

**RELACIÓN Y DEFINICIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
MUNICIPALES TEMPORADA 2016-2017**

**I.- ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA Y/O UNA JORNADA**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>
<b>BUCEO</b>	Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Perfeccionamiento de estas técnicas básicas si ya se poseen. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos) Manejo de forma mínima del equipo pesado. Normas básicas de seguridad.
<b>TORNEO DE PADEL PARA ALUMNOS</b>	Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada.
<b>TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS</b>	Este torneo se desarrolla continuamente a lo largo de 12 horas, en las cuales se disputa un cuadro de ganadores y un cuadro de consolación en cada modalidad. En el torneo de la escuela municipal se disputarán varias categorías.
<b>EXCURSIÓN A CABALLO</b>	Excursión a caballo por los alrededores del monte la pila y campo de golf.
<b>ACTÍVATE PARQUE</b>	Actividad física al aire libre cuyo objetivo es mantener y mejorar la condición física general a través de las posibilidades que ofrece el parque y el propio cuerpo

## II.- ACTIVIDAD CINCO DÍAS

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>
<b>PIRAGÜISMO</b>	Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, ya que se realiza en los lagos del C.D.M. Las Norias. Se hará una toma de contacto con las piraguas, se aprenderá a embarcar y dominar el remo y además se obtendrá el equilibrio suficiente para poder disfrutar de esta actividad.
<b>BADMINTON</b>	Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del badminton de una manera recreativa.
<b>BALONES, GLOBOS, JUEGOS</b>	Actividades deportivas y juegos con balones y globos.
<b>CIRCO</b>	Actividad en la que se pretende la formación del joven en diferentes disciplinas relacionadas con el circo como son los malabares, la acrobacia estática o ejercicios de equilibrio. Gran importancia en el desarrollo motriz y social del alumno.
<b>PATINAJE</b>	Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines, y aumentar la velocidad.
<b>YOGA INFANTIL</b>	Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos y de movimientos lentos. Se mejora el equilibrio cuerpo-mente y la flexibilidad.
<b>ZUMBA INFANTIL</b>	Movimiento Fitness de origen colombiano, que realiza bailes (salsa, merengue, cumbia, regaettón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener un cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.
<b>CURSO GOLF</b>	Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios.
<b>SKATE</b>	Cursos de aprendizaje de esta especialidad en condiciones de seguridad. El objetivo es con nociones básicas y con un poco de práctica disfrutar patinando.

### III.- ACTIVIDADES INFERIORES A UN MES (igual o menos de 30 sesiones)

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
BICIESCUELA	Cursos de aprendizaje para montar en bicicleta. Se trabajará la dirección, equilibrio, pedaleo y frenado para el dominio de la bicicleta. Se complementará con nociones de educación vial.
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO	El Billar (deporte reconocido por el COI desde 1998) es un juego divertido, accesible a ambos sexos y a personas de todas las edades, incluidas aquellas con limitaciones para otras actividades más exigentes físicamente. Es relajante, te da la oportunidad de relacionarte y nuestros monitores te enseñarán a realizar tiros espectaculares.
AGILITY INICIACIÓN/ PERFECCIONAMIENTO	Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libere una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos.
NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)	Familiarización con el medio acuático; estilos natatorios; relación paterno_ materno-filial; flotaciones; propulsiones
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/PERFEC.	Los cursos de iniciación y perfeccionamiento suponen desde una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo hasta llegar a ejercicios de equilibrio y coordinación en situaciones de deslizamiento y velocidad con una cierta complejidad, adecuando los ejercicios al nivel inicial de cada participante
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación/Perfeccionamiento)	Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuyería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.
ESGRIMA	Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cuál hay tres modalidades: sable, florete y espada.
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios.
HÍPICA INICIACIÓN/ PERFECCIONAMIENTO	Los cursos van dirigidos a todos aquellos interesados en acercarse al mundo del caballo.
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)	Consta de ejercicios específicos basados en respiración y control postural, realizando una movilidad articular encaminada a mejorar la condición física de las mujeres en estado de gestación
SKATE	Cursos de aprendizaje de esta especialidad en condiciones de seguridad. El objetivo es con nociones básicas y con un poco de práctica disfrutar patinando.
TIRO CON ARCO	El objetivo prioritario es la divulgación de esta disciplina entre todas las edades, ya que por su nivel de exigencia física, permite su práctica por todos los grupos de edad.
TIRO OLÍMPICO	Iniciación en las modalidades de carabina olímpica aire 10 metros y pistola olímpica aire 10 metros. Estabilidad, concentración y deportividad.
NATACIÓN NIÑOS	Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático

<b>ACTÍVATE PARQUE</b>	Actividad física al aire libre cuyo objetivo es mantener y mejorar la condición física general a través de las posibilidades que ofrece el parque y el propio cuerpo
<b>PARK VOLEY</b>	Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del voleibol de una manera recreativa, a través de su modalidad al aire libre, el Park Voley.
<b>AEROCOMBAT</b>	Actividad de baile y contenido aeróbico, en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música, basadas en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general.
<b>BAILES +65</b>	Actividad de bailes de salón y latinos, en la que se aprenden las técnicas de diferentes tipos de baile y que permite mejorar la resistencia y la tonificación general.
<b>CICLO-INDOOR</b>	Actividad en la que se utiliza una bicicleta estática y aerodinámica al ritmo de la música, simulando que se suben y bajan montañas, se llanea , se esprinta, ...y todo ello sin salir de la sala. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y además el fortalecimiento muscular del tren inferior. Se complementará con tonificación general y estiramientos.
<b>CROSS TRAINING</b>	Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento muscular, de muy alta intensidad. Estimula al participante a retarse como un atleta de élite, olvidándose de periodos de descanso, repeticiones, rutinas,... Se utilizarán barras, discos, pesas, balones de carga, cintas, etc
<b>ENTRENA CORRIENDO</b>	Actividad deportiva dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. Además de las 2 horas semanales de entrenamiento conjunto se marcarán sesiones específicas para cada participante y habrá un servicio de asesoría y consulta.
<b>ESPALDA SANA</b>	Actividad que mejora la educación y corrección postural, sobre todo en la zona de la espalda. Se realiza movilidad, potenciación y flexibilización de la espalda a nivel cervical, dorsal y lumbar.
<b>GAP</b>	Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma
<b>INTERVAL STEP</b>	Actividad que combina intervalos de aeróbico, step,... con un específico trabajo de tonificación muscular con pesas, gomas, balones... mejorando la capacidad cardio-pulmonar y la fuerza con una intensidad elevada
<b>MINITENIS</b>	Iniciación al tenis de forma lúdica. Se trabaja la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de distancias, etc.
<b>NATACIÓN MANTENIMIENTO</b>	Entrenamiento en el medio acuático para los que saben nadar de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación.

<b>NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS</b>	Entrenamiento en el medio acuático de alta intensidad, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación.
<b>NATACION CURSOS</b>	Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático
<b>PÁDEL</b>	El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes.
<b>PILATES SUELO</b>	Se pretende un acercamiento a la disciplina Pilates en su versión suelo, conociendo y ejercitando los ejercicios básicos así como los beneficios que nos reportan. Es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc.
<b>PONTE EN FORMA CORRIENDO</b>	Actividad dirigida a personas que deseen iniciarse en la carrera a pie o para mantenerse en forma. Además se realizará un programa de acondicionamiento físico general y tonificación.
<b>TENIS</b>	El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte.
<b>TONIBIKE</b>	Actividad que combina gimnasia de mantenimiento, circuitos, máquinas para tonificación y bicicletas de ciclo-indoor.
<b>ZUMBA</b>	Movimiento Fitness de origen colombiano, que realiza bailes (salsa, merengue, cumbia, regaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener un cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

#### **IV.- ACTIVIDADES SUPERIORES A UN MES (superior a 30 sesiones)**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>
<b>E.M. DE ATLETISMO</b>	Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación a las técnicas de las distintas disciplinas de una manera recreativa.
<b>E.M. DE BADMINTON</b>	Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del badminton de una manera recreativa.
<b>E.M. DE BALONMANO</b>	Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del balonmano de una manera recreativa.
<b>E.M. DE CHIQUIRRITMO</b>	Primer contacto con el deporte trabajando contenidos de equilibrio, esquema corporal, lateralidad, que ayudan en el desarrollo evolutivo general del niño.
<b>E.M. DE CICLISMO</b>	En la primera etapa se realiza una primera toma de contacto de adaptación a la bicicleta en la pista de tráfico. Seguidamente una preparación invernal en el gimnasio. Finalmente un periodo de preparación a pista en bicicleta, donde se continuará el aprendizaje de habilidades, destrezas y el perfeccionamiento de la técnica; y un trabajo en el velódromo donde se realizarán los entrenamientos de fondo.
<b>E.M. DE CIRCO</b>	Actividad en la que se pretende la formación del joven en diferentes disciplinas relacionadas con el circo como son los malabares, la acrobacia estática o ejercicios de equilibrio. Gran importancia en el desarrollo motriz y social del alumno.
<b>E.M. DE CORRER</b>	Actividad que pretende una introducción a la práctica y técnica de la carrera en sus diferentes modalidades, así como una mejora en las capacidades y forma física general.
<b>E.M. DE ESGRIMA</b>	Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte: sable, florete y espada.
<b>E.M. DE FAMA DANCE</b>	El trabajo en esta escuela, al compás de la música, hace que se potencie la creatividad, el ritmo, las capacidades coordinativas y el equilibrio corporal.
<b>E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA</b>	Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías.
<b>E.M. DE JUDO</b>	Esta actividad se realiza en tatami (suelo especial), donde se aprenderán las técnicas de judo de pie y de suelo, caídas y proyecciones y, finalmente, defensa personal donde se aplican todas las técnicas adquiridas anteriormente.
<b>E.M. DE KARATE</b>	El karate es un Arte Marcial que consiste en Ataques y Defensas con brazos y piernas. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos varias modalidades.
<b>E.M. DE NATACIÓN</b>	Actividad dirigida alumnos que quieren perfeccionar y dominar las habilidades acuáticas una vez superados los cursillos de iniciación y perfeccionamiento.

<b>E.M. DE PATINAJE</b>	Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines, y aumentar la velocidad.
<b>E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)</b>	Escuela Municipal con diferentes especialidades deportivas en frontón como pelota a mano, pala y frontenis.
<b>E.M. DE PELOTA (MANO)</b>	Escuela Municipal con diferentes especialidades deportivas en frontón como pelota a mano, pala y frontenis.
<b>E.M. DE PESCA</b>	Esta escuela va dirigida a aquellos escolares y jóvenes que deseen familiarizarse con las características del medio y fauna, así como con los materiales de pesca. Practicar el montaje de moscas artificiales, confección de aparejos, realización de nudos, prácticas de lanzamiento.
<b>E.M. DE STREET DANCE</b>	Coreografías basadas en estilos urbanos de danza y baile como son el hip-hop, breakdance, street jazz o funky
<b>E.M. DE TAEKWONDO</b>	Arte marcial coreano, tiene como propósito mantener la salud de quien la practica, utilizando para ello técnicas desarrolladas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención y el equilibrio cuerpo-mente
<b>E.M. DE TENIS</b>	Esta actividad está planificada para niños que deseen una enseñanza de tenis continuada y en progresión durante los meses del curso escolar. Se organizarán los grupos de acuerdo al nivel de los alumnos.
<b>E.M. DE TIRO OLÍMPICO</b>	Iniciación en las modalidades de carabina olímpica aire 10 metros y pistola olímpica aire 10 metros. Estabilidad, concentración y deportividad .
<b>E.M. TRI-ACTIVIDAD</b>	Actividad anual dividida en tres partes. En cada una se practicará una modalidad deportiva diferente. La primera será bicicleta, la segunda natación y la tercera carrera.
<b>E.M. DE MULTIDEPORTE</b>	Actividad que pretende una introducción a la práctica y teórica de diferentes deportes y juegos recreativos
<b>E.M. DE WATERPOLO</b>	Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia.
<b>E.M. DE ZUMBA</b>	Actividad de baile y contenido aeróbico en la que se realizan coreografías sobre ritmos de música latina. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.
<b>E.M. VOLEIBOL</b>	Escuela de iniciación a este deporte de equipo. Tendrá como base las situaciones de juego para lograr una progresión en habilidades y formación integral como deportistas de una forma lúdica y divertida.

<b>PADEL</b>	El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes.
<b>E.M. DE DISCAPACITADOS</b>	Además de la toda la oferta de actividades deportivas normalizadas, se ofrece a las personas con discapacidad, a través de la E.M.D., más actividades deportivas, estando supervisadas por profesionales del sector, procurando igualmente potenciar su ocio y tiempo libre.
<b>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>	Actividad de preparación física general de alta intensidad, con la que se mejora la condición física a través de ejercicios de fuerza, resistencia, coordinación.
<b>ACTIVIDADES ACUATICAS + 65</b>	Actividad que pretende la familiarización con el medio acuático y mejora de la propulsión y flotación. Se producen beneficios a nivel cardíaco, respiratorio, y en la movilidad de las articulaciones
<b>AERÓBIC</b>	Actividad de baile y contenido aeróbico que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música.
<b>AERÓBIC +65</b>	Actividad de baile y contenido aeróbico, en el que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.
<b>AEROCOMBAT</b>	Coreografía aeróbica basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo y equilibrio. Tonificando todo el cuerpo.
<b>AQUAERÓBIC</b>	Actividad de baile y contenido aeróbico que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música en el medio acuático
<b>AQUAFITNESS</b>	Actividad acuática en la que se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, utilizando para ello material diverso de fitness
<b>AQUAMIX</b>	Actividad acuática que combina el aquaeróbico con la gimnasia en el agua, de manera que se añaden los beneficios de una actividad aeróbica a los de otra más enfocada a la tonificación muscular.
<b>AQUARUNNING</b>	Actividad que consiste en realizar carrera en el agua, sin impacto articular. Se trabaja la movilidad y fortalecimiento muscular del tren inferior, el tren superior y la cintura abdominal.
<b>AQUASALUD</b>	Actividad acuática encaminada a mejorar el estado físico, mental y emocional por medio de ejercicios físicos, estiramientos, reeducación postural sin gravedad, trabajo de cervicales y de lumbares.
<b>BADMINTON</b>	Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del badminton de una manera recreativa.



<b>BAILES +65</b>	Actividad de bailes de salón y latinos, en la que se aprenden las técnicas de diferentes tipos de baile y que permite mejorar la resistencia y la tonificación general.
<b>CAPOEIRA</b>	Arte marcial- baile de origen afro-brasileño, en el que la música marca un juego entre los participantes aplicando habilidades rítmicas y acrobáticas. Se mejora la resistencia, agilidad, fuerza y ritmo.
<b>CICLO-INDOOR</b>	Actividad en la que se utiliza una bicicleta estática y aerodinámica al ritmo de la música, simulando que se suben y bajan montañas, se llanea , se esprinta, ...y todo ello sin salir de la sala. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y además el fortalecimiento muscular del tren inferior. Se complementará con tonificación general y estiramientos.
<b>CROSS TRAINING</b>	Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento muscular, de muy alta intensidad. Estimula al participante a retarse como un atleta de élite, olvidándose de periodos de descanso, repeticiones, rutinas,... Se utilizarán barras, discos, pesas, balones de carga, cintas, etc
<b>NATACION INIC/PERFC + 17 Años</b>	Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático
<b>ENTRENA CORRIENDO</b>	Actividad deportiva dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. Además de las 2 horas semanales de entrenamiento conjunto se marcarán sesiones específicas para cada participante y habrá un servicio de asesoría y consulta.
<b>ESPALDA SANA</b>	Actividad que mejora la educación y corrección postural, sobre todo en la zona de la espalda. Se realiza movilidad, potenciación y flexibilización de la espalda a nivel cervical, dorsal y lumbar.
<b>GAP</b>	Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.
<b>GIMNASIA +65 AÑOS</b>	Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma
<b>GIMNASIA AGUA</b>	Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma
<b>GIMNASIA EN EL AGUA + 65</b>	Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.
<b>GIMNASIA HIPOPRESIVA</b>	Gimnasia que mejora la tonificación abdominal y suelo pélvico, a través de un trabajo de contracción del diafragma en espiración. Contribuye a la corrección postural y al vientre plano entre otros.

<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS</b>	Actividad dirigida a mujeres mastectomizadas en la que se persiguen dos objetivos: mejorar el estado de forma con ejercicios específicos y provocar un contacto social y mejoras psicológicas
<b>HOCKEY</b>	Actividad en la que puedes adquirir y/o progresar en las técnicas y tácticas del hockey , así como en el dominio y la destreza de los patines en línea.
<b>INTERVAL FITNESS</b>	Actividad de baile y contenido aeróbico, en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música, basadas en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación,y tonificación general.
<b>INTERVAL STEP</b>	Actividad que combina intervalos de aeróbico, step,... con un específico trabajo de tonificación muscular con pesas, gomas, balones... mejorando la capacidad cardio-pulmonar y la fuerza con una intensidad elevada
<b>NATACIÓN MANTENIMIENTO</b>	Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación.
<b>NATACION MANTENIM AVANZADOS</b>	Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media-alta, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación.
<b>NATACIÓN REHABILITADORA</b>	Actividad que posibilita la mejora de las distintas patologías articulares, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas de recuperación física de forma individualizada
<b>PADEL</b>	El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes.
<b>PATINAJE RUEDAS</b>	Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines, y aumentar la velocidad.
<b>PILATES SUELO</b>	Se pretende un acercamiento a la disciplina Pilates en su versión suelo, conociendo y ejercitando los ejercicios básicos así como los beneficios que nos reportan. Es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc.
<b>PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65</b>	Gimnasia de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se podrá utilizar algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Supone una introducción al conocimiento y práctica de esta disciplina.

<b>PONTE EN FORMA CORRIENDO</b>	Actividad dirigida a personas que deseen iniciarse en la carrera a pie o bien que quieran utilizar esta disciplina como base para mantenerse en forma. Además se complementará con un programa de acondicionamiento físico general y tonificación a base de sesiones específicas, circuitos etc...
<b>TAEKWONDO</b>	Arte marcial coreano, en el que se desarrollan técnicas específicas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención, fortalecimiento muscular y el equilibrio cuerpo-mente
<b>TAI CHI</b>	Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración y de movimientos lentos y precisos. Se mejora el equilibrio y la corrección postural y se fortalece el cuerpo y la mente.
<b>TAICHI +65</b>	Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.
<b>TENIS</b>	El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte.
<b>TENIS EN SILLA</b>	Tenis adaptado para personas con discapacidad
<b>TONIBIKE</b>	Actividad que combina gimnasia de mantenimiento, circuitos, máquinas para tonificación y bicicletas de ciclo-indoor.
<b>TONIGYM</b>	A la tradicional gimnasia de mantenimiento se le suma la utilización de máquinas cardiovasculares (bicicletas, remos y cintas) y un trabajo localizado para tonificar los diferentes grupos musculares con aparatos.
<b>YOGA</b>	Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos y de movimientos lentos. Se mejora el equilibrio cuerpo-mente y la flexibilidad.
<b>ZUMBA</b>	Movimiento Fitness de origen colombiano, que realiza bailes (salsa, merengue, cumbia, regaetton y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener un cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.
<b>TORNEO DE BALONCESTO</b>	Orientado a aficionados de este deporte, de una manera amistosa y deportiva.

## V.-TORNEOS MUNICIPALES DE FÚTBOL SALA Y FÚTBOL 8

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>
<b>TORNEOS MUNICIPALES DE FÚTBOL SALA Y FÚTBOL OCHO</b>	Orientado a aficionados de este deporte, de una manera amistosa y deportiva.

## VI.- ACTIVIDADES DE PATINAJE SOBRE HIELO

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>
<b>PATINAJE SOBRE HIELO</b>	El patinaje de iniciación es la primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad.

## VII.- PATINAJE EN LA PISTA DE HIELO. SEGURO OPCIONAL

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>
<b>PATINAJE EN LA PISTA DE HIELO</b>	Al margen de las actividades deportivas municipales de hockey y patinaje sobre hielo, existe la opción de que en el resto del tiempo que la pista está disponible, las personas interesadas tengan la opción de adquirir un seguro de accidentes para esa sesión.

**PLAZAS OFERTADAS TEMPORADA 2016-2017**

<b>TOTAL PLAZAS OFERTADAS ACTIVIDAD 2016-2017</b>	<b>PLAZAS</b>
Actividad de fin de semana y/o una jornada	
Actividad de cinco días (5 o menos sesiones)	516
Actividades inferiores a un mes (<= de 30 sesiones)	3998
Actividades superiores a un mes (> de 30 sesiones)	8954
Campeonato de fútbol sala y fútbol 8	427
Patinaje sobre hielo	240
<b>TOTAL PLAZAS OFERTADAS</b>	