

PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.santanderdeportes.com

ESCUELAS Y ACTIVIDADES **Dep**ortivas

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES DE SANTANDER 2022
2023



- ARTÍSTICO
- PIRAGÜISMO
- RUGBY
- TENIS DE MESA
- BALONCESTO
- BALONMANO
- BOLOS
- AJEDREZ
- ATLETISMO
- BADMINTON
- GIMNASIA



INFORMACIÓN IMPORTANTE

FECHAS DE PREINSCRIPCIÓN

ESCUELAS DEPORTIVAS	Fecha inicio: 12 de septiembre de 2022 - 08:30 h Fecha fin: 19 de septiembre de 2022 - 20:00 h
ACTIVIDADES TRIMESTRALES	1er trimestre: Fecha inicio: 12 de septiembre de 2022 - 08:30 h Fecha fin: 19 de septiembre de 2022 - 20:00 h
	2º trimestre: Fecha inicio: 12 de diciembre de 2022 - 08:30 h Fecha fin: 19 de diciembre de 2022 - 20:00 h
	3er trimestre: Fecha inicio: 6 de marzo de 2023 - 08:30 h Fecha fin: 13 de marzo de 2023 - 20:00 h

- * Los participantes en las distintas escuelas y/o actividades, **deberán tener la edad que se requiere cumplida antes del 31 de diciembre de 2022.**
- * Las Escuelas Deportivas seguirán el calendario escolar, no así los cursos trimestrales que seguirán el calendario laboral fijado en el municipio de Santander.
- * Se recuerda que no está permitido el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos durante el desarrollo de las actividades y que en caso de pérdida o robo el Instituto Municipal de Deportes no se responsabilizará del mismo.

FORMA DE REALIZAR LA PREINSCRIPCIÓN

La preinscripción en las diferentes actividades se podrá efectuar a través de la página web del Instituto Municipal de Deportes www.santanderdeportes.com Para poder preinscribirse el alumno que vaya a realizar la actividad deberá estar registrado en dicha página web.

- * En caso de que el alumno nunca haya estado inscrito en nuestras actividades ni se hubiera registrado en la plataforma deberán realizar el proceso de registro pinchando en el botón **REGISTRARSE**.

PASOS PARA REALIZAR LA PREINSCRIPCIÓN

(una vez registrado en la página web)

- 1.** En la página web www.santanderdeportes.com ir a "REGISTRO" e introducir el N.º Usuario/DNI y la contraseña del alumno, y dar al botón "VALIDAR".
- 2.** En el menú que aparece en la parte lateral izquierda de la página ir a la opción "PREINSCRIPCIONES" y, a continuación, seleccionar la actividad (y horario) en el que desea preinscribirse y pinchar en el botón "BUSCAR". De esta manera le aparecerá el listado de actividades que cumplen los requisitos indicados.
- 3.** A la derecha de cada una de las actividades ofertadas aparecen dos botones +INFO y ELEGIR. Pinchar en el botón ELEGIR de la actividad en la que se está interesado.
- 4. IMPORTANTE:** Para finalizar pulsar en el botón "ALTA PREINSCRIPCIONES".

Cada alumno únicamente podrá realizar 4 preinscripciones y en caso de ser agraciado en el sorteo, solamente será admitido en una de las actividades y horario solicitados (en caso de exceder de dicho número, solo serán tenidas en cuenta las 4 primeras).

Cada alumno deberá preinscribirse en las actividades que esté interesado con un único usuario, si no será eliminado del sorteo.

En el caso de que en alguna Escuela o Actividad trimestral hubiese más solicitudes que plazas, las mismas se adjudicarán por sorteo, sin tener en cuenta el orden de presentación de las solicitudes, el parentesco y tampoco haber sido alumno en ediciones anteriores. Sin embargo, sí tienen preferencia, las personas empadronadas en el Ayuntamiento de Santander, y en las actividades de carácter trimestral, en el 2º y 3er trimestre, aquellos que hayan participado en el trimestre anterior, al objeto de mantener la continuidad de la formación. Con respecto a aquellos alumnos que participen en 2 o más horarios de la misma actividad en el trimestre anterior, sólo se le podrá garantizar dicha prioridad en uno de los horarios y la adjudicación será por sorteo.

Una vez realizado el sorteo, en aquellas plazas vacantes la inscripción podrá realizarse directamente a partir del **23 de septiembre de 2022**, a través de la página web www.santanderdeportes.com opción "CURSOS Y ACTIVIDADES" – "ALTA ESCUELAS DEPORTIVAS".

- * En caso de cualquier duda, pueden ponerse en contacto con la Oficina de Escuelas Deportivas (en el Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitia) en horario de lunes a viernes de 08:30 h a 14:30 h y de 18:00 h a 20:00 h (telf. 942 203 176 / 942 200 800 ext1)

PUBLICACIÓN LISTADO ALUMNOS ADMITIDOS Y ALUMNOS EN LISTA DE ESPERA

El día **23 de septiembre de 2022** se publicarán los listados de alumnos admitidos y los de alumnos en lista de espera en la página web. www.santanderdeportes.com

De la fecha de publicación del listado de alumnos admitidos y alumnos en lista de espera de los cursos trimestrales correspondientes al 2º y 3er trimestre se informará en la página web www.santanderdeportes.com

INGRESO DE CUOTAS

Los ingresos correspondientes a las cuotas de las Actividades y Escuelas Deportivas se realizarán **entre el 23 y el 30 de septiembre de 2022, a excepción de los cursos trimestrales de tenis adultos y pádel adultos que lo realizarán entre el 7 y el 13 de octubre de 2022.**

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.**

Una vez realizado el ingreso de la actividad no procederá la devolución del mismo, salvo por causas justificadas (enfermedad, accidente o traslados por motivos laborales o personales, que tendrán que ser justificados mediante la aportación de documentación que avale dichas circunstancias).



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.
- * Hidrátase 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 sobre todo divertirse y no olvidar algo muy importante: no deje de realizar Actividad Física; su Salud, Ánimo y Entorno se lo agradecerán.

ÍNDICE:

ESCUELAS DEPORTIVAS

AJEDREZ	6
ATLETISMO	7
BÁDMINTON	7
BALONCESTO	8
BALONMANO.....	9
BOLOS	9
FÚTBOL	10
GIMNASIA RÍTMICA	10
HOCKEY	11
NATACIÓN	11
PÁDEL INFANTIL	12
PATINAJE ARTÍSTICO	12
PIRAGÜISMO	13
RUGBY	13
TENIS DE MESA	14
TENIS INFANTIL.....	14
VOLEIBOL	14



OTRAS ACTIVIDADES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	15
AERO-STEP	16
AERO-STEP-LATINO	16
AIKIDO	16
AQUAGYM	17
AQUAGYM TERAPÉUTICO	17
CROSSTRAINING	18
ESCALADA ADULTOS	18
ESCALADA INFANTIL	18
ESPALDA SANA	19
GAP	19
GIMNASIA MAYORES	20
GIMNASIA TERAPÉUTICA	20
GOLF ADULTOS	21
GOLF INFANTIL	22
NATACIÓN ADULTOS	22
PÁDEL ADULTOS	23
PILATES ESPALDA	24
PILATES SUELO	24
TENIS ADULTO	25
YOGA	26
VELA.....	26

CAMPUS SEMANALES	27 - 28
-------------------------------	---------

ESCUELAS DEPORTIVAS

AJEDREZ

 **CENTRO CÍVICO "CALLE ALTA"**

 **INICIACIÓN:**
Miércoles: de 18:00 h a 19:00 h

 **PERFECCIONAMIENTO:**
Miércoles: de 19:00 h a 20:00 h

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

 **Viernes:** de 18:00 h a 19:00 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años
N.º mínimo alumnos: 5 alumnos/grupo



ATLETISMO

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**

Edades comprendidas entre los 6 y los 11 años

 **Lunes, miércoles y viernes:** de 18:00 h a 19:00 h
Martes y jueves: de 18:00 h a 19:00 h

Edades comprendidas entre los 12 y los 16 años

 **Lunes, miércoles y viernes:** de 19:00 h a 20:00 h
Martes y jueves: de 19:00 h a 20:00 h


Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años

BÁDMINTON


 **PABELLÓN INTERIOR COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**

 **Martes y jueves:** de 16:50 h a 17:50 h

 **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "GERARDO DIEGO"**

 **Martes y Jueves:**
de 18:00 h a 19:00 h
de 19:00 h a 20:00 h

 **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARÍA BLANCHARD"**

 **Miércoles y Viernes:**
de 18:00 h a 19:00 h
de 19:00 h a 20:00 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 8 a 16 años
N.º mínimo alumnos: 6 alumnos/grupo



BALONCESTO

INICIACIÓN:

BABYBASKET (Alumnos nacidos entre 2014-2016)

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"
-  Lunes y miércoles: de 18:00 h a 19:00 h
-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "UCO LASTRA" (CUETO)
-  Martes y jueves: de 18:00 h a 19:00 h
-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"
-  Martes y jueves: de 18:00 h a 19:00 h

MINIBASKET (Alumnos nacidos entre 2011-2013)

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"
-  Lunes y miércoles de 18:00 h a 19:00 h
-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "UCO LASTRA" (CUETO)
-  Martes y jueves: de 18:00 h a 19:00 h
-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"
-  Martes y jueves: de 18:00 h a 19:00 h

BALONCESTO (Alumnos nacidos entre 2007-2010)

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"
-  Lunes y miércoles: de 18:00 h a 19:00 h
-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"
-  Lunes y miércoles: de 19:00 h a 20:00 h

PERFECCIONAMIENTO:

Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del equipo técnico.

- * *Antes de realizar la preinscripción en los grupos de perfeccionamiento es necesario realizar una prueba de nivel.*
FECHA PRUEBA NIVEL:

-  13 DE SEPTIEMBRE de 18:00 h a 19:00 h
-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años

ALUMNOS NACIDOS ENTRE 2013 Y 2014

Categoría masculina:

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"
-  Martes: de 19:00 h a 20:00 h
-  Viernes: de 18:00 h a 20:00 h

Categoría femenina:

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL CACICEDO" (SAN ROMÁN)
-  Martes y jueves: de 17:30 h a 19:00 h

ALUMNOS NACIDOS ENTRE 2011 Y 2012

Categoría masculina:



-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"
-  Lunes y miércoles: de 18:00 h a 19:30 h

Categoría femenina:

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"
-  Lunes y miércoles: de 18:00 h a 19:30 h

ALUMNOS NACIDOS ENTRE 2009 Y 2010

Categoría masculina:

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL CACICEDO" (SAN ROMÁN)
-  Martes y jueves: de 17:30 h a 19:00 h

Categoría femenina:

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "CABO MAYOR"
-  Martes y jueves: de 18:00 h a 20:00 h

ALUMNOS NACIDOS ENTRE 2007 Y 2008

Categoría masculina:

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "FUENTE DE LA SALUD"
-  Lunes y miércoles: de 18:00 h a 19:30 h

Categoría femenina:

-  PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL CACICEDO" (SAN ROMÁN)
-  Lunes y miércoles: de 18:00 h a 20:00 h

BALONMANO

Edades comprendidas entre los 6 y los 11 años

 PABELLÓN POLIDEPORTIVO "FUENTE DE LA SALUD"

 Martes y jueves: de 18:00 h a 20:00 h

Edades comprendidas entre los 12 y los 16 años

 PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "GERARDO DIEGO"

 Lunes y miércoles: de 17:30 h a 19:30 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años



BOLOS

De marzo a septiembre

 BOLERA MUNICIPAL DE CUETO

 A. V. CASTILLA HERMIDA

 PEÑACASTILLO

 LA GRÚA DE PIEDRA

 COMPLEJO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

De octubre a febrero

ESCUELA DE INVIERNO Y PERFECCIONAMIENTO


 BOLERA MUNICIPAL DE CUETO

* Información e inscripciones:


942 33 83 22 (Federación Cántabra de Bolos)

FÚTBOL

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Lunes y jueves:** de 18:00 h a 20:00 h
Martes y viernes: de 18:00 h a 20:00 h

 CAMPO "EL REGIMIENTO"

 **Lunes y jueves:** de 18:00 h a 20:00 h
Martes y viernes: de 18:00 h a 20:00 h

TORNEO SOCIAL

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

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 Sábados Tarde





Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años

GIMNASIA RÍTMICA

INICIACIÓN

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Lunes y miércoles:**
de 17:00 h a 18:00 h
de 18:00 h a 19:00 h

 **Martes y jueves:**
de 17:00 h a 18:00 h
de 18:00 h a 19:00 h


 PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"

 **Martes y jueves:** de 18:00 h a 19:00 h

PERFECCIONAMIENTO

Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del equipo técnico

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Lunes y miércoles:** de 18:00 h a 19:00 h
Martes y jueves: de 18:00 h a 19:00 h

AVANZADO

Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del equipo técnico

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Lunes y miércoles:** de 18:00 h a 19:00 h
Martes y jueves: de 18:00 h a 19:00 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 4 a 17 años



HOCKEY

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**


 **Miércoles y viernes:** de 18:00 h a 20:00 h


Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años


Se recomienda el uso de protector bucal y espinilleras

NATACIÓN

 **PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA**

 **Lunes y miércoles:**
de 16:00 h a 16:50 h
de 17:00 h a 17:50 h
de 18:00 h a 18:50 h
de 19:00 h a 19:50 h

 **Martes y jueves:**
de 16:00 h a 16:50 h
de 17:00 h a 17:50 h
de 18:00 h a 18:50 h
de 19:00 h a 19:50 h

 **Viernes:**
de 16:00 h a 16:50 h
de 17:00 h a 17:50 h
de 18:00 h a 18:50 h
de 19:00 h a 19:50 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

Cuota:

2 horas semanales

Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€

1 hora semanal (viernes)

Empadronado: 45€ – No Empadronado: 55€

Duración: De octubre a mayo


Edad: De 3 a 16 años


Equipamiento necesario: *Bañador, gorro, gafas, chanclas y en el caso de los niños de 3 a 5 años esarpines.*

PÁDEL

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

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Lunes y miércoles:**
de 17:00 h a 18:00 h
de 18:00 h a 19:00 h

 **Martes y jueves:**
de 17:00 h a 18:00 h
de 18:00 h a 19:00 h


Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 8 a 16 años


Material necesario: Pala de pádel.

PATINAJE ARTÍSTICO

INICIACIÓN

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Lunes y miércoles:**
de 17:00 h a 18:00 h
de 18:00 h a 19:00 h

 **Martes y jueves:**
de 17:00 h a 18:00 h
de 18:00 h a 19:00 h

PERFECCIONAMIENTO "B" (A criterio del equipo técnico)

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Martes y jueves:** de 19:00 h a 20:00 h


PERFECCIONAMIENTO "A" (A criterio del equipo técnico)

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Martes y jueves:** de 19:00 h a 21:00 h


AVANZADO I (A criterio del equipo técnico)

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Lunes y miércoles:** de 19:00 h a 21:00 h
Viernes: de 17:30 h a 20:00 h

AVANZADO II (A criterio del equipo técnico)

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

 **Lunes y miércoles:** de 19:00 h a 21:00 h
Viernes: de 17:30 h a 20:00 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 4 a 17 años

Material necesario: Uso exclusivo patines de cuatro ruedas en paralelo.





PIRAGÜISMO

INICIACIÓN

 **CLUB DE PIRAGÜISMO "SAN MARTÍN"**
(Instalaciones Federación Cántabra de Tiro Olímpico)

 **Sábados y domingos:** de 10:00 h a 11:30 h

PERFECCIONAMIENTO

 **CLUB DE PIRAGÜISMO "SAN MARTÍN"**
(Instalaciones Federación Cántabra de Tiro Olímpico)

 **Sábados y domingos:** de 12:00 h a 13:30 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 8 a 16 años

Importante: *Necesario saber nadar.*

RUGBY

Edades comprendidas entre los 8 y los 12 años

 **CAMPO MUNICIPAL DE "SAN ROMÁN"**

 **Lunes y miércoles:** de 18:00 h a 19:00 h

Edades comprendidas entre los 13 y los 16 años

 **CAMPO MUNICIPAL DE "SAN ROMÁN"**

 **Lunes y miércoles:** de 19:00 h a 20:00 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 8 a 16 años
N.º mínimo alumnos: 6 alumnos/grupo

TENIS DE MESA

 PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"

 **Lunes y miércoles:** de 18:00 h a 20:00 h

 **Martes y jueves:** de 18:00 h a 20:00 h


Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años




TENIS INFANTIL

NIVELES INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

Lunes y miércoles:
 de 17:00 h a 18:00 h
de 18:00 h a 19:00 h
de 19:00 h a 20:00 h

Martes y jueves:
 de 17:00 h a 18:00 h
de 18:00 h a 19:00 h
de 19:00 h a 20:00 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años

Material necesario: Raqueta de tenis.



VOLEIBOL

Alumnos con edades entre 6 y 8 años

 PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "SIMÓN CABARGA"

 **Miércoles y viernes:** de 17:30 h a 18:30 h

Alumnos con edades entre 9 y 16 años

 PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "SIMÓN CABARGA"

 **Miércoles y viernes:** de 17:30 h a 19:30 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: Empadronado: 90€ – No Empadronado: 110€
Duración: De octubre a mayo
Edad: De 6 a 16 años



ACTIVIDADES TRIMESTRALES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO


 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta – Sala Fitness 2)

 **Lunes, miércoles y viernes:** de 10:00 h a 11:00 h
Martes y jueves: de 10:00 h a 11:00 h

 **Lunes y miércoles:**
de 18:00 h a 19:00 h
de 19:00 h a 20:00 h

 **Lunes, martes y jueves:** de 20:00 h a 21:00 h

 **PALACIO DE DEPORTES**

 **Martes y jueves:**
de 11:30 h a 12:20 h
de 20:00 h a 20:50 h

 **CENTRO CÍVICO "TABACALERA"**

 **Lunes y miércoles:** de 10:00 h a 11:00 h

 **CENTRO CÍVICO "M^a CRISTINA"**

 **Martes y jueves:** de 09:30 h a 10:30 h

 **CENTRO CÍVICO "MONTE"**

 **Martes y jueves:** de 11:15 h a 12:15 h

 **CENTRO CÍVICO "NUEVA MONTAÑA"**

 **Martes y jueves:** de 10:00 h a 11:00 h

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

 **Martes y viernes:** de 10:00 h a 11:00 h

Preinscripción:

1^o trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2^o trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3^o trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Curso trimestral 2 horas semanales

Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

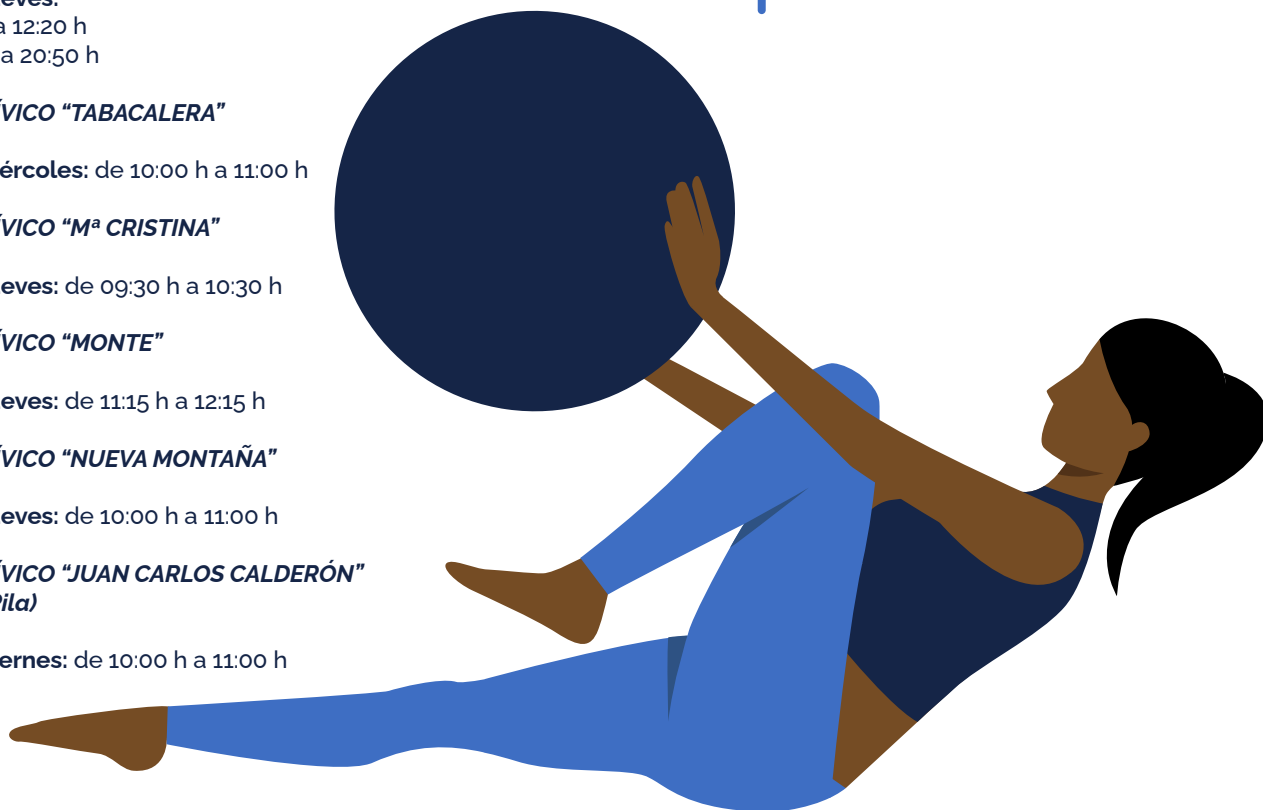
Curso trimestral 3 horas semanales

Empadronados: 50€ - No empadronados: 60€

Duración: Cursos trimestrales, De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

Obligatorio llevar toalla



AERO-STEP

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta – Sala Fitness 2)

 **Martes y jueves:** de 11:00 h a 12:00 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

AERO-STEP LATINO

 **PALACIO DE DEPORTES**

 **Lunes y miércoles:** de 20:00 h a 20:50 h

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta – Sala Fitness 1)

 **Lunes y miércoles:** de 18:00 h a 19:00 h

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta – Sala Fitness 2)

 **Martes y jueves:** de 18:30 h a 19:30 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

AIKIDO

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**

 **Lunes y jueves:** de 21:00 h a 22:30 h

Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

Cuota: Empadronado: 100€ – No Empadronado: 115€


Duración: De octubre a junio


Edad: A partir de 17 años




AQUAGYM

 **PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA**

 **Lunes y miércoles:**
de 20:30 h a 21:20 h

 **Lunes, miércoles y viernes:**
de 10:30 h a 11:20 h
de 11:30 h a 12:20 h

 **Martes y jueves:**
de 09:30 h a 10:20 h
de 11:30 h a 12:20 h
de 20:00 h a 20:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Curso trimestral 2 horas semanales

Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Curso trimestral 3 horas semanales

Empadronados: 50€ - No empadronados: 60€


Duración: Cursos trimestrales, De octubre a junio


Edad: A partir de 17 años

AQUAGYM TERAPÉUTICO

Actividad física que se desarrolla en el agua utilizando ejercicios suaves y controlados, pensado para personas que quieran realizar aquagym, pero que, por edad, por alguna lesión o por la condición en la que se encuentran no pueden realizar ejercicios más exigentes.

 **PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA**

 **Lunes y miércoles:**
de 09:30 h a 10:20 h

 **Martes y jueves:**
de 10:30 h a 11:20 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Curso trimestral 2 horas semanales

Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

Duración: Cursos trimestrales, De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

CROSSTRAINING

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 la reducción del porcentaje de grasa corporal.

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(sala fitness 1)

 **Lunes y miércoles:** de 20:00 h a 21:00 h

 **PALACIO DE DEPORTES**

 **Martes y jueves:** de 21:00 h a 21:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023
Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

Obligatorio llevar toalla

ESCALADA ADULTOS

 **ROCÓDROMO MUNICIPAL**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta)

Lunes o miércoles:

de 11:00 h a 12:00 h

de 19:00 h a 20:00 h

de 20:00 a 21:00 h



Martes o jueves:

de 19:00 h a 20:00 h

de 20:00 h a 21:00 h



Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023
Empadronados: 21€ - No Empadronados: 25€

Duración: Cursos trimestrales, 1h semanal
De octubre a junio

N.º mínimo alumnos: 3 alumnos/grupo

Edad: A partir de 17 años

Obligatorio pies de gato

ESCALADA INFANTIL

 **ROCÓDROMO MUNICIPAL**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta)

Lunes o miércoles:

de 17:00 h a 18:00 h

de 18:00 h a 19:00 h



Martes o jueves:

de 17:00 h a 18:00 h

de 18:00 h a 19:00 h



Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023
Empadronados: 19,50€ - No Empadronados: 22,50€

Duración: Cursos trimestrales, 1h semanal
De octubre a junio

N.º mínimo alumnos: 3 alumnos/grupo

Edad: De 8 a 16 años

Obligatorio pies de gato

ESPALDA SANA

Esta actividad se basa en ejercicios centrados en la musculatura de la espalda para mejorar la corrección de la postura y de las patologías desarrolladas por una deficiente salud en la columna vertebral. El objetivo de esta actividad se basa en la prevención de lesiones que ocurren en la zona lumbar y en la reeducación postural, lo que ayuda a evitar dolores de espalda.

 PALACIO DE DEPORTES

 Martes y jueves: de 09:00 h a 09:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023
Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

Obligatorio llevar toalla

G.A.P.

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"
(sala fitness 1)

 Martes y jueves: de 19:30 h a 20:30 h

 PALACIO DE DEPORTES

 Lunes y miércoles: de 21:00 h a 21:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023
Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

Obligatorio llevar toalla



GIMNASIA MAYORES

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta)

Lunes, miércoles y viernes:
de 10:00 h a 11:00 h (**Sala 1**)
de 11:00 h a 12:00 h (**Sala 2**)
de 11:30 h a 12:30 h (**Sala 1**)
de 12:00 h a 13:00 h (**Sala 2**)
de 19:00 h a 20:00 h (**Sala 1**)



 **PALACIO DE DEPORTES**

Lunes, miércoles y viernes:
de 10:00 h a 11:00 h
de 11:15 h a 12:15 h



 **FINCA ALTAMIRA**

Lunes, miércoles y viernes:
de 10:15 h a 11:15 h
de 11:15 h a 12:15 h



 **PABELLÓN POLIDEPORTIVO "CUETO"**

Lunes, miércoles y viernes: de 08:45 h a 09:45 h



 **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"**

Lunes, miércoles y jueves: de 19:00 h a 20:00 h



 **CENTRO CÍVICO "TABACALERA"**

Lunes, miércoles y viernes: de 09:00 h a 10:00 h



 **CENTRO CÍVICO "MERCEDES CACICEDO" (SAN ROMÁN)**

Lunes, miércoles y viernes: de 11:30 h a 12:30 h



Preinscripción: Del 12 al 19 de septiembre de 2022
Cuota: 36€
Duración: De octubre a junio
Edad: A partir de 65 años

Obligatorio llevar toalla

GIMNASIA TERAPÉUTICA

Actividad física basada en ejercicios suaves, controlados y sin impacto, pensado para personas que quieran realizar alguna actividad que les mantenga en forma, pero que, por edad, por alguna lesión o por la condición en la que se encuentran no pueden realizar ejercicios más exigentes.

 **PALACIO DE DEPORTES**

 **Martes y jueves:** de 10:00 h a 10:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023
Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años


Obligatorio llevar toalla


GOLF ADULTOS


INICIACIÓN:

Destinado a jugadores principiantes que no hayan tenido ningún contacto con el golf o que lleven poco tiempo.

 CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

 Lunes	Martes
de 11:00 h a 11:50 h de 17:00 h a 17:50 h de 19:00 h a 19:50 h	de 11:00 h a 11:50 h de 16:00 h a 16:50 h de 17:00 h a 17:50 h de 19:00 h a 19:50 h de 20:00 h a 20:50 h


 Miércoles	Jueves
de 10:00 h a 10:50 h de 12:00 h a 12:50 h de 16:00 h a 16:50 h de 19:00 h a 19:50 h	de 11:00 h a 11:50 h de 12:00 h a 12:50 h de 17:00 h a 17:50 h de 20:00 h a 20:50 h

 Viernes	Sábado
de 10:00 h a 10:50 h de 12:00 h a 12:50 h de 19:00 h a 19:50 h	de 18:00 h a 18:50 h


AVANZADO:

Alumnos con licencia federativa y experiencia en el campo

 CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

 Lunes	Martes
de 10:00 h a 10:50 h de 18:00 h a 18:50 h	de 10:00 h a 10:50 h de 20:00 h a 20:50 h

 Miércoles	Jueves
de 10:00 h a 10:50 h de 11:00 h a 11:50 h de 16:00 h a 16:50 h de 19:00 h a 19:50 h de 20:00 h a 20:50 h	de 10:00 h a 10:50 h de 19:00 h a 19:50 h

 Viernes	Sábado
de 11:00 h a 11:50 h de 16:00 h a 16:50 h de 19:00 h a 19:50 h de 20:00 h a 20:50 h	de 17:00 h a 17:50 h

PERFECCIONAMIENTO:

Alumnos que hayan pasado por iniciación y desean obtener licencia para salir al campo.

 CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

 Lunes	Martes
de 12:00 h a 12:50 h de 16:00 h a 16:50 h de 20:00 h a 20:50 h	de 12:00 h a 12:50 h de 16:00 h a 16:50 h de 18:00 h a 18:50 h de 19:00 h a 19:50 h

 Miércoles	Jueves
de 11:00 h a 11:50 h de 12:00 h a 12:50 h de 20:00 h a 20:50 h	de 10:00 h a 10:50 h de 11:00 h a 11:50 h de 12:00 h a 12:50 h de 16:00 h a 16:50 h de 18:00 h a 18:50 h de 19:00 h a 19:50 h de 20:00 h a 20:50 h

 Viernes	Sábado
de 10:00 h a 10:50 h de 11:00 h a 11:50 h de 12:00 h a 12:50 h de 16:00 h a 16:50 h de 20:00 h a 20:50 h	de 09:00 h a 09:50 h de 16:00 h a 16:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022: 70€

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Duración: Cursos trimestrales, 50 min semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

N.º mínimo alumnos: 3 alumnos/grupo

Fecha cursos:

1º curso: Del 3 de octubre al 24 de diciembre de 2022

2º curso: Del 9 de enero al 2 de abril de 2023


3º curso: Del 3 de abril al 25 de junio de 2023


GOLF INFANTIL

INICIACIÓN:

 CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

 **Martes y jueves:**
de 18:00 h a 18:50 h


 **Miércoles y viernes:**
de 17:00 h a 17:50 h
de 18:00 h a 18:50 h


 **Sábados y domingos:**
de 11:00 h a 11:50 h
de 13:00 h a 13:50 h

PERFECCIONAMIENTO:

 CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

 **Martes y jueves:**
de 17:00 h a 17:50 h

 **Miércoles y viernes:**
de 17:00 h a 17:50 h
de 18:00 h a 18:50 h

 **Sábados y domingos:**
de 10:00 h a 10:50 h
de 12:00 h a 12:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022: 60€

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Duración: Cursos trimestrales, 2 clases semanales, 50 min. De octubre a junio

Edad: De 6 a 16 años

N.º mínimo alumnos: 4 alumnos/grupo

Fecha cursos:


1º curso: Del 3 de octubre al 24 de diciembre de 2022

2º curso: Del 9 de enero al 2 de abril de 2023

3º curso: Del 3 de abril al 25 de junio de 2023

NATACIÓN ADULTOS

 PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

 **Lunes y miércoles:**
de 10:30 h a 11:20 h
de 20:00 h a 20:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Empadronados: 70€ - No Empadronados: 90€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

PÁDEL ADULTOS

Durante la primera semana del curso se desarrollará una prueba de nivel para confirmar si el alumno ha realizado la preinscripción de manera acorde a su nivel, y en caso de no ser así poder liberar la plaza para otra persona que si cumpla con los requisitos. Para poder llevarlo a cabo, los alumnos no confirmarán la plaza a través del pago hasta la segunda semana del comienzo del curso.

INICIACIÓN:

Criterios a tener en cuenta a la hora de realizar la preinscripción:

- No haber recibido clase nunca ni haber jugado al pádel.
- Desconocimiento de empuñaduras.
- Incapacidad de mantener bolas en juego con el monitor.



COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"



<u>Lunes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Viernes</u>
de 10:00 h a 11:00 h	de 10:00 h a 11:00 h	de 12:00 h a 13:00 h
de 19:00 h a 20:00 h	de 19:00 h a 20:00 h	
de 20:00 h a 21:00 h	de 20:00 h a 21:00 h	
de 21:00 h a 22:00 h	de 21:00 h a 22:00 h	

INICIACIÓN AVANZADO:

Criterios a tener en cuenta a la hora de realizar la preinscripción:

- Haber recibido alguna clase, haber jugado en ocasiones y ser capaz de mantener la bola en juego con otro compañero o monitor.
- Tener la capacidad de realizar golpes de derecha, revés, volea y remate o bandeja y algún rebote de paredes básicas, tales como lateral o fondo.



COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"



<u>Lunes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Viernes</u>
de 11:00 h a 12:00 h	de 11:00 h a 12:00 h	de 11:00 h a 12:00 h
de 19:00 h a 20:00 h	de 19:00 h a 20:00 h	
de 20:00 h a 21:00 h	de 20:00 h a 21:00 h	
de 21:00 h a 22:00 h	de 21:00 h a 22:00 h	

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023
Empadronados: 35€ - No Empadronados: 45€

Duración: Cursos trimestrales, 1h semanal
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

PERFECCIONAMIENTO:

Criterios a tener en cuenta a la hora de realizar la preinscripción:

Ser conocedor de todos los golpes que existen en el pádel tales como: derecha, revés, volea, saque, direcciones, alturas y paredes, siendo capaz de ejecutar todos estos gestos con un nivel aceptable y ejerciendo un control de todos ellos.



COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"



<u>Martes</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
de 10:00 h a 11:00 h	de 10:00 h a 11:00 h	de 10:00 h a 11:00 h
de 11:00 h a 12:00 h	de 11:00 h a 12:00 h	
de 19:00 h a 20:00 h	de 19:00 h a 20:00 h	
de 20:00 h a 21:00 h	de 20:00 h a 21:00 h	
de 21:00 h a 22:00 h	de 21:00 h a 22:00 h	

PILATES ESPALDA

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta -Sala Fitness 1)

 **Martes y jueves:** de 11:15 h a 12:15 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio


Edad: A partir de 17 años

Obligatorio llevar toalla

PILATES SUELO

 **PALACIO DE DEPORTES**


Lunes y miércoles:

 de 09:00 h a 09:50 h

de 16:00 h a 16:50 h

de 19:00 h a 19:50 h

Martes y jueves:

 de 16:00 h a 16:50 h

de 19:00 h a 19:50 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

Obligatorio llevar toalla

TENIS ADULTOS

Durante la primera semana del curso se desarrollará una prueba de nivel para confirmar si el alumno ha realizado la preinscripción de manera acorde a su nivel, y en caso de no ser así poder liberar la plaza para otra persona que si cumpla con los requisitos. Para poder llevarlo a cabo, los alumnos no confirmarán la plaza a través del pago hasta la segunda semana del comienzo del curso.

INICIACIÓN:

Crterios a tener en cuenta a la hora de realizar la preinscripción:

- No haber recibido nunca clase ni haber jugado al tenis.
- No conocer las diferentes empuñaduras.
- No ser capaz de mantener bolas en juego con el monitor.
- No conocer los golpes básicos: drive, revés, saque, volea de derecha, volea de revés y remate.

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"


 Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
de 10:00 h a 11:00 h de 20:00 h a 21:00 h	de 20:00 h a 21:00 h	de 10:00 h a 11:00 h de 20:00 h a 21:00 h	de 20:00 h a 21:00 h

INICIACIÓN AVANZADO:

Crterios a tener en cuenta a la hora de realizar la preinscripción:

- Haber recibido alguna clase, haber jugado en ocasiones y ser capaz de mantener la bola en juego con otro compañero o monitor.
- Tener la capacidad de realizar sin una correcta ejecución técnica los golpes básicos: drive, revés, saque, volea de derecha, volea de revés y remate.

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"



 Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
de 11:00 a 12:00 h de 21:00 a 22:00 h	de 21:00 h a 22:00 h	de 11:00 h a 12:00 h de 21:00 h a 22:00 h	de 21:00 h a 22:00 h

PERFECCIONAMIENTO:

Crterios a tener en cuenta a la hora de realizar la preinscripción:

- Haber participado en los cursos de perfeccionamiento de Escuelas Deportivas con anterioridad
- Haber recibido clases continuadas de tenis.
- Conocer las diferentes empuñaduras para los 6 golpes básicos de tenis.
- Tener la capacidad de mantener un peloteo con el monitor imprimiendo a la pelota velocidad y saber atacar o defender según requiera la situación de juego.

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

-  **Martes o jueves:**
de 10:00 h a 11:00 h
de 11:00 h a 12:00 h
de 20:00 h a 21:00 h
de 21:00 h a 22:00 h
-  **Lunes o miércoles:**
de 20:00 h a 21:00 h
de 21:00 h a 22:00 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:


* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023
Empadronados: 35€ - No Empadronados: 45€


Duración: Cursos trimestrales, 1h semanal
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

YOGA

 **PALACIO DE DEPORTES**

 **Lunes y miércoles:**
de 17:00 h a 17:50 h
de 18:00 h a 18:50 h

 **Martes y jueves:**
de 17:00 h a 17:50 h
de 18:00 h a 18:50 h

 **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE "CUETO"**

 **Lunes y miércoles:** de 09:30 h a 10:30 h

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal cubierta – Sala Fitness 1)

 **Martes y jueves:** de 09:30 h a 10:30 h

Preinscripción:

1º trimestre: Del 12 al 19 de septiembre de 2022

2º trimestre: Del 12 al 19 de diciembre de 2022

3º trimestre: Del 6 al 13 de marzo de 2023

Cuota octubre-diciembre 2022:

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2023

Empadronados: 42€ - No Empadronados: 50€

Duración: Cursos trimestrales, 2h semanales
De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

Obligatorio llevar toalla



VELA

Cursos de iniciación y perfeccionamiento

 **C.E.A.R. DE VELA "PRÍNCIPE FELIPE"**

* **Información e inscripciones:**

942 226 298 (C.E.A.R. de Vela)

cear@rfev.es



CAMPUS SEMANALES

31 DE OCTUBRE AL
4 DE NOVIEMBRE DE 2022
(el 1 de noviembre hay actividad)

MULTIDEPORTE:

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

 de 10:00 h a 14:00 h

ACTIVIDADES: Fútbol, atletismo, hockey, baloncesto, bádminton, tchoukball, pádel, tenis, balonmano y juegos.

INCLUYE: *LUDOTECA EN EL PABELLÓN DE PATINAJE*
(opcional, previa reserva de plaza y elección de horario de entrada a la misma).

TURNO DE ENTRADA: 08:00 h

TURNO DE ENTRADA: 09:00 h

Nº Mínimo alumnos: 20

Nº Máximo alumnos: 60

Empadronados: 45€ - No Empadronados: 60 €

Inscripción: Del 17 al 26 de octubre de 2022

Edad: De 6 a 16 años

MINI - MULTIDEPORTE:

 COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA

 de 10:00 h a 14:00 h

ACTIVIDADES: Fútbol, atletismo, hockey, baloncesto, petanca, deportes alternativos y juegos.

INCLUYE: *LUDOTECA EN EL PABELLÓN DE PATINAJE*
(opcional, previa reserva de plaza y elección de horario de entrada a la misma).

TURNO DE ENTRADA: 08:00 h

TURNO DE ENTRADA: 09:00 h

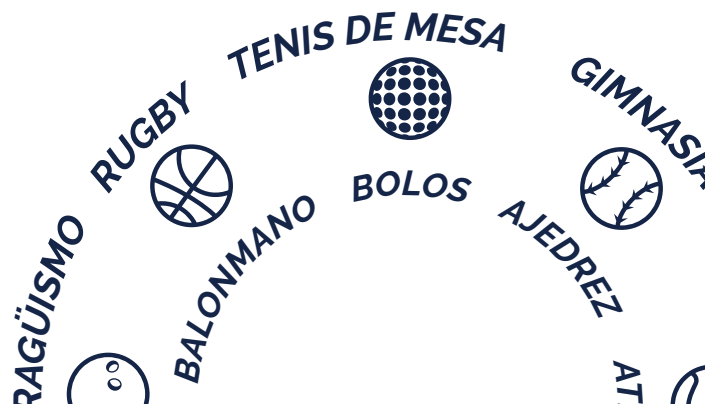
Nº Mínimo alumnos: 20

Nº Máximo alumnos: 40

Empadronados: 45€ - No Empadronados: 60 €

Inscripción: Del 17 al 26 de octubre de 2022

Edad: De 3 a 5 años



20 DE FEBRERO AL 24 DE FEBRERO DE 2023

MULTIDEPORTE:

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA**

 de 10:00 h a 14:00 h

ACTIVIDADES: Fútbol, atletismo, hockey, baloncesto, bádminton, tchoukball, pádel, tenis, balonmano y juegos.

INCLUYE: **LUDOTECA EN EL PABELLÓN DE PATINAJE** (opcional, previa reserva de plaza y elección de horario de entrada a la misma).

TURNO DE ENTRADA: 08:00 h

TURNO DE ENTRADA: 09:00 h

Nº Mínimo alumnos: 20

Nº Máximo alumnos: 60

Empadronados: 45€ - No Empadronados: 60 €

Inscripción: Del 6 al 15 de febrero de 2023

Edad: De 6 a 16 años

MINI - MULTIDEPORTE:

 **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA**

 de 10:00 h a 14:00 h

ACTIVIDADES: Fútbol, atletismo, hockey, baloncesto, petanca, deportes alternativos y juegos.

INCLUYE: **LUDOTECA EN EL PABELLÓN DE PATINAJE** (opcional, previa reserva de plaza y elección de horario de entrada a la misma).

TURNO DE ENTRADA: 08:00 h

TURNO DE ENTRADA: 09:00 h

Nº Mínimo alumnos: 20

Nº Máximo alumnos: 40

Empadronados: 45€ - No Empadronados: 60 €

Inscripción: Del 6 al 15 de febrero de 2023

Edad: De 3 a 5 años



Información e inscripciones:

www.santanderdeportes.com

escuelasdeportivas@santander.es

942 203 176 / 942 200 800 (ext. 1)

(Dpto. Escuelas Deportivas Municipales)

de Lunes a Viernes:

de 08:30 h a 14:30 h y de 18:00 h a 20:00 h