

## **ACTIVIDAD DEPORTIVA MUNICIPAL CURSO 2021 – 2022**

Con la presente programación, organizada por el Ayuntamiento de Terradillos, se pretende ofertar un conjunto de Actividades Deportivas para todos los sectores de población y, en especial, para el de los más jóvenes.

El principal objetivo a conseguir es el desarrollo de las capacidades físicas de los participantes, la educación en valores deportivos y la consecución de unos hábitos divertidos y saludables.

Seguimos adaptándonos a la nueva normalidad y en función de su evolución, iremos introduciendo nuevos cambios que nos permitan dar un mejor servicio.

Todas las actividades tienen un aforo limitado por orden de inscripción y cada participante contará con un amplio espacio para desarrollar la actividad.

Para participar, tan solo es necesario apuntarse antes del 1 de octubre con un mensaje de Whatsapp al NUEVO NÚMERO DE TELEFONO DE DEPORTES 690 95 09 67 indicando el nombre, apellidos, fecha de nacimiento en el caso de las Escuelas Deportivas y las actividades en las que se desea participar.

PRECIO ANUAL DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS: 40 EUROS

( DESCUENTO DE 50% A LOS HERMANOS )

PRECIO MENSUAL DE LA GIMNASIA-FITNESS: 10 EUROS



# ACTIVIDADES:

PARA PEQUES NACIDOS EN EL 2016-15-14-13-12

**ESCUELA DE PATINAJE** Martes y jueves 16,00H. en el Polideportivo.

Dos monitores y dos grupos de 15 participantes con la utilización de media cancha del polideportivo para cada grupo.

**ESCUELA DE ZUMBA** Martes y jueves 17,00H. en el Polideportivo.

Dos monitores y dos grupos de 15 participantes con la utilización de media cancha del polideportivo para cada grupo, bailando la misma música pero con diferentes coreografías adaptadas a su edad.

**ESCUELA DE ATLETISMO** Martes y jueves 18,00H. en el Polideportivo.

Un grupo de 15 participantes.

**JUEGOS EN TERRADILLOS** Martes y jueves 18,10H.

Un grupo de 10 participantes.

**RUTAS EN BICI** Viernes 16,30H.

Salida desde la Oficina del Ayuntamiento



## PARA JÓVENES NACIDOS EN EL 2011-10-09-08-07-06

**ESCUELA DE DEPORTES** Lunes y miércoles de 16,00H. a 18,00H. en el Polideportivo.

30 participantes para el juego libre con múltiples pistas de MINBÁSKET- MINIFÚTBOL –  
BADMINTÓN – TENIS DE MESA – DARDOS – JUEGOS DE MESA...

**ESCUELA DE ZUMBA** en el Polideportivo Lunes y miércoles 18,00H.

Un grupo de 15 participantes.

**ESCUELA DE DEPORTES EN TERRADILLOS** Martes y jueves 18,10H.

Un grupo de 10 participantes.

**RUTAS EN BICI** Viernes 16,30H.

Salida desde la Oficina del Ayuntamiento



## PARA ADULTOS Y MAYORES

**GIMNASIA PARA MAYORES** Lunes miércoles y viernes 11H. en el Polideportivo.

Un grupo de 20 participantes.

**GIMNASIA-FITNESS PARA ADULTOS** Grupo 1 Lunes, miércoles y viernes 9,05H.

Grupo 2 Lunes, martes y jueves 19,05H.

en el Polideportivo, 20 participantes por grupo.

Aerobic, Tabata Workout, Funcional Training, Body Pum, Zumba, Estiramientos.

**PASEOS SALUDABLES** Lunes, miércoles y viernes 10H.

Salida desde el Polideportivo, grupos reducidos.

**GIMNASIA-FITNESS EN TERRADILLOS** Martes y jueves 19.30H.

Un grupo de 10 participantes.

**RUTAS EN BICI** Viernes 16,30H.

Salida desde la Oficina del Ayuntamiento

