

ESCUELAS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

23/24

- GIMNASIA RITMICA
- BALONMANO
- ATLETISMO
- HOCKEY
- NATAción
- TENNIS
- BALONCESTO
- FÚTBOL...

INSTITUTO MUNICIPAL
DE DEPORTES
AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

SANTANDER
CIUDAD

The background of the page is a repeating pattern of light beige silhouettes of various sports figures in action, including soccer players, basketball players, tennis players, and others. In the center, there are two overlapping circles: a larger, light beige outer circle and a smaller, dark brown inner circle. The text is centered within the dark brown circle.

**INFORMACIÓN
IMPORTANTE**

FECHAS DE PREINSCRIPCIÓN	
ESCUELAS DEPORTIVAS	<p>Fecha inicio: 11 de septiembre de 2023 – 08:30hs</p> <p>Fecha fin: 18 de septiembre de 2023 – 20:00hs</p>
ACTIVIDADES TRIMESTRALES	<p>1^{er} trimestre:</p> <p>Fecha inicio: 11 de septiembre de 2023 – 08:30hs</p> <p>Fecha fin: 18 de septiembre de 2023 – 20:00hs</p>
	<p>2^o trimestre:</p> <p>Fecha inicio: 11 de diciembre de 2023 – 08:30hs</p> <p>Fecha fin: 18 de diciembre de 2023 – 20:00hs</p>
	<p>3^{er} trimestre:</p> <p>Fecha inicio: 11 de marzo de 2024 – 08:30hs</p> <p>Fecha fin: 18 de marzo de 2024 – 20:00hs</p>

- * Los participantes en las distintas escuelas y/o actividades, **deberán tener la edad que se requiere cumplida antes del 31 de diciembre de 2023.**
- * 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 PRE-INSCRIPCIÓN

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 “PRE-INSCRIPCIONES” 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 PRE-INSCRIPCIONES”.

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 3º 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 **25 de septiembre de 2023**, 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, sitas en el Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitia, en horario de lunes a viernes de 8,30 a 14,30 y de 18,00 a 20,00 horas (telf. 942 203 176/ 942 200 800 ext.1)

PUBLICACIÓN LISTADOS ALUMNOS ADMITIDOS Y ALUMNOS EN LISTA DE ESPERA

El día **22 de septiembre de 2023** 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 3º 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 22 y el 29 de septiembre de 2023, a excepción de los cursos trimestrales de tenis adultos y pádel adultos que lo realizarán entre el 9 y el 15 de octubre de 2023.**

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.

The background of the entire page is a repeating pattern of light beige silhouettes of various athletes in motion, performing different sports such as soccer, basketball, tennis, and track and field. In the center, there are two overlapping circles: a larger, light beige outer circle and a smaller, dark brown inner circle. The text is centered within the dark brown circle.

**ESCUELAS
DEPORTIVAS**

ESCUELAS DEPORTIVAS

AJEDREZ

SEDES Y HORARIOS

- **CENTRO CIVICO "CALLE ALTA"**
 - INICIACION: miércoles de 18:00 a 19:00 horas
 - PERFECCIONAMIENTO: miércoles de 19:00 a 20:00 horas
 - **PABELLON UCO LASTRA (Cueto)**
 - Viernes de 18:00 a 19:00 horas
- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- 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

SEDES Y HORARIOS

- **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
- Edades comprendidas entre los 6 y los 11 años**
- Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:00 horas
 - Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas
- Edades comprendidas entre los 12 y los 16 años**
- Lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:00 horas
 - Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas
- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 6 a 16 años

BADMINTON

SEDES Y HORARIOS

- **PABELLÓN INTERIOR COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
 - Martes y jueves
 - de 16:50 a 17:50 horas
 - **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "GERARDO DIEGO"**
 - Martes y jueves
 - de 18:00 a 19:00 horas
 - de 19:00 a 20:00 horas
 - **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARIA BLANCHARD"**
 - Miércoles y viernes
 - de 18:00 a 19:00 horas
 - de 19:00 a 20:00 horas
- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 8 a 16 años
- N.º mínimo alumnos:** 6 alumnos/grupo
- * **Material necesario:** raqueta de bádminton

BALONCESTO

SEDES Y HORARIOS

INICIACION

BABYBASKET (*Alumnos nacidos entre 2015-2017*)

- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"**
 - Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas
- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTIN"**
 - Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas
- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "CABO MAYOR"**
 - Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas

MINIBASKET (*Alumnos nacidos entre 2012-2014*)

- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"**
 - Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas
- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTIN"**
 - Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas
- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "CABO MAYOR"**
 - Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas

BALONCESTO (*Alumnos nacidos entre 2008-2011*)

- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTIN"**
 - Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas
- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"**
 - Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 horas

PERFECCIONAMIENTO

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

- *Antes de realizar la preinscripción en los grupos de perfeccionamiento es necesario pasar una prueba de nivel.*
- *Fecha prueba de nivel: previa preinscripción, martes 12 de septiembre en el Pabellón "Marcelino Botín" de 18,00 a 19,00 horas*

ALUMNOS NACIDOS ENTRE 2014 Y 2015

- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL CACICEDO"** (San Román)
(*Categoría femenina*)
 - Martes y jueves de 17:30 a 19:00 horas
- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTIN"**
(*Categoría masculina*)
 - Martes de 19:00 a 20:00 horas
 - Viernes de 18:00 a 20:00 horas

ALUMNOS NACIDOS ENTRE 2012 Y 2013

- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"**
(*Categoría masculina*)
 - Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas
- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"**
(*Categoría femenina*)
 - Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas

ALUMNOS NACIDOS ENTRE 2010 Y 2011

- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL “MANUEL CACICEDO”** (San Román)
(Categoría masculina)
 - Martes y jueves de 17:30 a 19:00 horas
- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL “UCO LASTRA”** (Cueto)
(Categoría femenina)
 - Martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas

ALUMNOS NACIDOS ENTRE 2008 Y 2009

- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL “FUENTE DE LA SALUD”**
(Categoría masculina)
 - Lunes y miércoles de 18:00 a 19:30 horas
 - **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL “MANUEL CACICEDO”** (San Román)
(Categoría femenina)
 - Lunes y miércoles de 18:00 a 20:00 horas
- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 6 a 16 años

BALONMANO

SEDES Y HORARIOS

- **PABELLÓN POLIDEPORTIVO “FUENTE DE LA SALUD”**
Edad: De 6 a 11 años
 - Martes y jueves de 18:00 a 20:00 horas
 - **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL “GERARDO DIEGO”**
Edad: De 12 a 16 años
 - Lunes y miércoles de 17:30 a 19:30 horas
- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 6 a 16 años

BOLOS

SEDES

- **BOLERA MUNICIPAL DE CUETO**
 - **A. V. CASTILLA HERMIDA**
 - **PEÑACASTILLO**
 - **LA GRUA DE PIEDRA**
 - **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL RUTH BEITIA**
- 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 Cantabra de Bolos)

FUTBOL

SEDES Y HORARIOS

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

- Lunes y jueves de 18:00 a 20:00 horas
- Martes y viernes de 18:00 a 20:00 horas

CAMPO "EL REGIMIENTO"

- Lunes y jueves de 18:00 a 20:00 horas
- Martes y viernes de 18:00 a 20:00 horas

"TORNEO SOCIAL": sábados tarde (*Complejo Deportivo Municipal "Ruth Beitia"*) *Torneo entre los alumnos de la Escuela, dos sábados al mes, previa convocatoria.*

- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 6 a 16 años

* Durante la obra de remodelación del campo "El Regimiento" esta sede se trasladará al Complejo Deportivo Municipal "Ruth Beitia"

GIMNASIA RITMICA

SEDES Y HORARIOS

➤ COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

INICIACION

- Lunes y miércoles
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas
- Martes y jueves
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas

PERFECCIONAMIENTO (*Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del equipo técnico*)

- Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas
- Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas

AVANZADO (*Antiguos alumnos/as de la Escuela, a criterio del equipo técnico*)

- Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas
- Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas

➤ PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "NUMANCIA"

INICIACION

- Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas

- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 4 a 16 años

HOCKEY

SEDES Y HORARIOS

➤ COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

- Miércoles y viernes de 18:00 a 20:00 horas

- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- 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

NATACION

SEDES Y HORARIOS

> PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 17:00 a 17:50 horas
 - de 18:00 a 18:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
 -
- Martes y jueves
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 17:00 a 17:50 horas
 - de 18:00 a 18:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
- Viernes
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 17:00 a 17:50 horas
 - de 18:00 a 18:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas

Preinscripción: Del 11 al 18 de septiembre de 2023

Cuota:

2 horas semanales

Empadronados: 90 € - No Empadronados: 110 €

1 hora semanal (viernes)

Empadronados: 45 € - No empadronados: 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 escarpines

PADEL

SEDE Y HORARIOS

> COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

- Lunes y miércoles
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas
- Martes y jueves
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas

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

Preinscripción: Del 11 al 18 de septiembre de 2023

Cuota: Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €

Duración: De octubre a mayo.

Edad: De 8 a 16 años.

* **Material necesario:** pala de pádel

PATINAJE ARTÍSTICO

SEDES Y HORARIOS

> COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

INICIACION

- Lunes y miércoles
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas
- Martes y jueves
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas

PERFECCIONAMIENTO "B" (A criterio del equipo técnico)

- Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas

PERFECCIONAMIENTO "A" (A criterio del equipo técnico)

- Martes y jueves de 19:00 a 21:00 horas

AVANZADO I (A criterio del equipo técnico)

- Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 horas
- Viernes de 17:30 a 20:00 horas

AVANZADO II (A criterio del equipo técnico)

- Lunes y miércoles de 19:00 a 21:00 horas
- Viernes de 17:30 a 20:00 horas

- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 4 a 16 años

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

PIRAGÜISMO

SEDES Y HORARIOS

> CLUB DE PIRAGÜISMO "SAN MARTÍN"

(Instalaciones Federación Cántabra de Tiro Olímpico)

INICIACION

- Sábados y domingos de 10:00 a 11:30 horas

PERFECCIONAMIENTO

- Sábados y domingos de 12:00 a 13:30 horas

- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 8 años a 16 años

* **Importante:** Necesario saber nadar

TENIS DE MESA

SEDE Y HORARIOS

> PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL LLANO"

- Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 o de 19 a 20 horas
- Martes y jueves de 18:00 a 19:00 o de 19 a 20 horas

- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 8 a 16 años

* **Material necesario:** pala de tenis de mesa

TENIS

SEDE Y HORARIOS

➤ COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

- Lunes y miércoles
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas
 - de 19:00 a 20:00 horas
- Martes y jueves
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas
 - de 19:00 a 20:00 horas

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

- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
- Duración:** De octubre a mayo
- Edad:** De 6 a 16 años

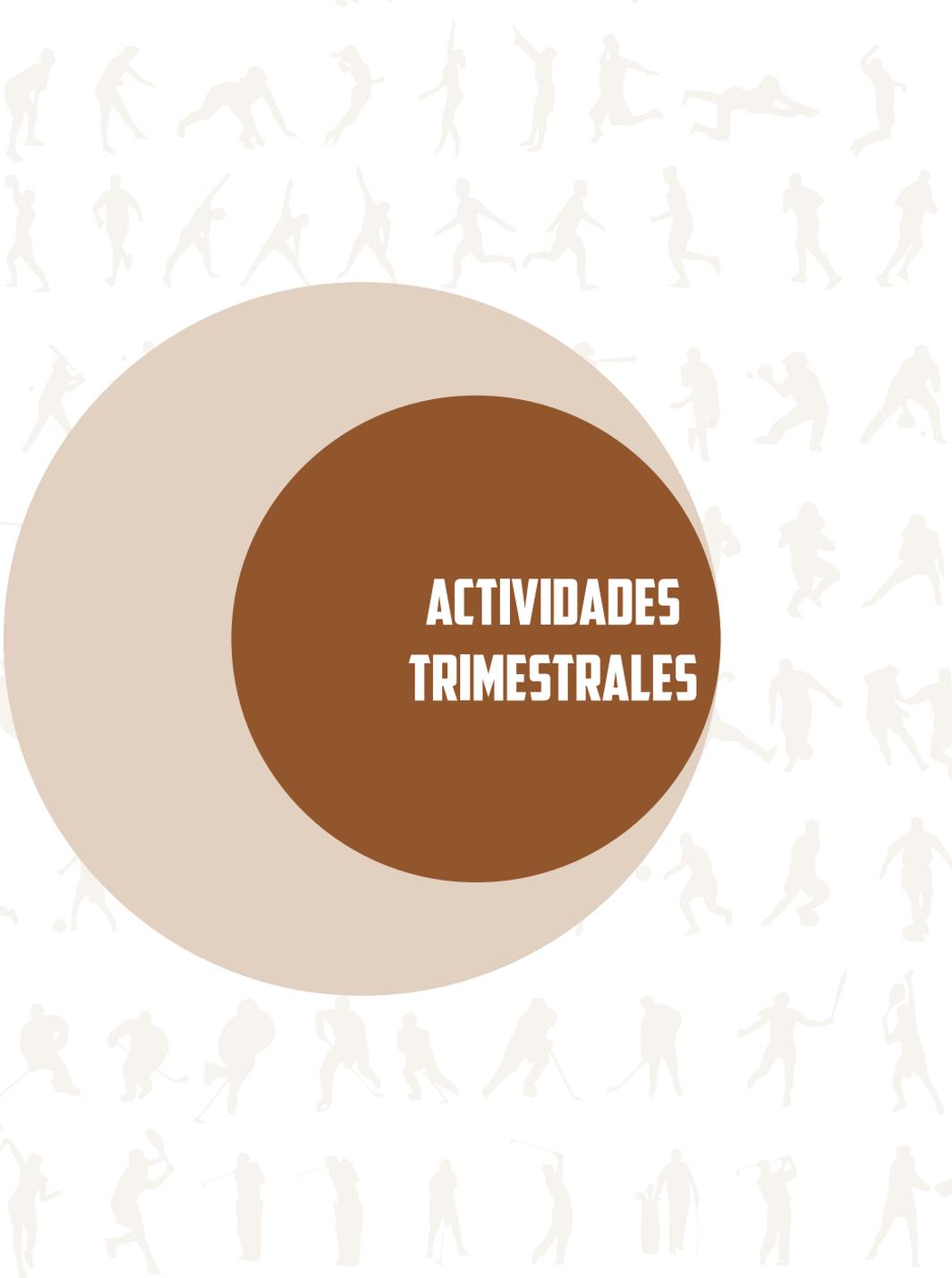
* **Material necesario:** raqueta de tenis

VOLEIBOL

SEDE Y HORARIOS

➤ PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "SIMÓN CABARGA"

- Miércoles y viernes de 17:30 a 19:30 horas
- Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - Cuota:** Empadronado: 90 € – No Empadronado: 110 €
 - Duración:** De octubre a mayo
 - Edad:** De 9 a 16 años

The background of the page is filled with a repeating pattern of light-colored silhouettes of various sports activities, including running, jumping, and playing ball games. In the center, there is a large graphic consisting of two concentric circles. The outer circle is a light beige color, and the inner circle is a darker brown color. The text is centered within the inner circle.

**ACTIVIDADES
TRIMESTRALES**

ACTIVIDADES TRIMESTRALES

ACONDICIONAMIENTO FISICO

SEDES Y HORARIOS

- **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta – Sala Fitness 2)
 - Lunes, miércoles y viernes de 10:00 a 11:00 horas
 - Martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas
 - Lunes y miércoles
 - De 18:00 a 19:00 horas
 - De 19:00 a 20:00 horas
 - Lunes, martes y jueves de 20:00 a 21:00 horas
- **PALACIO DE DEPORTES**
 - Martes y jueves
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
- **CENTRO CIVICO "TABACALERA"**
 - Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas
- **CENTRO CIVICO "M.ª CRISTINA"**
 - Martes y jueves de 09:30 a 10:30 horas
- **CENTRO CIVICO "MONTE"**
 - Martes y jueves de 11:15 a 12:15 horas
- **CENTRO CIVICO "NUEVA MONTAÑA"**
 - Martes y jueves de 10:00 a 11:00 horas
- **CENTRO CIVICO "JUAN CARLOS CALDERON"** (Rio de la Pila)
 - Martes y viernes de 10:00 a 11:00 horas

- Preinscripción:**
 - **1º trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2º trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3º trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

- Cuota octubre-diciembre 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

* **A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024**

* **Obligatorio llevar toalla**

AERO-STEP

SEDES Y HORARIOS

- **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta – Sala Fitness 2)
 - Martes y jueves de 11:00 a 12:00 horas
 - ❑ **Preinscripción:**
 - 1^{er} trimestre: Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - 2^o trimestre: Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - 3^{er} trimestre: Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - ❑ **Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €
 - ❑ **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 2024**

AERO-STEP LATINO

SEDES Y HORARIOS

- **PALACIO DE DEPORTES**
 - Lunes y miércoles de 20:00 a 20:50 horas
 - **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta – Sala Fitness 1)
 - Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas
(Edificio Piscina Municipal Cubierta – Sala Fitness 2)
 - Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas
 - ❑ **Preinscripción:**
 - 1^{er} trimestre: Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - 2^o trimestre: Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - 3^{er} trimestre: Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - ❑ **Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €
 - ❑ **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 2024**

AIKIDO

SEDE Y HORARIO

- **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
 - Lunes y jueves de 21:00 a 22:30 horas
- ❑ **Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- ❑ **Cuota:** Empadronado: 100 € – No Empadronado: 115 €
- ❑ **Duración:** De octubre a junio
- ❑ **Edad:** A partir de 17 años

AQUAGYM

SEDE Y HORARIOS

➤ PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles
 - de 20:30 a 21:20 horas
- Lunes, miércoles y viernes
 - De 10:30 a 11:20 horas
 - de 11:30 a 12:20 horas
- Martes y jueves
 - de 09:30 a 10:20 horas
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas

Preinscripción:

- **1º trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- **2º trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
- **3º trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

Cuota octubre-diciembre 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

* **A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024**

AQUAGYM TERAPEUTICO

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

SEDE Y HORARIOS

➤ PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles
 - de 09:30 a 10:20 horas
- Martes y jueves
 - de 10:30 a 11:20 horas

Preinscripción:

- **1º trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- **2º trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
- **3º trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

Cuota octubre-diciembre 2023

Curso trimestral 2 horas semanales

- Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

Duración: Cursos trimestrales. De octubre a junio

Edad: A partir de 17 años

* **A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024**

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.

SEDES Y HORARIOS

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

- Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas

➤ **PALACIO DE DEPORTES**

- Martes y jueves de 21:00 a 21:50 horas

□ **Preinscripción:**

- **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
- **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

□ **Cuota octubre-diciembre 2023**

- Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

□ **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 2024**

* **Obligatorio llevar toalla**

ESCALADA ADULTOS

SEDES Y HORARIOS

➤ **ROCODROMO MUNICIPAL**

(Edificio Piscina Municipal Cubierta)

- Lunes o miércoles
 - de 11:00 a 12:00 horas
 - de 19:00 a 20:00 horas
 - de 20:00 a 21:00 horas
- Martes o jueves
 - de 19:00 a 20:00 horas
 - de 20:00 a 21:00 horas

□ **Preinscripción:**

- **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
- **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

□ **Cuota octubre-diciembre 2023**

- Empadronados: 21 € - No Empadronados: 25 €

□ **Duración:** Cursos trimestrales, 1 hora a la semana. De octubre a junio

□ **Edad:** A partir de 17 años

□ **N.º mínimo alumnos:** 3 alumnos/grupo

* **A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024**

* **Material necesario: Obligatorio pies de gato**

ESCALADA INFANTIL

SEDES Y HORARIOS

➤ ROCODROMO MUNICIPAL

(Edificio Piscina Municipal Cubierta)

- Lunes y miércoles
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas
- Martes y jueves
 - de 17:00 a 18:00 horas
 - de 18:00 a 19:00 horas

❑ Preinscripción:

- **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
- **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

❑ Cuota octubre-diciembre 2023

- Empadronados: 39 € - No Empadronados: 45 €

❑ Duración: Cursos trimestrales, 1 hora a la semana. De octubre a junio

❑ Edad: De 8 a 16 años

❑ N.º mínimo alumnos: 3 alumnos/grupo

* A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024

* Material necesario: 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.

SEDES Y HORARIOS

➤ PALACIO DE DEPORTES

- Martes y jueves de 09:00 a 09:50 horas

❑ Preinscripción:

- **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
- **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

❑ Cuota octubre-diciembre 2023

- Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

❑ 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 2024

* Obligatorio llevar toalla

G.A.P.

SEDES Y HORARIOS

- **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"** (*sala fitness 1*)
 - Martes y jueves de 19:30 a 20:30 horas
 - **PALACIO DE DEPORTES**
 - Lunes y miércoles de 21:00 a 21:50 horas
 - ☐ **Preinscripción:**
 - **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - ☐ **Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €
 - ☐ **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 2024**
* **Obligatorio llevar toalla**

GIMNASIA MAYORES

SEDES Y HORARIOS

- **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"** (*Edificio Piscina Municipal Cubierta*)
 - Lunes, miércoles y viernes
 - de 10:00 a 11:00 horas (*Sala 1*)
 - de 11:00 a 12:00 horas (*Sala 2*)
 - de 11:30 a 12:30 horas (*Sala 1*)
 - de 12:00 a 13:00 horas (*Sala 2*)
 - de 19:00 a 20:00 horas (*Sala 1*)
 - **PALACIO DE DEPORTES**
 - Lunes, miércoles y viernes
 - de 10:00 a 11:00 horas
 - de 11:15 a 12:15 horas
 - **FINCA ALTAMIRA**
 - Lunes, miércoles y viernes
 - de 10:15 a 11:15 horas
 - de 11:15 a 12:15 horas
 - **PABELLÓN POLIDEPORTIVO "CUETO"**
 - Lunes, miércoles y viernes de 08:45 a 09:45 horas
 - **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MARCELINO BOTÍN"**
 - Lunes, miércoles y jueves de 19:00 a 20:00 horas
 - **CENTRO CÍVICO "TABACALERA"**
 - Lunes, miércoles y viernes de 09:00 a 10:00 horas
 - **CENTRO CÍVICO "MERCEDES CACICEDO"** (San Román)
 - Lunes, miércoles y viernes de 11:30 a 12:30 horas
 - ☐ **Preinscripción:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - ☐ **Cuota:** 36 €
 - ☐ **Duración:** Curso de octubre a junio
 - ☐ **Edad:** A partir de 65 años
- * **Obligatorio llevar toalla**

GIMNASIA TERAPEUTICA

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.

SEDES Y HORARIOS

➤ PALACIO DE DEPORTES

- Martes y jueves de 10:00 a 10:50 horas

❑ Preinscripción:

- **1º trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- **2º trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
- **3º trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

❑ Cuota octubre-diciembre 2023

- Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €
- ❑ **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 2024**

* **Obligatorio llevar toalla**

GOLF ADULTOS

SEDE Y HORARIOS

➤ CAMPO MUNICIPAL DE GOLF "MATALEÑAS"

INICIACION

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

- Lunes
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
- Martes
 - de 12:30 a 13:20 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
- Miércoles
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
- Jueves
 - de 12:30 a 13:20 horas
 - de 18:00 a 18:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
- Viernes
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 12:30 a 13:20 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 17:00 a 17:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
- Sábado
 - de 16:00 a 16:50 horas

PERFECCIONAMIENTO

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

- **Lunes**
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 12:30 a 13:20 horas
- **Martes**
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
- **Miércoles**
 - de 09:30 a 10:20 horas
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 12:30 a 13:20 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
- **Jueves**
 - de 09:30 a 10:20 horas
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 12:30 a 13:20 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
- **Viernes**
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 12:30 a 13:20 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 18:00 a 18:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
- **Sábado**
 - de 09:00 a 09:50 horas
 - de 17:00 a 17:50 horas

AVANZADO

(Alumnos con licencia federativa y experiencia en el campo)

- **Lunes**
 - de 20:00 a 20:50 horas
- **Martes**
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
- **Miércoles**
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 12:30 a 13:20 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
- **Jueves**
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 11:30 a 12:20 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 17:00 a 17:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
- **Viernes**
 - de 09:30 a 10:20 horas
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
- **Sábado**
 - de 18:00 a 18:50 horas
- **Domingo**
 - de 09:00 a 09:50 horas

- Preinscripción:**
 - **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Curso trimestral de 50 min. /semana: 70 €
 - Duración:** Cursos trimestrales, 50 min. /semana. De octubre a junio. Los cursos trimestrales de Golf, cuentan con 11 semanas de enseñanza y una semana (la última) para posibles recuperaciones de clases que no pudieran ser impartidas por el profesor. De no ser necesario esa última semana sería de repaso.
 - Edad:** A partir de 17 años
 - N.º mínimo alumnos:** 3 alumnos/grupo
 - Fechas cursos:**
 - **1^{er} Curso:** octubre-diciembre
 - Del 2 de octubre al 24 de diciembre de 2023
 - **2^o Curso:** enero-marzo
 - Del 8 de enero al 31 de marzo de 2024
 - **3^{er} Curso:** abril-junio
 - Del 1 de abril al 23 de junio de 2024
- * A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024**

GOLF INFANTIL

SEDE Y HORARIOS

➤ CAMPO MUNICIPAL DE GOLF “MATALEÑAS”

INICIACION

- Lunes y miércoles de 17:00 a 17:50 horas
- Martes y jueves de 18:00 a 18:50 horas
- Miércoles y viernes de 17:00 a 17:50 horas
- Sábados y domingos
 - de 11:00 a 11:50 horas
 - de 13:00 a 13:50 horas

PERFECCIONAMIENTO

- Lunes y miércoles de 18:00 a 18:50 horas
- Martes y jueves de 17:00 a 17:50 horas
- Miércoles y viernes de 18:00 a 18:50 horas
- Sábados y domingos
 - de 10:00 a 10:50 horas
 - de 12:00 a 12:50 horas

- Preinscripción:**
 - **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Curso trimestral 2 clases semanales de 50 min.: 60 €
 - Duración:** Cursos trimestrales. De octubre a junio. Los cursos trimestrales de Golf, cuentan con 11 semanas de enseñanza y una semana (la última) para posibles recuperaciones de clases que no pudieran ser impartidas por el profesor. De no ser necesario esa última semana sería de repaso.
 -
 - Edad:** De 6 a 16 años
 - N.º mínimo alumnos:** 4 alumnos/grupo
 - Fechas cursos:**
 - **1^{er} Curso:** octubre-diciembre
 - Del 2 de octubre al 24 de diciembre de 2023
 - **2^o Curso:** enero-marzo
 - Del 8 de enero al 31 de marzo de 2024
 - **3^{er} Curso:** abril-junio
 - Del 1 de abril al 23 de junio de 2024
- * A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024**

NATACION ADULTOS

SEDES Y HORARIOS

➤ PISCINA MUNICIPAL CUBIERTA

- Lunes y miércoles
 - de 10:30 a 11:20 horas
 - de 20:00 a 20:50 horas
 - **Preinscripción:**
 - **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - **Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Empadronados: 70 € - No Empadronados: 90 €
 - **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 2024**

PADEL 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.

SEDES Y HORARIOS

➤ COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

INICIACION

- Lunes o miércoles
 - de 10:00 a 11:00 horas
 - de 11:00 a 12:00 horas
 - de 19:00 a 20:00 horas
 - de 20:00 a 21:00 horas
 - de 21:00 a 22:00 horas
- Viernes
 - de 11:00 a 12:00 horas
 - de 12:00 a 13:00 horas

PERFECCIONAMIENTO

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

- 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.

HORARIOS

- Martes o jueves
 - de 10:00 a 11:00 horas
 - de 11:00 a 12:00 horas
 - de 19:00 a 20:00 horas
 - de 20:00 a 21:00 horas
 - de 21:00 a 22:00 horas
- Viernes
 - de 10:00 a 11:00 horas

- Preinscripción:**
 - **1º trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2º trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3º trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Empadronados: 35 € - No Empadronados: 45 €
 - Duración:** Cursos trimestrales, 1 hora a la semana. De octubre a junio
 - Edad:** A partir de 17 años
- * **A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024**

PILATES ESPALDA

SEDES Y HORARIOS

- **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**
(Edificio Piscina Municipal Cubierta -Sala Fitness 1)
 - Martes y jueves de 11:15 a 12:15 horas
 - Preinscripción:**
 - **1º trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2º trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3º trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €
 - 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 2024**
- * **Obligatorio llevar toalla**

PILATES SUELO

SEDES Y HORARIOS

- **PALACIO DE DEPORTES**
 - Lunes y miercoles
 - de 09:00 a 09:50 horas
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
 - Martes y jueves
 - de 16:00 a 16:50 horas
 - de 19:00 a 19:50 horas
 - Preinscripción:**
 - **1º trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2º trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3º trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024
 - Cuota octubre-diciembre 2023**
 - Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €
 - 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 2024**
- * **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.

SEDES Y HORARIOS

➤ COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"

INICIACION

Criterios 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.

HORARIOS

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

INICIACION 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 sin una correcta ejecución técnica los golpes básicos: drive, revés, saque, volea de derecha, volea de revés y remate

HORARIOS

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

PERFECCIONAMIENTO

Criterios 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.

HORARIOS

- Martes o jueves
 - de 10:00 a 11:00 horas
 - de 11:00 a 12:00 horas
 - de 20:00 a 21:00 horas
 - de 21:00 a 22:00 horas
 - Lunes o miércoles
 - de 20:00 a 21:00 horas
 - de 21:00 a 22:00 horas
- Preinscripción:**
- **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
 - **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
 - **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024
- Cuota octubre-diciembre 2023**
- Empadronados: 35 € - No Empadronados: 45 €
- Duración:** Cursos trimestrales, 1 hora a la semana. De octubre a junio
- Edad:** A partir de 17 años
- * A partir de enero se aplicarán las tasas de 2024**

YOGA

SEDES Y HORARIOS

➤ **PALACIO DE DEPORTES**

- Lunes y miércoles
 - de 17:00 a 17:50 horas
 - de 18:00 a 18:50 horas
- Martes y jueves
 - de 17:00 a 17:50 horas
 - de 18:00 a 18:50 horas

➤ **PABELLÓN POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE "CUETO"**

- Lunes y miércoles de 09:30 a 10:30 horas

➤ **COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL "RUTH BEITIA"**

(Edificio Piscina Municipal cubierta – Sala Fitness 1)

- Martes y jueves de 09:30 a 10:30 horas

Preinscripción:

- **1^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de septiembre de 2023
- **2^o trimestre:** Del 11 al 18 de diciembre de 2023
- **3^{er} trimestre:** Del 11 al 18 de marzo de 2024

Cuota octubre-diciembre 2023

- Empadronados: 42 € - No Empadronados: 50 €

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 2024**

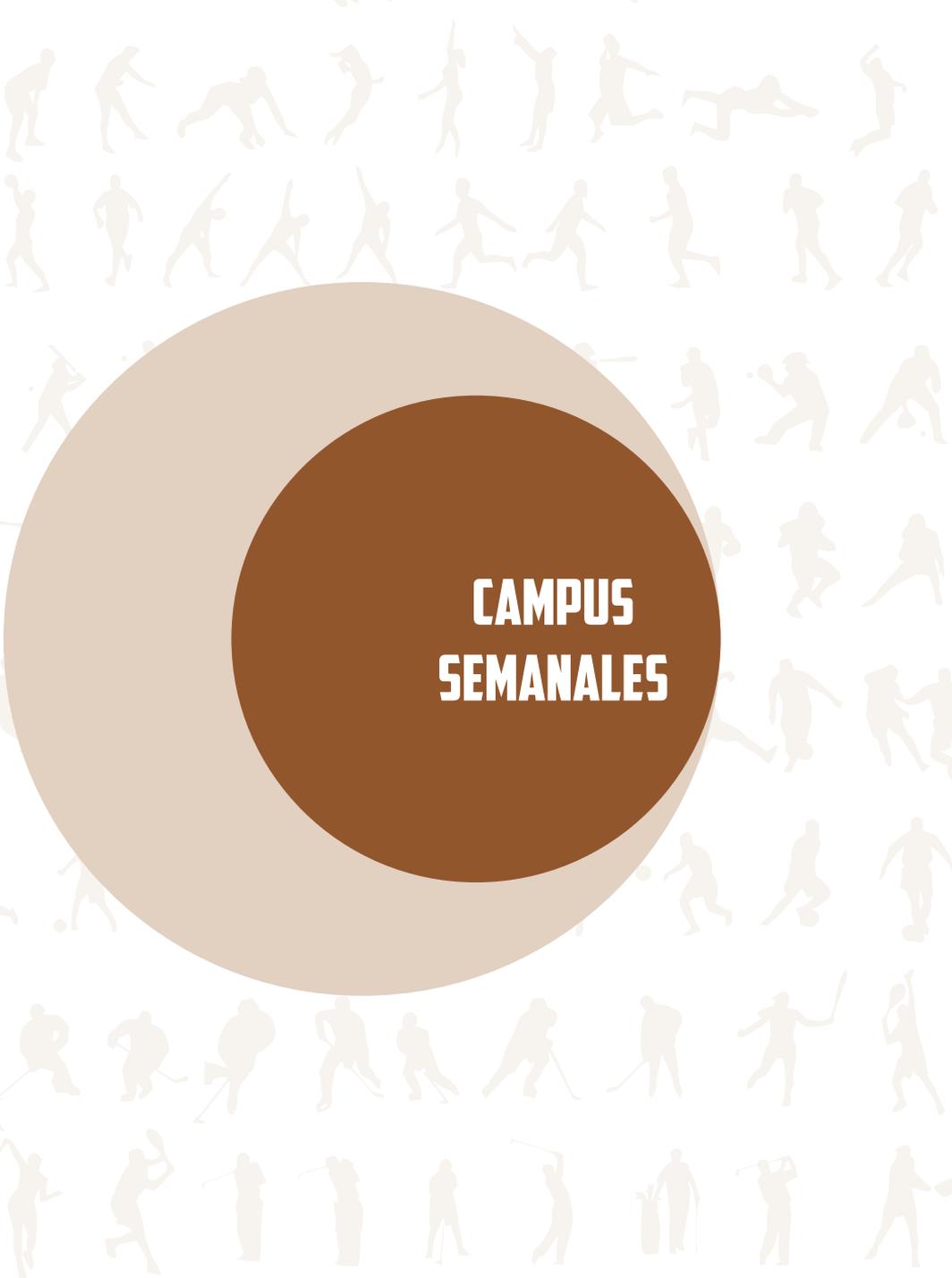
*** Obligatorio llevar toalla**

VELA

SEDE Y HORARIOS

> **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@rev.es

The background of the entire page is a repeating pattern of light beige silhouettes of various sports figures in action, including soccer players, basketball players, tennis players, and others. In the center, there are two overlapping circles: a larger, light beige outer circle and a smaller, dark brown inner circle. The text is centered within the dark brown circle.

**CAMPUS
SEMANALES**

CAMPUS SEMANALES

DEL 30 DE OCTUBRE AL 3 DE NOVIEMBRE DE 2023 (el 1 de noviembre hay actividad)

MULTIDEPORTE

INSTALACIONES: Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitia

HORARIO: de 10:00 a 14:00 horas

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:** a las 8,00 horas
- **Turno de entrada:** a las 9,00 horas

N.º MÍNIMO ALUMNOS: 20

N.º MÁXIMO ALUMNOS: 60

- Edad:** de 6 a 16 años
- Cuota:** Empadronado: 45 €uros – No Empadronado: 60 €uros
- Inscripción:** del 16 al 25 de octubre de 2023

MINIMULTIDEPORTE

INSTALACIONES: Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitia

HORARIO: de 10:00 a 14:00 horas

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:** a las 8,00 horas
- **Turno de entrada:** a las 9,00 horas

N.º MÍNIMO ALUMNOS: 20

N.º MÁXIMO ALUMNOS: 40

- Edad:** de 3 a 5 años
- Cuota:** Empadronado: 45 €uros – No Empadronado: 60 €uros
- Inscripción:** del 16 al 25 de octubre de 2023

DEL 12 AL 16 DE FEBRERO DE 2024

MULTIDEPORTE

INSTALACIONES: Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitía

HORARIO: de 10:00 a 14:00 horas

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:** a las 8,00 horas
- **Turno de entrada:** a las 9,00 horas

N.º MÍNIMO ALUMNOS: 20

N.º MÁXIMO ALUMNOS: 60

- Edad:** de 6 a 16 años
- Cuota:** Empadronado: 45 €uros – No Empadronado: 60 €uros
- Inscripción:** del 29 de enero al 7 de febrero de 2024

MINIMULTIDEPORTE

INSTALACIONES: Complejo Deportivo Municipal Ruth Beitía

HORARIO: de 10:00 a 14:00 horas

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:** a las 8,00 horas
- **Turno de entrada:** a las 9,00 horas

N.º MÍNIMO ALUMNOS: 20

N.º MÁXIMO ALUMNOS: 40

- Edad:** de 3 a 5 años
- Cuota:** Empadronado: 45 €uros – No Empadronado: 60 €uros
- Inscripción:** del 29 de enero al 7 de febrero de 2024

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

www.santanderdeportes.com
escuelasdeportivas@santander.es

Tlf.: **942 203 176 / 942 200 800** ext.1
Dpto. Escuelas Deportivas Municipales

Horario de lunes a viernes:
08:30 a 14:30 h. y 18:00 a 20:00 h.