

20
18
19

ESCUELAS DEPORTIVAS

ACTIVIDADES Y CAMPUS SEMANALES

www.santanderdeportes.com



**INSTITUTO MUNICIPAL
DE DEPORTES**
AYUNTAMIENTO DE SANTANDER



SANTANDER
CIUDAD

INFORMACIÓN IMPORTANTE

INICIO DEL PERIODO DE MATRÍCULA: 18 DE SEPTIEMBRE

A) Se podrá efectuar la matrícula bien a través de la página web del Instituto Municipal de Deportes (www.santanderdeportes.com), o de forma presencial en las oficinas de las Escuelas Deportivas, sitas en la piscina municipal en horario de 08:30 a 14:30 y de 18:00 a 20:00 horas de lunes a viernes.

Para realizar las inscripciones por la web es necesario registrar al alumno que va a realizar la actividad. Consultar número de cuenta antes de realizar el ingreso.

B) Escuelas con preinscripción (*web u oficina de Escuelas Deportivas*): El plazo de preinscripción será del 17 al 21 de septiembre para las siguientes escuelas:

- Pádel infantil
- Gimnasia Rítmica (sede Numancia)
- Natación infantil

C) Actividades trimestrales con preinscripción (*web u oficina de Escuelas Deportivas*): El plazo de preinscripción para el primer trimestre será del 17 al 21 de septiembre (consultar fechas de preinscripción para el segundo y tercer trimestre) de las siguientes actividades:

- Pilates suelo
- Yoga
- Pilates espalda
- Aquagym mayores
- Pádel adultos
- Natación adultos
- Aquagym
- Golf infantil y adultos
- Tenis adultos

La preinscripción se podrá realizar vía web (www.santanderdeportes.com) o de forma presencial en las oficinas de las Escuelas Deportivas. Finalizado di-

cho plazo se realizará un sorteo para la adjudicación de las plazas, sin tener en cuenta el orden de presentación de la preinscripción, teniendo preferencia los empadronados en Santander.

Para poder acogerse a cualquier bonificación, deducción y/o exención el/los interesados deberán cumplir con todos los requisitos exigibles en el momento de realizar la inscripción. En caso contrario no tendrán derecho a dicha bonificación, deducción y/o exención.

Una vez iniciada la actividad **no procederá la devolución** del precio de la inscripción, **salvo por causas justificadas** (enfermedad o accidente, traslados por motivos laborales o personales).

RECOMENDACIONES PARA LA BUENA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

- Antes de comenzar la actividad, hacerse un reconocimiento médico si desconoce su estado de salud y forma física.
- Si padece algún tipo de enfermedad crónica (diabetes, asma...) ponerlo en conocimiento del monitor para realizar la actividad con mayor seguridad.
- Utilizar indumentaria adecuada, que le resulte confortable para la práctica de ejercicio físico. Ropa que permita la transpiración, un calzado deportivo cómodo, etc.
- Hidratarse antes, durante y después de realizar ejercicio físico.
- No utilizar fajas u otras prendas diseñadas para evitar la transpiración. Estos elementos provocan un severo aumento de la temperatura corporal que ponen en riesgo su salud.
- Llevar a cabo una dieta equilibrada.
- Pero sobretodo divertirse y no olvidar algo muy importante: no deje de realizar Actividad Física; su Salud, Ánimo y Entorno se lo agradecerán.

ESCUELAS DEPORTIVAS SEDES Y HORARIOS

BALONCESTO

SEDES MINIBASKET

(Alumnos entre 6 y 11 años)

NIVEL INICIACIÓN

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"

· Lunes y miércoles de 18,00 a 19,30 h.

Iniciación 1: (alumnos nacidos en el 2010, 2011 y 2012).

Iniciación 2: (alumnos nacidos en el 2007, 2008 y 2009).

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

Iniciación 1: (alumnos nacidos en el 2010, 2011 y 2012).

· Lunes y jueves de 18,00 a 19,00 h.

Iniciación 2: (alumnos nacidos en el 2007, 2008 y 2009).

· Lunes y miércoles de 18,00 a 19,00 h.

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

Antes de realizar la matrícula en los grupos de perfeccionamiento es necesario realizar una prueba de nivel. **Fecha prueba de nivel:** previa inscripción, viernes 28 de septiembre en el Pabellón Municipal "Marcelino Botín" de 18,00 a 18,30 h.

PERFECCIONAMIENTO I

(categoría masculina 2009-2010)

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ELOY VILLANUEVA (MONTE)

· Lunes y jueves de 18,00 a 19,30 h.

PERFECCIONAMIENTO I

(categoría femenina 2009-2010)

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

· Martes de 18,00 a 19,30 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL ELOY VILLANUEVA (MONTE)

· Jueves de 18,00 a 20,00 h.

PERFECCIONAMIENTO II

(categoría femenina 2007-2008)

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

· Martes de 18,00 a 19,30 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"

· Viernes de 18,00 a 20,00 h.

SEDES BALONCESTO

(Alumnos entre 12 y 16 años)

NIVEL BÁSICO

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"

· Lunes y miércoles de 18,00 a 19,30 h. (alumnos nacidos entre el 2002 y el 2006).

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

· Martes y viernes de 18,30 a 20,00 h. (alumnos nacidos entre el 2002 y el 2006).

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

Antes de realizar la matrícula en los grupos de perfeccionamiento es necesario realizar una prueba de nivel. **Fecha prueba de nivel:** previa inscripción, viernes 28 de septiembre en el Pabellón Municipal "Marcelino Botín" de 18,30 a 19,00 h.



PERFECCIONAMIENTO I (categoría masculina 2005-2006) PALACIO DE DEPORTES

- Lunes de 17,00 a 18,30 h.
- Miércoles de 17,30 a 19,00 h.

PERFECCIONAMIENTO I (categoría femenina 2005-2006) PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL CACICEDO" (San Román)

- Lunes y miércoles de 18,00 a 20,00 h.

NIVEL AVANZADO

Antes de realizar la matrícula en los grupos de avanzado es necesario realizar una prueba de nivel.

Fecha prueba de nivel: previa inscripción, viernes 28 de septiembre en el Pabellón Municipal "Marcelino Botín" de 18,30 a 19,00 h.

AVANZADO I (categoría masculina 2003-2004) PALACIO DE DEPORTES

- Martes y jueves de 17,30 a 19,00 h.

AVANZADO II (categoría masculina 2003-2004) PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "CUETO"

- Martes y jueves de 18,00 a 20,00 h.

AVANZADO III (categoría masculina 2003-2004) PABELLÓN POLIDEPORTIVO "ELOY VILLANUEVA" (MONTE)

- Miércoles de 18,00 a 19,30 h.

PALACIO DE DEPORTES
· Viernes de 17,30 a 19,30 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.
No Empadronado: 110 Euros.
Duración: Octubre a mayo.
Edades: De 6 a 16 años.

PATINAJE COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

INICIACIÓN

- Lunes y miércoles de 17,00 a 18,00 h. o de 18,00 a 19,00 h.
- Martes y jueves de 17,00 a 18,00 h. o de 18,00 a 19,00 h.

PERFECCIONAMIENTO (a criterio del entrenador)

- Martes y jueves de 19,00 a 21,00 h.

AVANZADO I (a criterio del entrenador)

- Lunes y miércoles de 19,00 a 21,00 h.
- Viernes de 18,30 a 20,00 h.

AVANZADO II (a criterio del entrenador)

- Lunes y miércoles de 19,00 a 21,00 h.
- Viernes de 17,30 a 18,30 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 4 a 16 años.

Uso exclusivo patines de cuatro ruedas en paralelo.

FÚTBOL COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA:

- Lunes y jueves o martes y viernes de 18,00 a 20,00 h.

CAMPO "EL REGIMIENTO":

- Lunes y jueves o martes y viernes de 18,00 a 20,00 h.

"TORNEO SOCIAL": Sábados tarde (Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitia).

Torneo entre los alumnos de la escuela dos sábados al mes previa convocatoria.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 6 a 16 años.



BALONMANO PABELLÓN POLIDEPORTIVO "FUENTE DE LA SALUD":

- (Edad: de 6 a 11 años).
- Martes y jueves de 18,00 a 20,00 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "GERARDO DIEGO":

- (Edad: de 12 a 16 años).
- Lunes y miércoles de 17,30 a 19,30 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 6 a 16 años.

HOCKEY COMPLEJO MUNICIPAL DE DEPORTES:

- Miércoles y Viernes de 18,00 a 20,00 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 6 a 16 años.

Se recomienda el uso de protector bucal y espinilleras.

VOLEIBOL PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "SIMÓN CABARGA":

- Miércoles y viernes de 18,00 a 19,30 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 6 a 16 años.



GIMNASIA RÍTMICA COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

(inscripción directa):

- Lunes y miércoles de 17,00 a 18,00 h. o de 18,00 a 19,00 h.
- Martes y jueves de 17,30 a 18,30 h. o de 18,30 a 19,30 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA" (sede con preinscripción):

- Martes y jueves de 18,00 a 19,00 h.

Pre-Inscripción: del 17 al 21 de septiembre.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 4 a 16 años.

PIRAGÜISMO CLUB DE PIRAGÜISMO "SAN MARTÍN"

(Instalaciones Federación Cantabria de Tiro Olímpico. Promontorio de San Martín).

INICIACIÓN

- Sábados y domingos de 10,00 a 11,30 h.

PERFECCIONAMIENTO

- Sábados y domingos de 12,00 a 13,30 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 8 a 16 años.

Importante: Necesario saber nadar.

RUGBY

CAMPO MUNICIPAL DE "SAN ROMÁN"

- De 5 a 8 años: Viernes de 18,30 a 20,00 h.
- De 9 a 12 años: Miércoles y viernes de 18,30 a 20,00 h.
- De 13 a 16 años: Lunes y miércoles de 18,30 a 20,00 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 5 a 16 años.



TENIS DE MESA

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "GERARDO DIEGO":

- Lunes y miércoles de 18,00 a 20,00 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 6 a 16 años.



BÁDMINTON

PABELLÓN INTERIOR COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA:

- Martes y jueves de 16,00 a 17,50 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "GERARDO DIEGO":

- Martes y jueves de 18,00 a 19,50 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARÍA BLANCHARD":

- Miércoles de 20,00 a 21,30 h.
- Viernes de 18,00 a 20,00 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 8 a 16 años.



ATLETISMO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA:

Edades comprendidas entre los 6 y los 11 años:

- Lunes, miércoles y viernes o martes y jueves de 18,00 a 19,00 h.

Edades comprendidas entre los 12 y los 16 años:

- Lunes, miércoles y viernes o martes y jueves de 19,00 a 20,00 h.

C.P. MARQUES DE ESTELLA:

- Martes y viernes de 16,00 a 17,00 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 6 a 16 años.



AJEDREZ

INICIACIÓN

CENTRO CÍVICO "CALLE ALTA" (Centro Cívico Numancia primer trimestre por obras):

- Miércoles de 17,30 a 18,30 h.

CENTRO CÍVICO "JUAN CARLOS CALDERÓN" (Río de la Pila):

- Jueves de 17,00 a 18,00 h.

AVANZADO

CENTRO CÍVICO "JUAN CARLOS CALDERÓN" (Río de la Pila):

- Jueves de 18,00 a 19,00 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 6 a 16 años.

NATACIÓN INFANTIL

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles o martes y jueves:
 - de 16,15 a 17,05 h.
 - de 17,15 a 18,05 h.
 - de 18,15 a 19,05 h.
 - de 19,10 a 20,00 h.
- Viernes de 17,15 a 18,05 h. o de 18,15 a 19,05 h.

Pre-Inscripción: del 17 al 21 de septiembre.

Cuota 2 horas semanales:

Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Cuota 1 hora semanales (viernes):

Empadronado: 45 Euros.

No Empadronado: 55 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 3 a 16 años.

Equipamiento necesario: bañador, gorro, gafas, chanclas y en el caso de los niños de 3 a 5 años escarpines.

TENIS INFANTIL

INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

- Lunes y miércoles o martes y jueves:
 - de 17,00 a 18,00 h.
 - de 18,00 a 19,00 h.
 - de 19,00 a 20,00 h.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 6 a 16 años.

Material necesario: raqueta de tenis.



PÁDEL INFANTIL

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

- Lunes y miércoles o martes y jueves de 18,00 a 19,00 h.

El nivel de los niños se establecerá según el criterio del equipo técnico.

Pre-Inscripción: del 17 al 21 de septiembre.

Niveles: iniciación y perfeccionamiento.

Cuota: Empadronado: 90 Euros.

No Empadronado: 110 Euros.

Duración: Octubre a mayo.

Edades: De 8 a 16 años.

Material necesario: pala de pádel.



BOLOS

SEDES

BOLERA MUNICIPAL DE CUETO
A. V. CASTILLA HERMIDA
CASA DE LOS BOLOS
PEÑACASTILLO
LA CARMENCITA

Duración: de marzo a septiembre.

ESCUELA DE INVIERNO Y PERFECCIONAMIENTO

BOLERA MUNICIPAL DE CUETO

Duración: de octubre a febrero.

Información e inscripciones:

Tfno.: 942 33 83 22

(Federación Cantabria de Bolos).

OTRAS ACTIVIDADES

SEDES Y HORARIOS

GOLF INFANTIL

CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

- Miércoles y viernes de 17,00 a 18,00 h. o de 18,00 a 19,00 h.
- Sábado y domingo de:
 - 10,00 a 11,00 h.
 - 11,00 a 12,00 h.
 - 12,00 a 13,00 h.
 - 13,00 a 14,00 h.

Los grupos se harán en función de la edad y el nivel de los niños según el criterio del equipo técnico.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.
Curso trimestral 2 horas/semanales: 60 Euros.
Plazas limitadas, mínimo 2 alumnos.

Pre-Inscripción:

- 1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.
- 2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.
- 3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

Niveles: Iniciación, perfeccionamiento y avanzado.
Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales.
De octubre a junio.

Edades: de 6 a 16 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

BAILE MODERNO

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "CUETO"

- Miércoles de 18,15 a 19,45 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronados: 42 Euros.
No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales de octubre a junio.

Edades: de 6 a 16 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

GIMNASIA ACROBÁTICA

PALACIO DE DEPORTES

- Viernes de 17,30 a 19,30 h. De 7 a 11 años.
- Viernes de 19,30 a 21,30 h. De 12 a 16 años.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronados: 42 Euros.
No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales.
De octubre a junio.

Edades: de 7 a 16 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

VELA

C.E.A.R. DE VELA "PRÍNCIPE FELIPE"

Cursos de iniciación y perfeccionamiento.

Información e inscripciones:

Tfno. 942 226 298 (C.E.A.R. de Vela).
cear@rfev.es

AERO-STEP

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

- Martes y jueves de 11,00 a 12,00 h.

Cuota: Octubre-Diciembre de 2018.

Empadronados: 42 Euros.
No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales.
De octubre a junio.

Edades: A partir de 17 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

AERO-STEP LATINO

PALACIO DE DEPORTES

- Lunes y miércoles de 20,00 a 20,50 h.

Cuota: Octubre-Diciembre de 2018.

Empadronados: 42 Euros.
No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales.
De octubre a junio.

Edades: A partir de 17 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

G.A.P.

PALACIO DE DEPORTES

- Lunes y miércoles de 20,50 a 21,40 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronados en Santander: 42 Euros.
No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales.
De octubre a junio.

Edad: a partir de 17 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

AIKIDO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

- Lunes y jueves de 21,00 a 22,30 h.

Cuota: Empadronado: 100 Euros.

No Empadronado: 115 Euros.

Duración: De octubre a junio.

Edades: A partir de 16 años.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA:

- Lunes, miércoles y viernes de 10,00 a 11,00 h.
- Martes y jueves de 10,00 a 11,00 h.
- Lunes, martes y jueves de 20,00 a 21,00 h.
- Lunes y miércoles de 18,00 a 19,00 h.
- Lunes y miércoles de 19,00 a 20,00 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO "FUENTE DE LA SALUD"

- Lunes, miércoles y viernes de 19,00 a 20,00 h.

PALACIO DE DEPORTES

- Martes y jueves de 11,30 a 12,20 h.
- Martes y jueves de 20,00 a 20,50 h.

CENTRO CÍVICO "CALLE ALTA" (en el Centro Cívico Numancia durante el primer trimestre por obras)

- Lunes y miércoles de 10,00 a 11,00 h.

CENTRO CÍVICO "M^a CRISTINA"

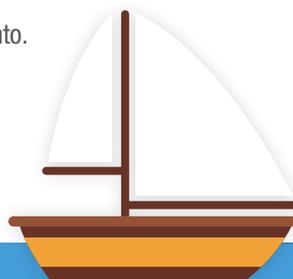
- Martes y jueves de 09,45 a 10,45 h.

CENTRO CÍVICO DE MONTE

- Martes y jueves de 11,15 a 12,15 h.

CENTRO CÍVICO "NUEVA MONTAÑA"

- Martes y jueves de 10,00 a 11,00 h.



CENTRO CÍVICO "JUAN CARLOS CALDERÓN" (Río de la Pila)

· Viernes de 10,30 a 12,00 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Curso trimestral 2 horas semanales:

Empadronados: 42 Euros.

No Empadronados: 50 Euros.

Curso trimestral 3 horas semanales:

Empadronados: 50 Euros.

No Empadronados: 60 Euros.

Duración: Cursos trimestrales. De octubre a junio.

Edad: a partir de 17 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

CROSS TRAINING

Circuitos en los que intervalos de actividad de baja o moderada intensidad se alternan con intervalos de mayor intensidad. Este trabajo ayuda a mejorar tanto la resistencia aeróbica como anaeróbica así como a la reducción del porcentaje de grasa corporal.

PALACIO DE DEPORTES:

· Martes y jueves de 20,50 a 21,40 h.

Cuota: Octubre-Diciembre de 2018.

Empadronados: 42 Euros.

No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales. De octubre a junio.

Edades: A partir de 17 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

GIMNASIA MAYORES

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA (Pabellón interior)

· Lunes, miércoles y viernes de 11,00 a 12,00 h.

· Lunes, miércoles y viernes de 12,00 a 13,00 h.

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA (Pabellón Patinaje)

· Lunes, miércoles y viernes de 11,00 a 12,00 h.

GRUPO "Fdo. ATECA"

· Lunes, miércoles y viernes de 10,15 a 11,15 h.

FINCA ALTAMIRA:

· Lunes, miércoles y viernes de 10,15 a 11,15 h. o de 11,30 a 12,30 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO "CUETO"

· Lunes, miércoles y viernes de 8,45 a 9,45 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

· Lunes, miércoles y jueves de 19,00 a 20,00 h.

CENTRO CÍVICO "CALLE ALTA" (en el Centro Cívico Numancia durante el primer trimestre por obras)

· Lunes, miércoles y viernes de 9,00 a 10,00 h.

Cuota: 36 Euros.

Duración: Curso anual, 3 horas semanales. De octubre a junio.

PILATES ESPALDA

GRUPO "FERNANDO ATECA"

· Martes y jueves de 11,15 a 12,15 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronados: 42 Euros.

No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales. De octubre a junio.

Edades: A partir de 17 años.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

PILATES SUELO

PALACIO DE DEPORTES

· Lunes y miércoles:

· de 09,15 a 10,05 h.

· de 16,00 a 16,50 h.

· de 19,00 a 19,50 h.

· Martes y jueves de 16,00 a 16,50 h. o de 19,00 a 19,50 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronados: 42 Euros.

No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales. De octubre a junio.

Edades: A partir de 17 años.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

ESPALDA CORE

Actividad orientada al fortalecimiento del abdomen, zona lumbar, músculos de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna así como la espalda en general. Este trabajo ayuda a evitar dolores y lesiones de espalda.

PALACIO DE DEPORTES

· Martes y jueves de 9,15 a 10,05 h.

CENTRO CÍVICO "MERCEDES CACICEDO" (San Román)

· Lunes y miércoles de 11,30 a 12,30 h.

Cuota: Octubre-Diciembre de 2018.

Empadronados: 42 Euros.

No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales. De octubre a junio.

Edades: A partir de 17 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**



GIMNASIA TERAPÉUTICA

Actividad física supervisada, orientada a una mejora de la calidad de vida a corto, medio y largo plazo.

PALACIO DE DEPORTES

· Martes y jueves de 10,15 a 11,05 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronados: 42 Euros.

No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales. De octubre a junio.

Edades: A partir de 17 años.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

YOGA

PALACIO DE DEPORTES

· Lunes y miércoles de 17,00 a 17,50 h.

· Lunes y miércoles de 18,00 a 18,50 h.

· Martes y jueves de 17,00 a 17,50 h.

· Martes y jueves de 18,00 a 18,50 h.

PABELLÓN POLIDEPORTIVO DE "CUETO":

· Lunes y miércoles de 09,30 a 10,30 h.

CENTRO CÍVICO DE "PEÑACASTILLO":

· Martes y jueves de 9,30 a 10,30 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronados: 42 Euros.

No Empadronados: 50 Euros.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales. De octubre a junio.

Edades: A partir de 17 años.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

TENIS ADULTOS

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

- Lunes de 20,00 a 21,00 h.
- Martes de 20,00 a 21,00 h.
- Miércoles de 20,00 a 21,00 h.
- Jueves de 20,00 a 21,00 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronado: 35 Euros.

No Empadronado: 45 Euros.

Edad: A partir de 17 años.

Duración: Cursos trimestrales, 1 hora semanal.

De octubre a junio.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

Material necesario: Raqueta de tenis.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

PÁDEL ADULTOS

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

INICIACIÓN

- Lunes de 10,00 a 11,00 h. o de 11,00 a 12,00 h.
- Miércoles de 10,00 a 11,00 o de 11,00 a 12,00 h.
- Lunes de 17,00 a 18,00 h. o de 19,00 a 20,00 h. o de 20,00 a 21,00 h.
- Miércoles de 17,00 a 18,00 h. o de 19,00 a 20,00 h. o de 20,00 a 21,00 h.
- Viernes de 11,00 a 12,00 o de 12,00 a 13,00 h.

PERFECCIONAMIENTO (a criterio del monitor):

- Martes de 10,00 a 11,00 h. o de 11,00 a 12,00 h.
- Jueves de 10,00 a 11,00 o de 11,00 a 12,00 h.
- Martes de 17,00 a 18,00 h. o de 19,00 a 20,00 h. o de 20,00 a 21,00 h.
- Jueves de 17,00 a 18,00 h. o de 19,00 a 20,00 h. o de 20,00 a 21,00 h.
- Viernes de 10,00 a 11,00 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronado: 35 Euros.

No Empadronado: 45 Euros.

Edad: A partir de 17 años.

Duración: Cursos trimestrales, 1 hora semanal.

De octubre a junio.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

Material necesario: Pala de pádel.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

GOLF ADULTOS

CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

INICIACIÓN

- Martes de:
16,00 a 18,00 h.
20,00 a 21,00 h.
- Miércoles de:
12,00 a 13,00 h.
16,00 a 17,00 h.
19:00 a 21,00 h.
- Jueves de:
11,00 a 12,00 h.
16,00 a 19,00 h.
20,00 a 21,00 h.
- Viernes de:
10,00 a 13,00 h.
16,00 a 17,00 h.
19:00 a 20,00 h.
- Sábado de:
09,00 a 10,00 h.
16,00 a 19,00 h.
- Domingo de:
9,00 a 10,00 h.



PERFECCIONAMIENTO

- Martes de 16,00 a 19,00 h.
- Miércoles de:
11,00 a 12,00 h.
16,00 a 17,00 h.
20,00 a 21,00 h.
- Jueves de:
10,00 a 11,00 h.
16,00 a 18,00 h.
19,00 a 21,00 h.
- Viernes de:
10,00 a 11,00 h.
12,00 a 13,00 h.
16,00 a 17,00 h.
- Sábado de:
9,00 a 10,00 h.
16,00 a 19,00 h.
- Domingo de 9,00 a 10,00 h.

AVANZADO

- Martes de 19,00 a 21,00 h.
- Miércoles de:
10,00 a 11,00 h.
16,00 a 17,00 h.
19,00 a 21,00 h.
- Jueves de 17,00 a 21,00 h.
- Viernes de:
11,00 a 12,00 h.
16,00 a 17,00 h.
19,00 a 20,00 h.
- Sábado de:
9,00 a 10,00 h.
16,00 a 19,00 h.
- Domingo de 09,00 a 10,00 h.

GRUPOS FAMILIARES

- Martes y jueves de 18,00 a 20,00 h.
- Miércoles y viernes de 19,00 a 20,00 h.

Se realizarán algunas salidas al campo durante los cursos. Al final de cada curso trimestral se celebrará un Torneo, que según nivel podrá ser, en campo de juego o de juego corto en zona de prácticas o putt en el putting-green. Todas estas salidas al campo y torneos, se realizaran siempre en función del nivel adquirido del alumno según el criterio del equipo técnico".

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Cursos trimestrales, 1 hora semanal: 70 Euros.

Máximo 5 alumnos, mínimo 2 alumnos por curso.

Edad: A partir de 17 años.

Duración: Cursos trimestrales, 1 hora semanal. De octubre a junio.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

AQUAGYM MAYORES

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes, miércoles y viernes de 10,00 a 10,50 h.
- Lunes, miércoles y viernes de 11,00 a 11,50 h.
- Martes y jueves de 10,00 a 10,50 h.
- Martes y jueves de 11,00 a 11,50 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Curso Trimestral 2 horas semanales:

Empadronado: 42 Euros.

No Empadronado: 50 Euros.

Curso Trimestral 3 horas semanales:

Empadronados 50 Euros.

No Empadronados 60 Euros.

Edad: A partir de 17 años.

Duración: Cursos trimestrales. De octubre a junio.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**



AQUAGYM

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles de 21,00 a 21,50 h.
- Martes y jueves de 20,00 a 20,50 h. o de 21,00 a 21,50 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronado: 42 Euros.

No Empadronado: 50 Euros.

Edad: A partir de 17 años.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales.
De octubre a junio.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

NATACIÓN ADULTOS

PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles de 10,15 a 11,05 h. o de 20,05 a 20,55 h.

Cuota: Octubre-Diciembre 2018.

Empadronados: 93 Euros.

No Empadronados: 174 Euros.

Edad: A partir de 17 años.

Duración: Cursos trimestrales, 2 horas semanales.
De Octubre a Junio.

Pre-Inscripción:

1^{er} trimestre: del 17 al 21 de septiembre.

2^o trimestre: del 10 al 14 de diciembre.

3^{er} trimestre: del 11 al 15 de marzo.

***A partir de enero se aplicarán las tasas de 2019.**

CAMPUS SEMANALES

MULTIDEPORTE

FECHAS:

Del 29 de octubre al 2 noviembre.

INSTALACIONES:

Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitia.

HORARIO:

de 10,00 a 14,00 h.

INCLUYE:

Ludoteca (opcional) a partir de las 8,00 h.

Nº MÍNIMO ALUMNOS: 20

Nº MAXIMO ALUMNOS: 60

IMPRESINDIBLE RESERVAR PLAZA ANTES DE EFECTUAR EL INGRESO

Edad: de 6 a 16 años.

Cuota: Empadronado: 45 Euros.

No Empadronado: 60 Euros.

Preinscripción: a partir del 8 de octubre.

MINIMULTIDEPORTE

FECHAS:

Del 29 de octubre al 2 noviembre.

INSTALACIONES:

Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitia.

HORARIO:

de 10,00 a 14,00 h.

INCLUYE:

Ludoteca (opcional) de 8,00 a 10,00 h.

Nº MÍNIMO ALUMNOS: 20

Nº MAXIMO ALUMNOS: 40

IMPRESINDIBLE RESERVAR PLAZA ANTES DE EFECTUAR EL INGRESO

Edad: de 3 a 5 años.

Cuota: Empadronado: 45 Euros.

No Empadronado: 60 Euros.

Preinscripción: a partir del 8 de octubre.



20
18
19

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
Complejo Municipal de Deportes
Avda. del Deporte s/n.
La Albericia. SANTANDER

Telf. 942 203 176
942 200 800 (ext. 2)
escuelasdeportivas@santander.es

www.santanderdeportes.com



**INSTITUTO MUNICIPAL
DE DEPORTES**
AYUNTAMIENTO DE SANTANDER



SANTANDER
CIUDAD