

BASES ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ACTIVIDADES OFERTADAS

Todas las actividades deportivas serán impartidas por un **Monitor Deportivo** cualificado.

- **FÚTBOL SALA:** Iniciación al fútbol sala, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **BALONCESTO:** Iniciación al baloncesto, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **BALONMANO:** Iniciación al balonmano, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **HOCKEY:** Iniciación al hockey, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **MÁS EQUIPO:** Actividades de cooperación, trabajo en equipo, relevos, juegos colectivos y actividades de coordinación.
- **AERÓBIC:** Tipo de gimnasia que se realiza al son de la música, reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.
- **PILATES:** Método de entrenamiento basado en ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos fluidos.
- **GAP:** Entrenamiento compuesto de ejercicios enfocados en el trabajo de los glúteos, los abdominales y las piernas.
- **GA:** Entrenamiento compuesto de ejercicios enfocados en el trabajo de los glúteos y los abdominales.
- **HIT:** Entrenamiento de intervalos de alta intensidad. Es un tipo de ejercicio aeróbico que alterna periodos de ejercicio de alta intensidad seguidos de periodos de descanso cortos para mantener la frecuencia cardíaca alta durante todo el entrenamiento.
- **CORE:** Actividad dirigida al fortalecimiento de la zona central del cuerpo (CORE): abdominales, lumbares, músculos de la pelvis, glúteos y musculatura de la columna.
- **TREN INF:** Ejercicios donde se trabajará la parte inferior del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con mancuernas y nuestro peso corporal.
- **TREN SUP:** Ejercicios donde se trabajará la parte superior del cuerpo mediante ejercicios de fuerza con mancuernas y nuestro peso corporal.
- **BODY COMBAT:** Actividad aeróbica de intensidad media/ alta con ejercicios sencillos de distintas artes marciales.
- **FULLBODY:** Ejercicios para trabajar todo el cuerpo ya sea con nuestro peso corporal o con mancuernas.
- **JUMPING:** Entrenamiento que se realiza sobre un mini trampolín elástico, de bajo impacto que implica realizar una serie de movimientos y saltos mientras se mantiene el equilibrio y se controla el cuerpo en el aire.
- **AQUAGYM:** Es un deporte que combina los beneficios del aeróbic y de la natación. Es una variante del aeróbic que se realiza en un medio acuático - piscina en este caso.
- **VOLEIBOL:** Iniciación al voleibol, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **BÁDMINTON:** Iniciación al bádminton, conceptos básicos, posicionamiento, defensa, ataque, técnica y habilidad.
- **NATAción INI:** Iniciación a la natación, conceptos básicos, flotar, tirarse.
- **NATAción AV:** Perfeccionamiento de la natación, mejora de la técnica, nuevos estilos.
- **ORIENTACIÓN:** Iniciación al deporte de la orientación, conceptos básicos, posicionamiento, trabajo con mapas, ubicación y rutas.

1 SEPTIEMBRE - 31 JULIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUGAR
16:00	FÚTBOL SALA	BALONCESTO	MÁS EQUIPO	ORIENTACIÓN	HOCKEY	FRONTÓN
17:00	FÚTBOL SALA	BALONCESTO	MÁS EQUIPO	ORIENTACIÓN	HOCKEY	FRONTÓN
18:00	BODY COM	HIT	GA	TREN INF	HIT	C. CÍVICO
19:00	TREN INF	FULL BODY	TREN SUP	FULL BODY	TREN SUP	C. CÍVICO

INFO

- **Horario 16:00-17:00. Nivel I.** Por norma general, para edades entre **5 y 8 años cumplidos**.
- **Horario 17:00-18:00. Nivel II.** Por norma general, para edades entre **9 y 11 años cumplidos**.
- **Horario 18:00-20:00. Nivel I.** Por norma general, para edades **a partir de 12 años cumplidos**.
- El **Monitor** podrá **asignar otro horario en función del nivel** mostrado por cada participante.
- Las actividades impartidas en el **Frontón Municipal** en caso de **inclemencias meteorológicas** se realizarán en el mismo horario en el **Centro Cívico**.

INSCRIPCIÓN

- Por correo electrónico: solicitudes@sanmigueldelarroyo.es
- **Indicando:**
 - **ASUNTO:** Actividades deportivas
 - **CONTENIDO:**
 - Nombre, apellidos y DNI de cada persona participante.
 - Menores de edad: Teléfono de emergencia.
 - Familias: libro de familia, certificado o documento acreditativo.
- Una vez **confirmada** la inscripción se darán las **instrucciones para realizar el pago**.
- **Sin permanencia**, para darse de **baja** simplemente **no pagar** el mes siguiente.
- Si has dejado las actividades y **quieres retomarlas**, solo tienes que volver a hacer el **pago con la información facilitada en el momento de registro**.

TARIFAS

- El **precio** de las actividades es **fijo mensual** y cubre **todas las actividades**.
- **Modalidades:**
 - **Individual:** **20€/mes**
 - **Familias:** padres, madres, hijos/as - solo matrimonios y parejas de hecho inscritas en cualquier registro:
 - **2 miembros:** **35€/mes**
 - **3 miembros:** **50€/mes**
 - **4 miembros:** **65€/mes**
 - **5 miembros:** **80€/mes**
 - **6 o más:** **95€/mes**

CONDICIONES

- **No se admiten devoluciones, ni cuotas** por un **plazo menor al mes**.
- Como **norma general**, los **pagos** son **SIEMPRE anticipados**. Para participar un mes en las actividades el pago debe estar formalizado en la cuenta del Ayuntamiento con anterioridad a dicho mes. **Más info** en la sección **"Pagos"**.
- Si el pago **no se ha realizado siguiendo las indicaciones**, el Ayuntamiento **no se hace responsable y no dará acceso a las actividades**.
- Se podrán ofertar **ciertas actividades** cuya participación **no sea libre** por temas organizativos, de practicidad o tipo de clase. En estos casos, se **publicará un plan mensual** con la distribución de grupos y participantes.

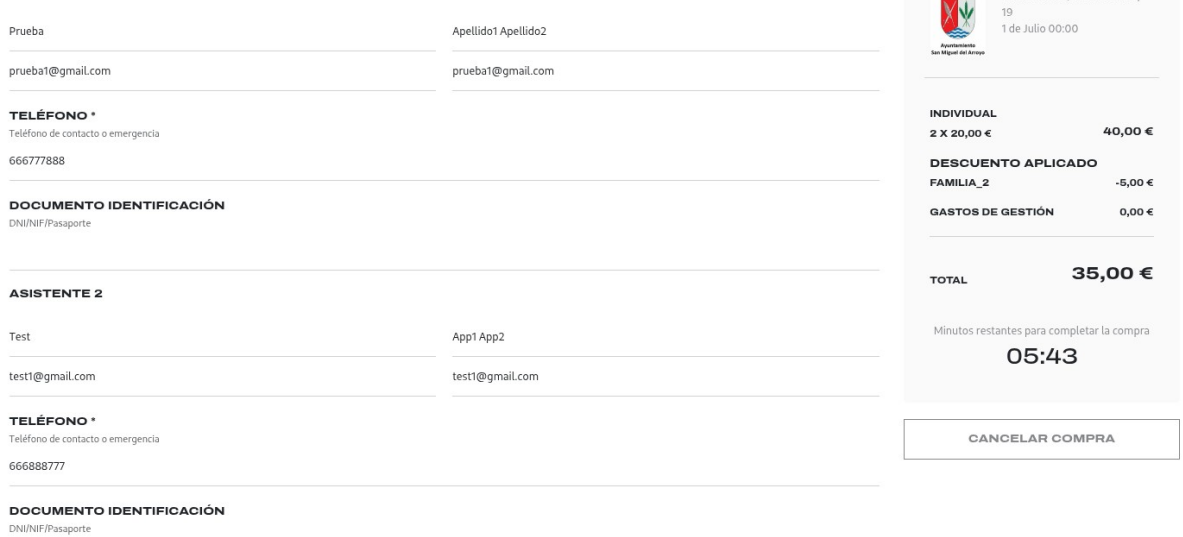
PAGOS

INFORMACIÓN GENERAL

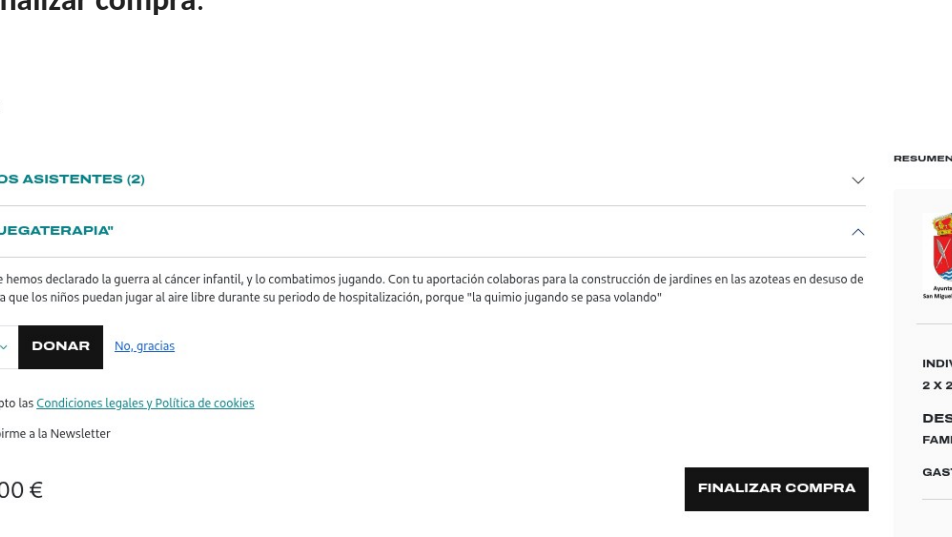
- En Bandoticket <https://bandoticket.com/es>.
- En "buscar por evento, recinto o ciudad" poner "SAN MIGUEL DEL ARROYO".
- Estarán disponibles **varios meses** desde la fecha actual en adelante.
- El **pago mensual** se hace con la sesión disponible el **día 1 de ese mes**.
- El **pago mensual (sesión)** cerrará **unos días antes del comienzo** de las clases.
- El **Monitor Deportivo** tendrá **una lista con todos los participantes**, **no es necesario llevar la entrada** al centro.
- Se han habilitado los siguientes **códigos de descuento familiares**:
 - ❖ **FAMILIA2** - Familias con 2 participantes - 2 entradas
 - ❖ **FAMILIA3** - Familias con 3 participantes - 3 entradas
 - ❖ **FAMILIA4** - Familias con 4 participantes - 4 entradas
 - ❖ **FAMILIA5** - Familias con 5 participantes - 5 entradas
 - ❖ **FAMILIA6** - Familias con 6 participantes - 6 entradas
- Para usar los códigos es necesario haber **enviado previamente** el libro de familia, certificado o documento acreditativo a solicitudes@sanmigueldelarroyo.es y **tener la confirmación por parte del Ayuntamiento** de que todo está correcto.

GUÍA DE PAGO CON BANDOTICKET

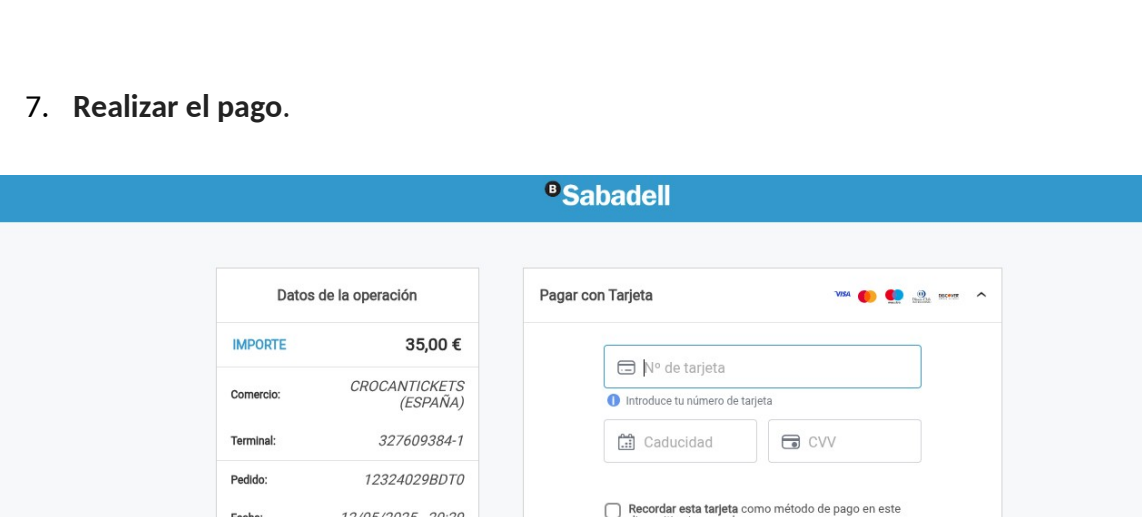
1. Entrar en: <https://bandoticket.com/es/events/actividades-deportivas>



2. Elegir fecha, día 1 del mes que quieras participar.



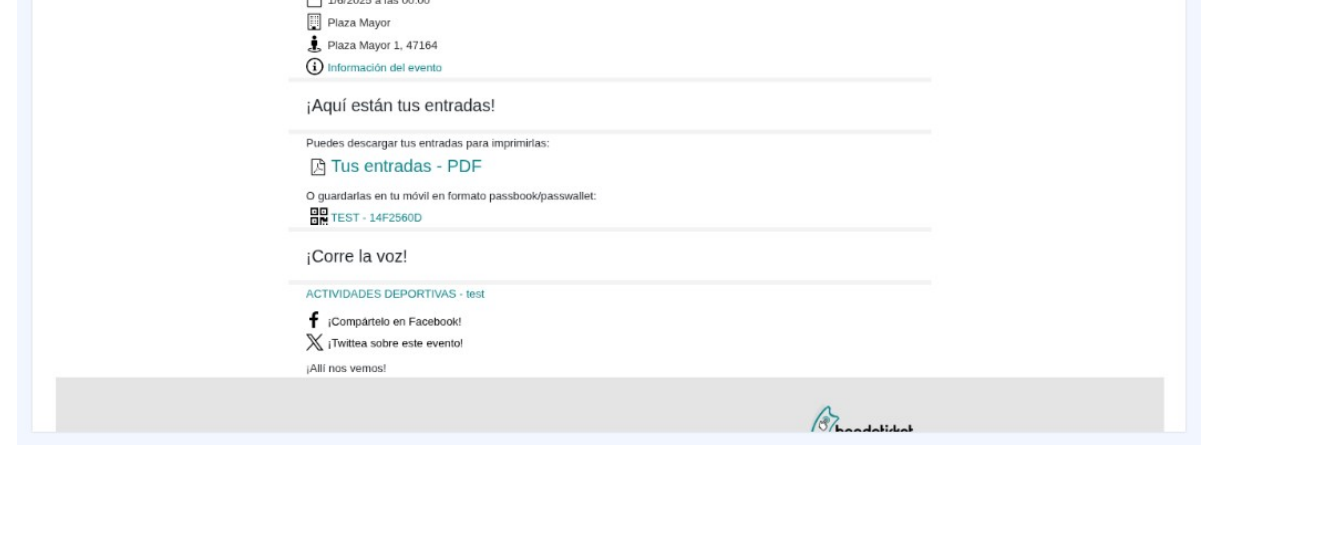
3. Seleccionar el número de entradas (personas participantes). **Comprar**.



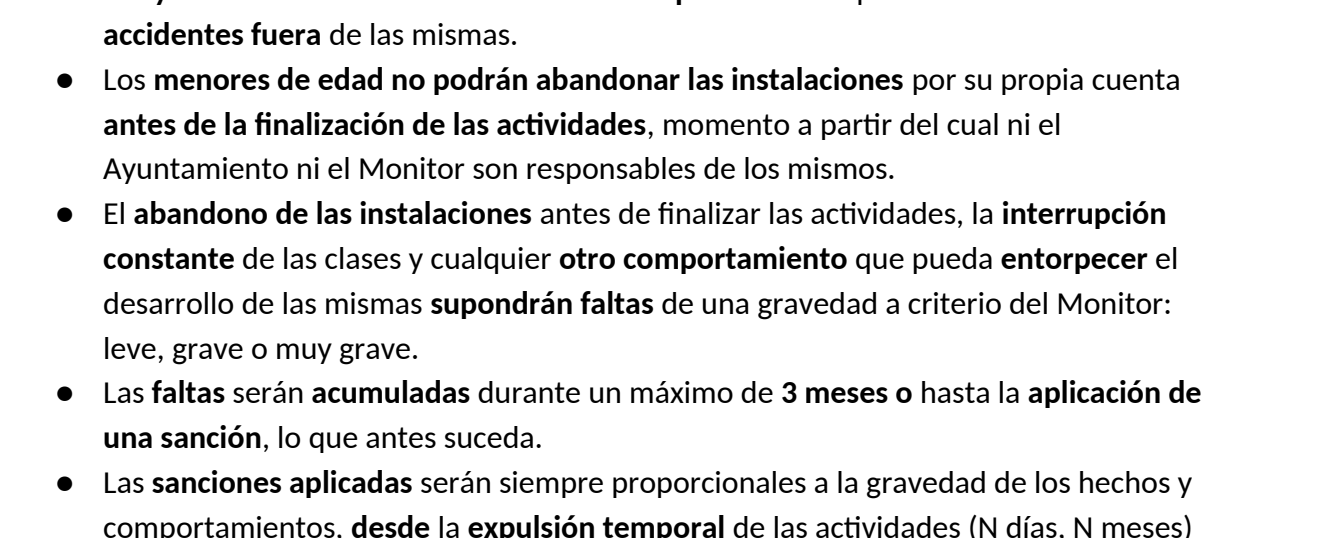
4. Descuento. Usar un **código descuento familiar** - si aplica en tu caso.



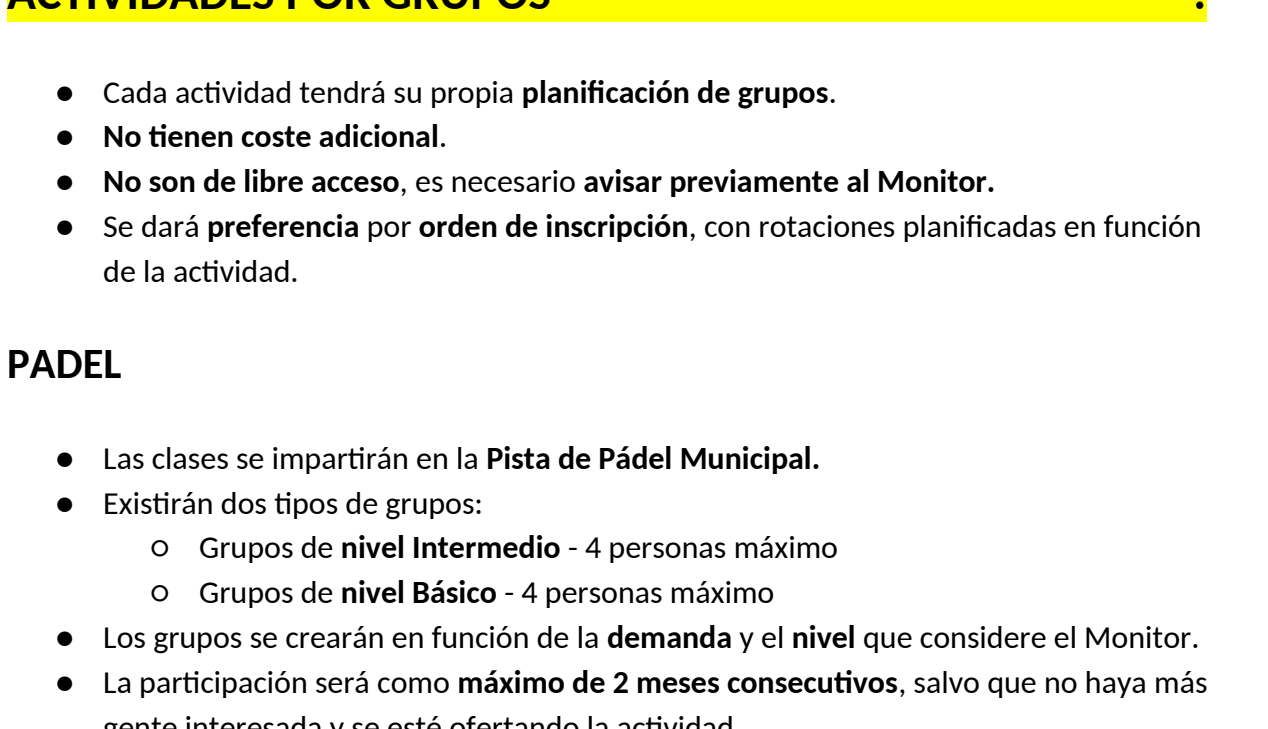
5. Introducir los datos de todos los participantes. **Aceptar y continuar**.



6. Finalizar compra.



7. Realizar el pago.



8. Recibirás las **entradas** en tu correo electrónico.



NORMAS BÁSICAS

- Las actividades se realizan en las instalaciones indicadas anteriormente, por tanto, **ni el Ayuntamiento ni el Monitor** se hacen **responsables** de posibles **incidentes o accidentes** fuera de las mismas.
- Los **menores de edad** no podrán **abandonar las instalaciones** por su propia cuenta **antes de la finalización de las actividades**, momento a partir del cual ni el Ayuntamiento ni el Monitor son responsables de los mismos.
- El **abandono de las instalaciones** antes de finalizar las actividades, la **interrupción constante** de las mismas y **cualquier otro comportamiento** que pueda **entorpecer** el desarrollo de las mismas **supondrán faltas** de una gravedad a criterio del Monitor: leve, grave o muy grave.
- Las **faltas** serán **acumuladas** durante un máximo de **3 meses** o hasta la **aplicación de una sanción**, lo que antes suceda.
- Las **sanciones aplicadas** serán siempre proporcionales a la gravedad de los hechos y comportamientos, **desde la expulsión temporal** de las actividades (N días, N meses) hasta la **expulsión permanente** de las mismas.

ACTIVIDADES POR GRUPOS

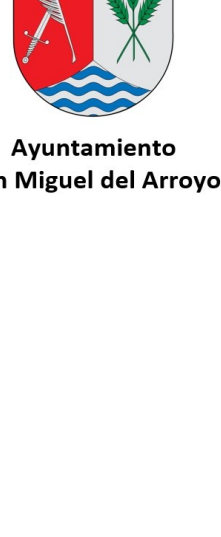
- Cada actividad tendrá su propia **planificación de grupos**.
- **No tienen coste adicional**.
- **No son de libre acceso**, es necesario **avisar previamente al Monitor**.
- Se dará **preferencia por orden de inscripción**, con rotaciones planificadas en función de la actividad.

PADEL

- Las clases se impartirán en la **Pista de Pádel Municipal**.
- Existirán dos tipos de grupos:
 - Grupos de **nivel Intermedio** - 4 personas máximo
 - Grupos de **nivel Básico** - 4 personas máximo
- Los grupos se crearán en función de la **demand**a y el **nivel** que considere el Monitor.
- La participación será como **máximo de 2 meses consecutivos**, salvo que no haya más gente interesada y se esté ofertando la actividad.

Más información en:

- solicitudes@sanmigueldelarroyo.es



Ayuntamiento
San Miguel del Arroyo