-18'00 | 10 a 15 |
| L - X | 17'30-18'30 | 9 a 12 |
| L - X | 16'00-17'00 | 6 a 8 |
| L - X | 16'00-17'00 | 8 a 11 |
| L - X | 17'00-18'00 | 12 a 15 |
| M - J | 17'00-18'00 | 8 a 11 |
| L - X | 17'00-18'00 | 8 a 11 |
| L - X | 16'00-17'00 | 8 a 11 |
| L - X | 17'00-18'00 | 12 a 15 |
| M - J | 16'00-17'00 | 8 a 11 |
| M - J | 17'00-18'00 | 12 a 15 |
| M - J | 17'00-18'00 | 8 a 14 |
| M - J | 19'00-20'00 | 11 a 16 |
| M - J | 17'00-18'00 | 8 a 14 |
| M - J | 18'00-19'00 | 12 a 20 |

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS/AS

2015-2016

DEL 1 DE OCTUBRE AL 31 DE MAYO

| DÍAS | HORARIOS | EDAD |
|-------|-------------|---------|
| M - J | 16'00-17'00 | 5 a 7 |
| M - J | 17'00-18'00 | 8 a 11 |
| M - J | 18'00-19'00 | 12 a 14 |
| L - X | 16'00-17'00 | 5 a 8 |
| L - X | 17'00-18'00 | 9 a 14 |
| M - J | 16'00-17'00 | 5 a 8 |
| M - J | 17'00-18'00 | 9 a 14 |
| L - X | 16'00-17'00 | 9 a 11 |
| L - X | 17'00-18'00 | 12 a 15 |
| L - X | 16'00-17'00 | 7 y 8 |
| L - X | 16'00-17'00 | 9 a 11 |
| M - J | 16'00-17'00 | 9 a 11 |
| M - J | 16'00-17'00 | 12 a 15 |
| L - X | 16'00-17'00 | 7 a 9 |
| L - X | 17'00-18'00 | 10 a 15 |
| L - X | 17'30-18'30 | 9 a 12 |
| L - X | 16'00-17'00 | 6 a 8 |
| L - X | 16'00-17'00 | 8 a 11 |
| L - X | 17'00-18'00 | 12 a 15 |
| M - J | 17'00-18'00 | 8 a 11 |
| L - X | 17'00-18'00 | 8 a 11 |
| L - X | 16'00-17'00 | 8 a 11 |
| L - X | 17'00-18'00 | 12 a 15 |
| M - J | 16'00-17'00 | 8 a 11 |
| M - J | 17'00-18'00 | 12 a 15 |
| M - J | 17'00-18'00 | 8 a 14 |
| M - J | 19'00-20'00 | 11 a 16 |
| M - J | 17'00-18'00 | 8 a 14 |
| M - J | 18'00-19'00 | 12 a 20 |

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS 2015-2016

DEL 1 DE OCTUBRE AL 31 DE MAYO



| PLAZAS | GIMNASIA INTEGRAL |
|--------|--------------------------------------|
| 120 | |
| 30 | Pabellón M. Fernando Martín |
| 30 | CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio |
| 30 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 30 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 60 | MANTENIMIENTO FÍSICO |
| 30 | Estadio M. Felipe del Valle |
| 30 | CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio |
| 90 | AERO-STEP |
| 30 | Pabellón M. Fernando Martín |
| 30 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 30 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 225 | PILATES |
| 30 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 30 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 30 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 30 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 30 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 30 | CEIP. Maestro Antonio Rodríguez |
| 20 | Hogar del Pensionista Rinconada |
| 25 | Hogar del Pensionista Rinconada |
| 30 | BAILES DE SALÓN |
| 30 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 57 | YOGA |
| 25 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 12 | Sala Usos Múltiples Piscina Cubierta |
| 20 | Hogar del Pensionista Rinconada |
| 110 | ZUMBA FITNESS |
| 25 | CEIP. Blanca de los Ríos |
| 25 | CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio |
| 30 | Sala Usos Múltiples Estadio F. Valle |
| 30 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| 30 | COMBO |
| 15 | Lunes ZUMBA Ntra. Sra. Patrocinio |
| | Miércoles AEROSTEP Sala Estadio |
| 15 | Lunes ZUMBA Pabellón Andrade |
| | Jueves AEROSTEP Pabellón Andrade |

| DÍAS | HORARIOS | EDAD |
|-------|-------------|---------|
| L-X-V | 09'30-10'30 | 16 a 59 |
| L-X-V | 20'00-21'00 | 16 a 59 |
| L-X-V | 09'30-10'30 | 16 a 59 |
| L-X-V | 19'00-20'00 | 16 a 59 |
| L-X-V | 10'00-11'00 | 16 a 59 |
| L-X-V | 19'00-20'00 | 16 a 59 |
| L - X | 09'30-10'30 | 16 a 59 |
| L - X | 21'00-22'00 | 16 a 59 |
| M - J | 20'00-21'00 | 16 a 59 |
| L - X | 18'00-19'00 | 16 a 59 |
| L - X | 19'00-20'00 | 16 a 59 |
| M - J | 09'15-10'15 | 16 a 59 |
| M - J | 10'15-11'15 | 16 a 59 |
| M - J | 18'15-19'15 | 16 a 59 |
| M - J | 19'00-20'00 | 16 a 59 |
| M - J | 09'30-10'30 | 16 a 59 |
| M - J | 19'00-20'00 | 16 a 59 |
| M - J | 20'30-21'30 | 16 a 59 |
| L - X | 20'00-21'00 | 16 a 59 |
| L - X | 21'00-22'00 | 16 a 59 |
| M - J | 20'00-21'00 | 16 a 59 |
| L - X | 19'45-20'45 | 16 a 59 |
| L - X | 21'00-22'00 | 16 a 59 |
| M - J | 19'30-20'30 | 16 a 59 |
| L - X | 20'00-21'00 | 16 a 59 |
| L - X | 21'00-22'00 | 16 a 59 |
| L - J | 20'00-21'00 | 16 a 59 |

| PLAZAS | PÁDEL |
|--------|---|
| 170 | |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo El Santísimo |
| 10 | Polideportivo El Santísimo |
| 10 | Polideportivo El Santísimo |
| 50 | TENIS |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Fco.Sánchez 'Castañita' |
| 10 | Polideportivo Anexo Piscina Cubierta |
| 10 | Polideportivo Antº.Romero 'El Negro' |
| 15 | TRIATLÓN |
| 15 | Estadio F. del Valle y Piscina Cubierta |
| 15 | CROSSFIT |
| 15 | Estadio y Sala Felipe del Valle |

| DÍAS | HORARIOS | EDAD |
|-------|-------------|---------|
| L - X | 18'00-19'30 | 16 a 59 |
| L - X | 19'30-21'00 | 16 a 59 |
| L - X | 21'00-22'30 | 16 a 59 |
| M - J | 18'00-19'30 | 16 a 59 |
| M - J | 19'30-21'00 | 16 a 59 |
| M - J | 21'00-22'30 | 16 a 59 |
| L - X | 09'30-11'00 | 16 a 59 |
| L - X | 18'00-19'30 | 16 a 59 |
| L - X | 19'30-21'00 | 16 a 59 |
| L - X | 21'00-22'30 | 16 a 59 |
| M - J | 09'30-11'00 | 16 a 59 |
| M - J | 18'00-19'30 | 16 a 59 |
| M - J | 19'30-21'00 | 16 a 59 |
| M - J | 21'00-22'30 | 16 a 59 |
| L - X | 18'00-19'30 | 16 a 59 |
| L - X | 19'30-21'00 | 16 a 59 |
| L - X | 21'00-22'30 | 16 a 59 |
| L-X-J | 19'00-20'00 | 16 a 59 |
| L-X-J | 20'00-21'00 | 16 a 59 |
| L-X-J | 21'00-22'00 | 16 a 59 |
| L-X-V | 10'00-11'00 | 16 a 59 |
| L-X-J | 19'00-20'00 | 16 a 59 |
| L-X-V | 21'00-22'00 | 16 a 59 |
| M - J | 21'00-22'00 | 16 a 59 |

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MAYORES 2015-2016

Iniciación a la práctica de gimnasia integral para mayores, con edades superiores a los 59 años

| PLAZAS | MAYORES EN FORMA |
|--------|-----------------------------|
| 150 | |
| 30 | Estadio M. Felipe del Valle |
| 60 | Pabellón M. Fernando Martín |
| 30 | Pabellón M. Fernando Martín |
| 30 | Pabellón M. Agustín Andrade |
| L-X-V | 09'00-10'00 |
| L-X-V | 10'30-11'30 |
| L-X-V | 11'30-12'30 |
| L-X-V | 10'30-11'30 |

EADES SUPERIORES A LOS 59 AÑOS

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS 2015-2016

DEL 1 DE OCTUBRE AL 31 DE MAYO



ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

Desde el 1 de Septiembre del 2015 al 30 de Junio de 2016

CURSOS PARA BEBÉS

de 5 meses a 3 años

| DÍAS | HORARIOS | DÍAS |
|-------|-------------|-------|
| L - X | 17'00-18'00 | M - J |
| L - X | 18'00-19'00 | V |
| M - J | 12'00-12'30 | ---- |
| M - J | 16'00-17'00 | ---- |
| V - S | 11'00-12'00 | S |

NATACIÓN BEBÉS
Piscina Cubierta Municipal

CURSOS PARA PEQUES

de 3 años a 5 años

| DÍAS | HORARIOS | DÍAS |
|-------|-------------|------|
| L - X | 15'50-16'35 | ---- |
| L - X | 16'40-17'25 | ---- |
| L - X | 17'30-18'15 | ---- |
| L - X | 18'20-19'05 | ---- |
| L - X | 19'10-19'55 | ---- |
| L-X-V | 15'50-16'35 | ---- |
| L-X-V | 16'40-17'25 | V |
| L-X-V | 17'30-18'15 | V |
| L-X-V | 18'20-19'05 | V |
| L-X-V | 19'10-19'55 | ---- |
| M - J | 15'50-16'35 | ---- |
| M - J | 16'40-17'25 | ---- |
| M - J | 17'30-18'15 | ---- |
| M - J | 18'20-19'05 | ---- |
| M - J | 19'10-19'55 | ---- |

NATACIÓN PEQUES
Piscina Cubierta Municipal

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

NATACIÓN APRENDIZAJE
Piscina Cubierta Municipal

CURSOS PARA NIÑOS

de 6 años a 15 años

| DÍAS | HORARIOS | DÍAS | DÍAS | HORARIOS | DÍAS |
|-------|-------------|-------|-------|-------------|-------|
| L - X | 16'00-16'50 | L-X-V | L - X | 17'05-17'55 | L-X-V |
| L - X | 17'00-17'50 | L-X-V | L - X | 18'05-18'55 | L-X-V |
| L - X | 18'00-18'50 | L-X-V | L - X | 19'05-19'55 | L-X-V |
| L - X | 19'00-19'50 | L-X-V | M - J | 16'05-16'55 | V |
| M - J | 16'00-16'50 | V | M - J | 17'05-17'55 | V |
| M - J | 17'00-17'50 | V | M - J | 18'05-18'55 | V |
| M - J | 18'00-18'50 | V | M - J | 19'05-19'55 | ---- |
| M - J | 19'00-19'50 | ---- | | | |

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO
Piscina Cubierta Municipal

*Los grupos de niños ofertados L-X-V pasarán a formar parte de una bolsa de solicitudes para estudiar próximas aperturas de grupos"

CURSOS PARA MAYORES

de 65 años en adelante

NATACIÓN APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO

NATACIÓN APRENDIZAJE EN PISCINA POCO PROFUNDA

GIMNASIA ACUÁTICA

| DÍAS | HORARIOS | DÍAS |
|-------|-------------|-------|
| L - X | 10'05-10'55 | M - J |
| L-X-V | 10'05-10'55 | ---- |
| ---- | ---- | ---- |
| M - J | 10'05-10'55 | ---- |
| M - J | 19'05-19'55 | ---- |
| ---- | ---- | ---- |
| L-X-V | 10'05-10'55 | ---- |
| L-X-V | 11'05-11'55 | M - J |

*Los grupos de niños ofertados L-X-V pasarán a formar parte de una bolsa de solicitudes para estudiar próximas aperturas de grupos"

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

CURSOS PARA ADULTOS

de 16 años
a 65 años

| DÍAS | HORARIOS | DÍAS | DÍAS | HORARIOS | DÍAS | DÍAS | HORARIOS | DÍAS | DÍAS | HORARIOS | DÍAS |
|-------|-------------|-------|-------|-------------|------|-------|-------------|-------|-------|-------------|------|
| L - X | 08'05-08'55 | L-X-V | M - J | 08'05-08'55 | ---- | L - X | 08'05-08'55 | L-X-V | M - J | 08'05-08'55 | ---- |
| L - X | 09'05-09'55 | L-X-V | M - J | 09'05-09'55 | ---- | L - X | 09'05-09'55 | L-X-V | M - J | 09'05-09'55 | V |
| L - X | 11'05-11'55 | L-X-V | M - J | 16'05-16'55 | ---- | L - X | 11'05-11'55 | L-X-V | M - J | 16'05-16'55 | V |
| L - X | 16'05-16'55 | ---- | M - J | 18'05-18'55 | V | L - X | 16'05-16'55 | ---- | M - J | 17'05-17'55 | V |
| L - X | 17'05-17'55 | ---- | M - J | 19'05-19'55 | V | L - X | 17'05-17'55 | ---- | M - J | 18'05-18'55 | V |
| L - X | 18'05-18'55 | ---- | M - J | 20'05-20'55 | V | L - X | 18'05-18'55 | ---- | M - J | 19'05-19'55 | V |
| L - X | 19'05-19'55 | L-X-V | M - J | 21'05-21'55 | ---- | L - X | 19'05-19'55 | ---- | M - J | 20'05-20'55 | V |
| L - X | 20'05-20'55 | L-X-V | ---- | 09'05-09'55 | V | L - X | 20'05-20'55 | L-X-V | M - J | 21'05-21'55 | ---- |
| L - X | 21'05-21'55 | L-X-V | ---- | 16'05-16'55 | V | L - X | 21'05-21'55 | L-X-V | M - J | 22'05-22'55 | ---- |
| ---- | ---- | ---- | ---- | 17'05-17'55 | V | L - X | 22'05-22'55 | L-X-V | ---- | ---- | ---- |

**NATACIÓN
APRENDIZAJE**
Piscina Cubierta
Municipal

**NATACIÓN
PERFECCIONAMIENTO**
Piscina Cubierta
Municipal

GIMNASIA ACUÁTICA

AQUARUNNING

AQUAZUMBA

| DÍAS | HORARIOS | DÍAS |
|-------|-------------|-------|
| ---- | 09'05-09'55 | M - J |
| L-X-V | 10'05-10'55 | M - J |
| L-X-V | 20'05-20'55 | ---- |
| ---- | 21'05-21'55 | M - J |
| ---- | 10'05-10'55 | M - J |
| ---- | 20'05-20'55 | M - J |
| L - X | 21'05-21'55 | ---- |
| ---- | 20'05-20'55 | M - J |

ACTIVIDADES DE GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA

270 PLAZAS

NATACIÓN COMO FUENTE DE SALUD

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

| DÍAS | HORARIOS | PLAZAS |
|-------|-------------|--------|
| L-X-V | 08'00-14'00 | 75 |
| X - V | 08'00-14'00 | 30 |
| M - J | 08'00-14'00 | 90 |
| L-X-V | 15'00-22'00 | 60 |
| M - J | 21'00-22'00 | 15 |

54 PLAZAS

NATACIÓN TERAPÉUTICA (Niños)

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

| | | |
|-------|-------------|----|
| L-X-V | 16'00-17'00 | 15 |
| X - V | 16'00-17'00 | 15 |
| M - J | 17'00-18'00 | 9 |
| M - J | 18'00-19'00 | 15 |

12 PLAZAS

HIDROTERAPIA INFANTIL

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

| | | |
|-------|-------------|---|
| L - X | 13'00-14'00 | 4 |
| L - X | 14'00-15'00 | 4 |
| L - X | 15'00-16'00 | 4 |

8 PLAZAS

NATACIÓN ADAPTADA

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

| | | |
|-------|-------------|---|
| L-X-V | 18'00-19'00 | 4 |
| X - V | 18'00-19'00 | 4 |

30 PLAZAS

MATRONATACIÓN

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

| | | |
|-------|-------------|----|
| L-X-V | 12'00-13'00 | 15 |
| L-X-V | 18'00-19'00 | 15 |

10 PLAZAS

POST-PARTO

Piscina Cubierta Municipal

| | | |
|---|---|----|
| * | * | 10 |
|---|---|----|

45 PLAZAS

REEDUCACIÓN AL MOVIMIENTO

Sala Usos M. Piscina Cubierta
Sala Usos M. Estadio M. F. del Valle
Sala Usos M. Estadio M. F. del Valle

| | | |
|-------|-------------|----|
| X - V | 11'00-12'00 | 15 |
| L - X | 12'00-13'00 | 15 |
| M - J | 20'00-21'00 | 15 |

*Nota: el programa de post-parto estará pendiente de día y hora según demanda



Desde el
1 de Septiembre
de 2015 al
30 de Junio de 2016

SERVICIOS MÉDICO DEPORTIVO EN EL GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA:

- Reconocimientos médicos de aptitud deportiva.
 - Consultas dietética-nutrición.
 - Consultas médico-deportivas.
 - Servicios de fisioterapia y osteopatía.
 - Bonos de recuperación funcional de lesiones deportivas e intervenciones quirúrgicas de aparato locomotor.
- Más información en: www.pmdlarinconada.es



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 encontraran 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 2015.

Nuevas inscripciones: ¡Atención cambio de formato!

La persona interesada formará parte de un sorteo para la obtención de una cita con el día, hora y lugar en la que podrá realizar la/s inscripción/es para las Escuelas Deportivas Municipales. El plazo para la recogida de números para el sorteo, será desde el día 10 al 16 de septiembre, en los siguientes establecimientos y horarios:

En San José:

Piscina Cubierta Municipal y Cajero automático (ubicado en la P. Cubierta)

Polideportivo Municipal Anexo Piscina Cubierta.

En La Rinconada: Pabellón Municipal "Agustín Andrade (Gorri)"

Podrán elegir donde desea realizar su inscripción, si en el núcleo de San José o en el de La Rinconada, para ello, existirán dos sorteos con números limitados. A todo participante en el sorteo se le entregará un resguardo, donde irá el tipo de sorteo elegido y el número de orden en el mismo. Dicho ticket deberá conservarlo hasta realizar la inscripción. Una vez finalizado el plazo de entrega de números, se reunirán el 17 de septiembre los miembros del Consejo Rector del Patronato para realizar los sorteos. Se presentarán las listas de las personas que hayan solicitado citas.

El número que salga elegido será el 1º, el siguiente el 2º y así sucesivamente hasta completar ambas listas. Al día siguiente, se publicarán en los tres recintos en los que se recogieron las solicitudes y en la página Web del Patronato: www.pmlarinconada.es la agenda de citas, con los siguientes datos: Número de solicitud en el sorteo, apellidos, nombre, lugar, hora y día en la que deberá de personarse el interesado o persona en quién delegue, para realizar la inscripción. El periodo de atención a citas comenzará el día 22 de septiembre, prolongándose hasta cubrir la totalidad de inscripciones en el sorteo.

Con respecto a las citas:

- Se les solicitará el resguardo de la inscripción al sorteo para verificar que no se adelantan o retrasan a su fecha/hora, no siendo atendida en su defecto.
- No se le asegura la plaza en los cursos.
- Se podrán realizar un máximo de 4 inscripciones por usuario/a.
- Una vez atendida todas las citas, los plazos de inscripción se mantendrán abiertos hasta que queden cubiertas las diferentes ofertas.
- Ingreso directo en la c/c del Patronato de Deportes.

LA CAIXA Nº de cuenta: ES07- 2100-9166-75-2200155942

- 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.

- Las plazas se cubrirán por riguroso orden de llegada, una vez efectuado el procedimiento completo de inscripción.
- El pago de las actividades o servicios a renovar, deberá 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 con tarifa reducida 4,25 €

Abonado/a 8,45 €

| ACTIVIDADES | EDADES | ABONAD@S CON TARIFA REDUCIDA | ABONAD@S |
|--|--|---------------------------------|---------------------------|
| Escuelas Deportivas | de 3 a 16 años | 14,90 € (cuatrimestre) | 15,90 € (cuatrimestre) |
| Gimnasia Integral Mantenimiento Físico Aero-step - Crossfit - Pilates Bailes de Salón Yoga - Zumba Fitness Mayores en Forma | de 16 a 59 años A partir de 59 años | 22,80 € (Bimensual) | 44,50 € (Bimensual) |
| Curso de Tenis | de 13 en adelante | 35,20 € (Bimensual) | 48,90 € (Bimensual) |
| Curso de Padel | de 13 en adelante | 40,90 € (Bimensual) | 55,60 € (Bimensual) |
| Curso Triatlón | de 13 en adelante | 31,80 € (Bimensual) | 47,60 € (Bimensual) |
| *Para más información dirijase al Patronato Municipal de Deportes | | | |
| PERIODO de Renovación del 3 al 16 de enero de 2016 | | | |
| 1º Cuatrimestre: de octubre/2015 a enero/2016 | | | |
| 2º Cuatrimestre: de febrero/2016 a mayo/2016 | | | |

- A los abon@s 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 2015 y podrán sufrir modificaciones en 2016.