

ACTIVIDAD DEPORTIVA MUNICIPAL CURSO 2020-2021 **ADAPTADA A LA COVID19**

Bienvenidos a un nuevo y diferente Curso de Actividades Deportivas.
Nos vamos adaptando a la nueva normalidad y hemos programado un conjunto de actividades que **comenzarían en octubre, siempre que las autoridades sanitarias lo permitan.**

- Todas las actividades se realizarán en espacios al aire libre o en el Polideportivo con aforo limitado.
- En todas las actividades no habrá contacto físico entre los participantes, ni se podrá compartir el material.
- El gimnasio queda sin actividad por su reducido espacio.

Actividades

- **Gimnasia para Mayores** en el Polideportivo:
Cada alumn@ tendrá un espacio amplio para realizar los ejercicios que proponga el monitor. El material será aportado por los alumn@s (pesas caseras, esterillas, pelotas...)
LUNES-MIERCOLES-VIERNES 11.H
- **Gimnasia para adultos** en el Polideportivo:
Cada alumn@ tendrá un espacio amplio para realizar los ejercicios que proponga el monitor. El material será aportado por los alumn@s (pesas caseras, esterillas, pelotas...)
LUNES-MIERCOLES-VIERNES GRUPO 1 → 9.05H GRUPO2 LUNES-MARTES-JUEVES → 19,30H
- **Paseos Saludables** por los caminos vecinales del Municipio:
En grupos reducidos y con las medidas de seguridad de distanciamiento de 2 metros.
Salida puerta Polideportivo
LUNES-MIERCOLES-VIERNES 10.00H
- **Escuela de Zumba infantil** en el Polideportivo:
Cada niñ@ tendrá un espacio amplio y delimitado para realizar sus bailes.
PEQUES (2015-2014) MARTES Y JUEVES 16.00H
BENJAMIN (2013-2012) MARTES Y JUEVES 17.00H
ALEVIN – INFANTIL.... (2011Y ANTERIORES) MARTES Y JUEVES 18.00H



- **Escuela de Patinaje** en el Polideportivo:

Tareas sencillas, de forma individual o en filas con distanciamiento.

PEQUES (2015-2014) LUNES Y MIERCOLES 16.00H

BENJAMIN (2013-2012) LUNES Y MIERCOLES 17.00H

ALEVIN – INFANTIL... (2011 Y ANTERIORES) LUNES Y MIERCOLES 18.00H

- **Paseos en Bici** por los caminos vecinales del Municipio:

En grupos reducidos y con las medidas de seguridad de distanciamiento de 2 metros entre los participantes.

VIERNES 16.00 H. SALIDA DESDE LA PUERTA DEL AYUNTAMIENTO. PARA TODAS LAS EDADES

- **Escuela de Deportes de Red** en el Polideportivo: bádmiton, tenis de mesa, tenis, voleibol.

Grupos muy reducidos y con material propio.

BENJAMIN. (2013-2012) MARTES Y JUEVES 16.00H

ALEVIN – INFANTIL(2011 Y ANTERIORES)17.00H

- **Juegos en Terradillos** (juegos con distanciamiento) Para peques en el frontón martes y jueves 18,30H

- **Gimnasia en Terradillos**

Cada alumn@ tendrá un espacio amplio para realizar los ejercicios que proponga el monitor. El material será aportado por los alumn@s (pesas caseras, esterillas, pelotas...)
MARTES Y JUEVES 19,30H.

Para participar, tan solo es necesario apuntarse antes del 1 de Octubre con un mensaje de whatsapp al teléfono 650378228 indicando nombre, apellidos, fecha de nacimiento y las actividades en las que participa. (Los horarios pueden ser modificados si no salen participantes suficientes o se desdoblan grupos numerosos)

PRECIO ANUAL DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS: 40EUROS (Descuento del 50% a los hermanos)

**PRECIO MENSUAL DE LA GIMNASIA DE ADULTOS: 15 EUROS
EN TODAS LAS ACTIVIDADES LAS PLAZAS SON LIMITADAS Y POR
ORDEN DE INSCRIPCIÓN**



PROTOCOLO DE NORMAS DE SEGURIDAD PARA TODAS LAS ACTIVIDADES

- EN EL RECINTO SOLO PUEDEN ENTRAR LOS PARTICIPANTES.
- OBLIGATORIO TRAER MASCARILLA.
- OBLIGATORIO LAVARSE LAS MANOS CON HIDROGEL AL INICIO Y AL FINAL DE LA SESIÓN (LOS DISPENSADORES ESTARÁN SITUADOS EN LA ENTRADA)
- BOTELLA DE AGUA CON EL NOMBRE.
- NO SE PUEDEN USAR LOS VESTUARIOS Y LOS BAÑOS SÓLO LO IMPRESCINDIBLE.
-
- DISTANCIAMIENTO ENTRE LOS PARTICIPANTES.
- SOLO SE PODRAN REALIZAR ACTIVIDADES, JUEGOS Y DEPORTES SIN CONTACTO FÍSICO.
- ES ACONSEJABLE TRAER EL MATERIAL DEPORTIVO INDIVIDUAL (RAQUETAS DE BADMINTON, PALETAS DE PIN PON...) EL MATERIAL DEL POLIDEPORTIVO SERÁ DESINFECTADO ENTRE SESIÓN Y SESIÓN.
- LAS ENTRADAS Y SALIDAS EN LAS ACTIVIDADES SE REALIZARÁN CON ORDEN Y DISTANCIAMIENTO.

En este mes de **Septiembre** regresan los paseos saludables y las rutas en bici para todas las edades.

PASEOS SALUDABLES:

Paseos saludables matinales: lunes, miércoles y viernes 9.00h salida desde el Ayuntamiento.

Paseos para nuestros mayores: lunes, miércoles y viernes 10.30h salida desde el Ayuntamiento

Paseos saludables de tarde: lunes, miércoles y viernes 19.00h salida desde el Ayuntamiento.

Paseos saludables en Terradillos: Martes y jueves 19.00 salida desde el Ayuntamiento.

RUTAS EN BICI

Rutas cortas (- de 10km) en bici: lunes y miércoles. 16,30h. salida desde el Ayuntamiento.

Rutas largas en bici (+ de 10 km): martes, jueves y viernes. 16,30h Salida desde el Ayuntamiento.

Todos aquellos interesados, deberán inscribirse por whatsapp al teléfono 650378228 indicando nombre apellidos y grupo de participación. Plazas limitadas por orden de inscripción.

Lunes, 14 de Septiembre comienzo de las Rutas en Bici y los Paseos saludables