

Monachil.es



D
X
T
2
2
2
3

Inscripción:

- Plazo de inscripción:
 - **Primer periodo:** Desde el 1 de agosto de 2022 hasta cubrir número máximo de plazas.
 - **Segundo periodo:** Desde el 1 de diciembre de 2022 hasta cubrir número máximo de plazas.
 - **Tercer periodo:** Desde el 1 de marzo de 2023 hasta cubrir número máximo de plazas.

•Más información e inscripción:

AYUNTAMIENTO: Teléfono: 637 836989 (de lunes a viernes de 9 a 14); E-mail: deportes@monachil.es; Presencial previa cita: de Martes a Viernes de 11 a 13:30 horas.

PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "MANUEL ROBLES" (presencial): De Lunes a Viernes de 9 a 14:00; De Lunes a Jueves de 19 a 21:30 y Viernes de 17 a 20 horas.

CASA DE LA CULTURA (presencial): Martes de 11:30 a 14, Miércoles de 12:30 a 13:30, Jueves de 11:30 a 13:00 y Viernes de 9:30 a 11:30 horas.

ONLINE: <https://monachil.i2a.es/CronosWeb>

Normas generales:

- Cada grupo de actividad comenzará cuando tenga el mínimo señalado por periodo. Si a día 1 del 2º mes del periodo no se llegan a esas inscripciones mínimas el grupo será eliminado del programa.
- La admisión en las diferentes actividades se realizará por estricto orden de inscripción, quedando los no admitidos en lista de espera.
- No se admitirá inscripción alguna si no está completa, correctamente cumplimentada y con el abono correspondiente.
- La inscripción se realiza por periodo.
- La concejalía de deportes se reserva el derecho de dar de baja en cualquier momento aquella o aquellas actividades que pudieran quedar con un número de participantes por debajo de las plazas mínimas necesarias.

Periodos:

PRIMER PERIODO: Del 3 de octubre al 23 de diciembre.

SEGUNDO PERIODO: Del 9 de enero al 31 de marzo.

TERCER PERIODO: Del 10 de abril al 30 de junio.

Días de fiesta en los que se suspenden las clases:

PRIMER PERIODO: 12 de octubre (Hispanidad); 1 de noviembre (todos los Santos); 6 de diciembre (Día de la Constitución); 8 de diciembre (Día de la Inmaculada). **SEGUNDO PERIODO:** 16 de enero (San Antón, fiesta local); 28 de febrero (día de Andalucía) 20 de marzo (San José, fiesta local); . **TERCER PERIODO:** 1 de mayo (Día del Trabajo).

Cuotas generales:

- 16 € mes.
- 8 € mes: pensionista o parado/a * (imprescindible presentar carné de pensionista o cartilla del paro); 2º miembro de la familia, y siguientes, o 2ª actividad y siguientes (imprescindible presentar justificante de pago del mismo periodo de la otra actividad o miembro de la familia).



Aerobic

El aerobic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc. Grupos:

A1: Lunes, miércoles y viernes de 9:10 a 10:10 horas, en Gimnasio del Campo de Fútbol "Manuel Robles".

A2: Lunes, miércoles y viernes de 19:30 a 20:30 horas, en Gimnasio del Campo de Fútbol "Manuel Robles".

Bailes Urbanos



¡¡¡Nuestra más exitosa actividad física y artística para los/as más jóvenes!!! Clases de iniciación de bailes integrados en el extenso movimiento artístico denominado Hip-Hop. Grupos:

Bu1 (de 6 a 11 años): Lunes de 16 a 17:30 y Viernes de 18 a 19:30 en Casa de la Cultura.

Bu2 (de 12 a 17 años): Lunes de 17:30 a 19:00 y Viernes de 19:30 a 21:00 en Casa de la Cultura.

Escuela de Actividades en la Naturaleza



Recorrer nuestro espectacular municipio, de norte a sur, de este a oeste, en bici, escalando, con brújula y mapa, esquiando... Dos clases semanales de actividad según calendario específico (ciclismo, escalada, senderismo, orientación, patinaje, etc.) más una actividad al mes, en sábado, domingo o ambos días (evento deportivo, excursión, cursillo, etc.).

ESCUELA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- HORARIO: **1er grupo** (de 6 a 11 años): martes y jueves de 16:30 a 17:30 en Polideportivo "Miraflores"; **2º grupo** (de 12 a 15 años): martes y jueves de 17:30 a 18:30 en Polideportivo "Miraflores".

Gimnasia de Mantenimiento

Ejercicio físico genérico, casi siempre al ritmo de la música, cuyo objetivo consiste en la mejora de la condición física y eficacia motora para la vida cotidiana. Grupos:

Gm1: Gimnasio Miraflores: lunes, miércoles y viernes de 10:30 a 11:30 horas.

Gm2: Gimnasio de la Casa de la Cultura: lunes, miércoles y viernes de 9:20 a 10:20 horas.

Gm3: Gimnasio de la Casa de la Cultura: Martes y Jueves de 9 a 10 horas más un día con el grupo Gm2 según asignación.

Gimnasia Rítmica

Iniciación a este bonito deporte que combina la música con ejercicios gimnásticos, con o sin aparatos (aro, pelota, mazas, cinta y cuerda). Horarios (ambos en Pabellón del P. M. "Manuel Robles"):

Gr1: De 4 a 7 años. Miércoles y Viernes de 16:30 a 18:00 horas.

Gr2: De 8 a 11 años. Miércoles y Viernes de 18:00 a 19:30 horas.



Iniciación Deportiva



Juegos deportivos e iniciación para los/as más "pequeñajos/as". A lo largo del curso irán conociendo y practicando diferentes deportes, de una manera totalmente adaptada y priorizando la diversión.

Edad: De 3 a 6 años.

Horario: Lunes y Jueves de 16:30 a 17:15 h. en Polideportivo "Manuel Robles" ó CEIP Los Llanos.

Pilates

El método Pilates, o simplemente Pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental basado en conocimientos de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. Grupos (en Gimnasio de Campo de Fútbol):

PLT1: Martes y Jueves de 9:30 a 11:00 h. en Gimnasio de Campo de Fútbol.

PLT2: Martes y Jueves de 11:00 a 12:30 h. en Gimnasio de Campo de Fútbol.

PLT3: Lunes, Miércoles y Viernes de 16:35 a 17:35 h. en Gimnasio de Campo de Fútbol.

PLT4: Lunes y Miércoles de 18 a 19:30 h. en Gimnasio Miraflores.

PLT5: Martes y Jueves de 17 a 18:30 en Gimnasio de Campo de Fútbol.



Taichí



Arte marcial consistente en ejercicios suaves al ritmo de la respiración. Relajación y puesta a punto para afrontar la tensión diaria. Pabellón del Polideportivo Municipal "Manuel Robles". Horario:

Ta1 (Iniciación): Lunes y Miércoles de 9:30 a 11:00 horas.

Ta2 (avanzado): Martes y jueves de 9:30 a 11:00 horas.

Tenis



Iniciación, práctica y perfeccionamiento del rey de los deportes de raqueta. Grupos (todos en Pista de Tenis del P. M. "Manuel Robles"):

I-A: Grupo de 6 a 10 años: lunes y miércoles de 17 a 18:00 horas.

I-B: Grupo de 6 a 10 años: Martes y jueves de 17 a 18:00 horas.

II-A: Grupo avanzado, Grupo de 11 a 16 años: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 horas.

II-B: Grupo avanzado, Grupo de 11 a 16 años: Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.

III-A: Grupo de 17 años en adelante: Lunes y Miércoles de 19:00 a 20:00 horas.

III-B: Grupo de 17 años en adelante: Martes y Jueves de 19:00 a 20:00 horas.