

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

## ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES PINOSO

Del 4 de Junio al 29 de Julio

EN GIMNASIO PABELLÓN ENRIQUE TIERNO GALVÁN	L	M	X	J
KARATE	20.00 / 21.30 21.30 / 22.45		20.00 / 21.30 21.30 / 22.45	20.00 / 21.30 21.30 / 22.45
EN AUDITORIO EMILIO MARTÍNEZ				
AEROBIC ADULTOS		09.15 / 10.15		09.15 / 10.15
AEROLATINO	20.30 / 21.30 21.30 / 22.30		20.30 / 21.30 21.30 / 22.30	
SALA MULTIFUNCIONAL / EXTERIOR PABELLÓN GARCÍA CORDOBA				
GLOBAL TRAINING	20.30 / 21.30		20.30 / 21.30	

BAJO AUDITORIO EMILIO MARTÍNEZ	L	M	X	J
GIMNASIO MUNICIPAL	DE LUNES A VIERNES DE 08.00 A 22.00 H.			
CICLO INDOOR	08.00 / 09.00 09.00 / 10.00 20.15 / 21.00	09.00 / 10.00 20.15 / 21.00 21.00 / 21.45	08.00 / 09.00 09.00 / 10.00 20.15 / 21.00	09.00 / 10.00 20.15 / 21.00 21.00 / 21.45
EN AUDITORIO EMILIO MARTÍNEZ				
PILATES INTERMEDIO	09.00 / 10.00		09.00 / 10.00	
PILATES BÁSICO	15.30 / 16.30		15.30 / 16.30	
PILATES AVANZADO 1		15.30 / 16.30		15.30 / 16.30
PILATES AVANZADO 2		20.00 / 21.00		20.00 / 21.00
PILATES AVANZADO 3		21.00 / 22.00		21.00 / 22.00
PILATES INCLUSIVO (En césped Piscina)		09.00 / 10.00		09.00 / 10.00

## PISCINAS MUNICIPALES

### CURSOS INFANTILES

1r TURNO: Del 25 de Junio al 11 de Julio  
2do TURNO: Del 12 de Julio al 30 de Julio

<b>ADAPTACIÓN</b>	<b>3-4 Años</b>
Contacto, adaptación y familiarización con el medio acuático. Primeros desplazamientos con ayuda del monitor y material auxiliar.	
De 12.45 a 13.45 h.	
<b>INICIACIÓN 1</b>	<b>5-6 Años</b>
Pérdida del miedo inicial y autonomía para entrar en el agua. Se mantiene en el agua con ayuda de material auxiliar.	
De 11.15 a 12.15 h.	
<b>INICIACIÓN 2</b>	<b>5-6 Años</b>
Se desliza con y sin ayuda del material. Realiza diferentes tipos de propulsión.	
De 12.00 a 13.00 h. / 11.15 a 12.15 h.	
<b>INICIACIÓN AVANZADA</b>	<b>7-8 Años</b>
Se desliza en distintas posiciones utilizando diferentes tipos de propulsión. Desarrolla las fases y tipos de respiración.	
De 10.30 a 11.30 h. / 11.15 a 12.15 h.	
<b>APRENDIZAJE</b>	<b>9-12 Años</b>
Ejecuta las técnicas básicas en estilos crol, braza y espalda. Coordina la respiración y propulsión en estilos.	
De 10.30 a 11.30 h.	
<b>PERFECCIONAMIENTO</b>	<b>12-16 Años</b>
Desarrolla aspectos técnicos en estilos. Domina las vueltas y entradas al agua. Fomento del desarrollo de capacidades físicas básicas.	
De 10.30 a 11.30 h.	

### ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADULTOS

	L	M	X	J	V
<b>NATACIÓN ADULTOS</b>					
Del 25 de Junio al 27 de Julio					
<b>INICIACIÓN</b>					
Precio: 30 € De 20.00 a 21.00 h.					
<b>APRENDIZAJE</b>					
Precio: 30 € De 21.00 a 22.00 h.					
<b>PERFECCIONAMIENTO</b>					
Precio: 30 € De 20.00 a 21.00 h.					
<b>ENTRENAMIENTO</b>					
Precio: 30 € De 21.00 a 22.00 h.					
<b>ACTIVIDADES ACUÁTICAS</b>					
Del 25 de Junio al 27 de Julio					
<b>AQUAGYM</b>					
Precio: 30 € De 20.15 a 21.15 h.					
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO EN EL AGUA</b>					
Precio: 30 € De 10.00 a 11.00 h.					
<b>CURSOS ESPECIALIZADOS</b>					
Del 25 de Junio al 27 de Julio					
<b>MATRONATACIÓN</b> Precio: 30 €					
18 - 36 meses De 11.15 a 12.00 h.					
6-18 meses De 12.00 a 13.45 h.					
<b>NATACIÓN EMBARAZADAS</b>					
Precio: 30 € De 12.45 a 13.30 h.					
<b>NATACIÓN ADAPTADA</b>					
Precio: 30 € De 10.15 a 11.15 h. De 11.15 a 12.15 h.					



EXCM. AJUNTAMENT DEL PINÓS

