

PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
BENICASSIM, INVIERNO 2017-2018
CONCEJALIA DE DEPORTES
JOVENES

VIVE Y DISFRUTA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

Escuela de gimnasia rítmica: Actividad dirigida a niños y niñas desde los 6 hasta los 12 años, distribuidos en dos grupos en función de su edad. Se enseñará a los alumnos sencillas técnicas y adaptaciones para introducirlos en este deporte.

Escuela de patinaje e

iniciación al hockey patines: Actividad dirigida a niños y niñas de 6 a 12 años en la que un profesional titulado enseñará a los niños técnica básica de iniciación al patinaje haciendo especial hincapié en la seguridad.

Escuela de taekwondo:

Actividad dirigida a niños y niñas desde los 5 hasta los 12 años, distribuidos en dos grupos en función de su edad. Se enseñará a los alumnos sencillas técnicas y adaptaciones para introducirlos en este deporte.

Actividad MULTIDEPORTE:

Actividad dirigida a niños y niñas de 6 a 12 años , programada por un profesional titulado y con experiencia, en la que se practicarán diferentes deportes para que elegir pudiendo tenerlos todos!!!

PADEL Y TENIS

Cursos trimestrales de iniciación a ambos deportes en las mejores instalaciones y con los mejores profesionales. **Consulta condiciones y ¡¡Aprovechate!!**

INSCRIPCIONES INVIERNO 2017-2018

INICIO MATRICULA PARA TODOS LOS GRUPOS DIA 11 DE SEPTIEMBRE
A PARTIR DE LAS 9H, EN EL PABELLON DE DEPORTES.

INICIO DE ACTIVIDADES LUNES 2 DE OCTUBRE.

NUMERO MÍNIMO DE INSCRITOS PARA FORMAR GRUPO: 12 ALUMNOS.

LOS GRUPOS QUEDARAN CERRADOS AL ALCANZAR EL NUMERO MÁXIMO DE INSCRITOS, PASANDO LOS INTERESADOS A FORMAR PARTE DE LISTA DE ESPERA LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE LA DISTRIBUCIÓN DE ALUMNOS SE HAGA POR NIVELES, REALIZARÁN UNA PRUEBA PARA DETERMINARLO EL PRIMER DÍA.

LUGAR PABELLON MUNICIPAL DE DE LUNES A VIERNES DE 09.00 A 21.00

INSCRIPCIÓN Y PAGO ONLINE (10% plazas) en <http://ayto.benicassim.es/> click en “deportes”



INFORMACIÓN SOBRE HORARIOS Y LUGARES DE REALIZACIÓN

Escuela de gimnasia rítmica

		<u>PRECIO</u>
LUGAR:	COLEGIO PALMERAR	
HORARIOS:	MARTES Y JUEVES DE 17.00 A 18.30	100 €

LUGAR:	COLEGIO SANTA AGUEDA	
HORARIOS:	LUNES Y MIÉRCOLES DE 17.00 A 18.30	100 €

Escuela de patinaje e

iniciación al hockey patines:

LUGAR:	COLEGIO PALMERAR	
HORARIOS:	LUNES Y MIÉRCOLES DE 17.00 A 18.30	100 €

Actividad multideporte

LUGAR:	COLEGIO PALMERAR	
HORARIOS:	MARTES Y JUEVES DE 17.00 A 18.30	100 €

LUGAR:	COLEGIO SANTA AGUEDA	
HORARIOS:	MARTES Y JUEVES DE 17.00 A 18.30	100 €

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - PISTA	
HORARIOS:	SÁBADOS DE 09.30 A 11.30	87 €

Escuela de taekwondo

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - PISTA	
HORARIOS:	LUNES Y MIÉRCOLES DE 17.30 A 18.30	87 €

TENIS Y PADEL

CONSULTAR FOLLETO EXCLUSIVO

PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS
BENICASSIM, INVIERNO 2017-2018
CONCEJALIA DE DEPORTES
ADULTOS

VIVE Y DISFRUTA DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

TAI-CHI

Antiguo arte marcial chino, con probados beneficios para la salud mental y física que se realiza combinando respiración con movimientos armoniosos.

YOGA

Tradicional disciplina indú que combina trabajo físico y mental, a través de ejercicios de la actividad física, la meditación y la respiración.

GIMNASIA SUAVE:

Mejora de la elasticidad, respiración, circulación y bienestar físico a través de rutinas de ejercicios pausados y controlados.

PILATES

Actividad física que a través de movimientos fluidos y control de la respiración tiene como objetivo el control corporal, la tonificación y la mejora del equilibrio.

BAILES DE SALÓN:

Técnica de parejas en las que descubriremos diferentes estilos de baile como el tango, salsa, swing, charlestón, etc...de forma sencilla y divertida.

BATUKA:

Divertida y novedosa forma de práctica física que combina ejercicios aeróbicos con bailes, mejorando la coordinación, tonificación y bienestar físico y mental.

PATINAJE ADULTOS:

Descubre y perfecciona tú técnica sobre los patines con la supervisión de profesionales experimentados y acreditados para garantizar la mejora.

INICIACIÓN AL RUNNING

Iniciate en este deporte, descubriendo programas de entrenamiento, rutinas de calentamiento y ejercicios de técnica de carrera.

CARDIOBOX:

Actividad energética que permite, a través de una combinación de movimientos adaptados del kickboxing, mejorar la tonificación, resistencia y circulación.

PADEL Y TENIS

Cursos trimestrales de iniciación a ambos deportes en las mejores instalaciones y con los mejores profesionales. **Consulta condiciones** y ... ¡¡Aprovechate!!

INSCRIPCIONES INVIERNO 2017-2018

INICIO MATRICULA PARA TODOS LOS GRUPOS DIA 11 DE SEPTIEMBRE

A PARTIR DE LAS 9H, EN EL PABELLÓN DE DEPORTES.

LOS ALUMNOS PREINSCRITOS DEL CURSO ANTERIOR DEBERAN FORMALIZAR LA MATRICULA HASTA EL DÍA 8 DE SEPTIEMBRE, PASADA ESA FECHA PERDERAN LA PREINSCRIPCIÓN

INICIO DE ACTIVIDADES LUNES 2 DE OCTUBRE.

NUMERO MÍNIMO DE INSCRITOS PARA FORMAR GRUPO: 12 ALUMNOS (EDAD

MÍNIMA PARA PARTICIPAR EN LAS ACTIVIDADES DE ADULTOS: 14 AÑOS)

LOS GRUPOS QUEDARAN CERRADOS AL ALCANZAR EL NUMERO MÁXIMO DE INSCRITOS, PASANDO LOS INTERESADOS A FORMAR PARTE DE LISTA DE ESPERA

LUGAR PABELLON MUNICIPAL DE DE LUNES A VIERNES DE 09.00 A 21.00

INSCRIPCIÓN Y PAGO ONLINE

(10% plazas) en <http://ayto.benicassim.es/> click en “deportes”

C/ Torre San Vicente s/n tf.964302662

WWW.BENICASSIM.ES deportes@benicassim.org



INFORMACION SOBRE HORARIOS Y LUGARES DE REALIZACION

TAI-CHI

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - SALA 1	
HORARIOS:	MARTES Y JUEVES DE 9.30 A 10.30	87 €
	MARTES Y JUEVES DE 18.30 A 19.30	87 €

YOGA

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - SALA 1	
HORARIOS:	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 9.00 A 10.00	114 €
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 11.00 A 12.00	114 €
	LUNES Y MIERCOLES 17.30 A 18.30	87 €
	LUNES Y MIERCOLES 18.30 A 19.30	87 €
	LUNES Y MIERCOLES 19.30 A 20.30	87 €
	MARTES Y JUEVES DE 15.30 A 16.30	87 €

GIMNASIA SUAVE:

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
HORARIO:	LUNES-MIERCOLER-VIERNES 10.00 a 11.00	114 €
	MARTES Y JUEVES 10.00 a 11.00 NUEVO	87 €

PILATES

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - SALA 2	
HORARIOS:	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 9.30 A 10.30	114 €
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 17.30 A 18.30	114 €
	MARTES Y JUEVES 9.30 A 10.30	87 €
	MARTES Y JUEVES 10.30 A 11.30	87 €
	MARTES Y JUEVES 15.30 A 16.30	87 €
	MARTES Y JUEVES 18.30 A 19.30	87 €
	MARTES Y JUEVES 19.30 A 20.30	87 €
	LUNES- MIERCOLES- VIERNES 14.30 A 15.30	114 €

LUGAR:	GIMNASIO COLEGIO PALMERAR	
	LUNES Y MIERCOLES 19.00 A 20.00	87 €

BAILES DE SALÓN:

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - SALA 2	
HORARIO:	SABADOS 11.00 A 12.30	72 €

BATUKA:

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - SALA 2	
HORARIOS:	LUNES-MIERCOLER-VIERNES 19.30 A 20.30	114 €
	LUNES Y MIERCOLES 20.30 A 21.30	87 €

PATINAJE ADULTOS:

LUGAR:	VELODROMO DEL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
HORARIO	LUNES Y MIERCOLES DE 19.30 A 20.30	87 €

INICIACIÓN AL RUNNING

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
HORARIO:	MARTES Y JUEVES DE 20.00 A 21.00	87 €

CARDIOBOX:

LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL - SALA 1	
HORARIOS:	MARTES Y JUEVES DE 20.30 A 21.30	87 €

PADEL Y TENIS

CONSULTAR FOLLETO EXCLUSIVO