

Actividades Deportivas

GIMNASIA MAYORES

Lunes y miércoles 12.05-13.00h.

Polideportivo Municipal

Ejercicios dirigidos con distancia de seguridad.

GIMNASIA REHABILITADORA

GRUPO I

Lunes y miércoles 10.55-11.45 h.

GRUPO II

Lunes y miércoles 10.00-10.50 h.

Centro de Día

Ejercicios dirigidos con distancia de seguridad.



FITBOXING

GRUPO I (A PARTIR DE 2005)

Viernes 19.40-20.35h.

GRUPO II (A PARTIR DE 2005)

Viernes 20.40-21.35h.

Cuota: 30 € Cuatrimestre/ empadronados,
37 € Cuatrimestre / no empadronados.

GRUPO AVANZADO (MÍNIMO 3 AÑOS DE ANTIGUEDAD EN KICKBOXING)

Martes y Jueves 20.30-21.25h.

Cuota: 46 € Cuatrimestre/ empadronados,
53 € Cuatrimestre / no empadronados.

Polideportivo.

Ejercicios dirigidos con distancia de seguridad.

ADULTOS

HIPOPRESIVOS

HIPOPRESIVOS INICIACIÓN MAÑANA

Lunes y Miércoles 9.00-09.55h

HIPOPRESIVOS I TARDE

Lunes y Miércoles 18.55-19.50h

HIPOPRESIVOS INICIACIÓN TARDE

Lunes y Miércoles 17.55-18.50h

Espacio Joven.

Cuota: 46 € Cuatrimestre / empadronados, 53 € Cuatrimestre / no empadronados.

*los participantes de hipopresivos podrán alternar turnos de mañana y de tarde.

*FITJUDO ADULTOS

Lunes 16.00-16.55 h.

Polideportivo Municipal

Cuota: 30 € / Cuatrimestre Empadronados, 37 € / Cuatrimestre no Empadronados.

Ejercicios dirigidos con distancia de seguridad.

*Actividad gestionada por el C.D. PARQUEPORT ALDEAMAYOR

Enviar la ficha de Inscripción al correo:

parquesport@hotmail.com

La cuota se abonará a la cuenta del C.D. PARQUESPORT ALDEAMAYOR



AERÓBIC

Lunes, Miércoles y viernes 9.00-9.55h.

Polideportivo Municipal

Cuota: 55 € / Cuatrimestre Empadronados, 62 € / Cuatrimestre no Empadronados.

*Los participantes de Aeróbic podrán alternar su turno de mañana con los de la tarde de zumba.

Actividades Deportivas

¿Cómo apuntarse a las actividades?

- 1.- Debido a la crisis del COVID 19, y para evitar aglomeraciones , las inscripciones se realizarán por correo electrónico, descargando la ficha deportiva de la página web del ayuntamiento y enviándola al correo mariogar758@hotmail.com. Si por la circunstancia que fuera el participante no puede realizar la inscripción telemáticamente, podrá solicitar cita previa llamando al teléfono 646063769/983558367 donde se le asignará un día y una hora, la cual deberá respetarse de forma rigurosa.
- 2.- Los correos para realizar la inscripción deberán mandarse a partir del 14 de septiembre a las 9.00 de la mañana. No se admitirán inscripciones realizadas antes de esa fecha.
- 3.- El participante sólo podrá adjuntar su ficha y otra más en las actividades de adultos.
- 4.-Un mismo participante puede apuntarse a las actividades que desee.
- 5.- Una vez formados los grupos se cargará en la cuenta del participante el importe de la actividad.
- 6.- El segundo cuatrimestre se renovará automáticamente, por lo que aquellos que no quieran renovar deberán comunicarlo por correo electrónico para que no se les haga el cargo en la cuenta. Dicha comunicación deberá realizarse antes del 15 de Enero de 2021.
- 7.- Aquellos participantes que devuelvan el recibo por cualquier circunstancia no se les permitirá realizar la actividad hasta que hagan el abono del mismo y posteriormente no podrán realizar ninguna actividad municipal sin antes haber abonado ese importe.

Recuerda que:

- Habrá un número mínimo y número máximo para que se pueda desarrollar la actividad.
- Las plazas ofertadas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción.
- La matrícula de un menor en cualquier actividad implica la correspondiente autorización paterna/materna.
- El plazo de matrícula está abierto durante todo el curso lectivo.
- Será obligatorio comunicar la baja o no renovación en la actividad por escrito.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES



2020 - 2021

ALDEAMAYOR DE SAN MARTÍN



Inscripciones: **Del 14 al 23 de Septiembre**

*Las inscripciones se realizarán de forma telemática o cita previa (ver información pág. 1)
El programa deportivo puede sufrir cambios según lo que dicten las autoridades sanitarias

ADULTOS

PILATES

MAÑANAS

PILATES I

Martes y jueves 9.05-10.00h.

PILATES II

Martes y jueves 10.05-11.00h.

PILATES INICIACIÓN

Martes y Jueves 11.05-12.00h.

PILATES INICIACIÓN II

Martes y Jueves 12.05-13.00h.

Espacio Joven

Cuota (para todos los grupos de Pilates):

46 € Cuatrimestre / empadronados

53 € Cuatrimestre / no empadronados

TARDES

PILATES INICIACIÓN

Martes y jueves 18.00-18.55h.

PILATES I

Martes y jueves 19.00-19.55h.

PILATES II

Martes y jueves 20.00-20.55h.

PILATES III

Lunes y miércoles 19.00 -19.55h.

PILATES IV

Lunes y miércoles 20.00-20.55h.

PILATES V

Lunes y miércoles 21.00 -21.55h.

Espacio Joven



Actividades Deportivas

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS

BÁDMINTON SENIOR

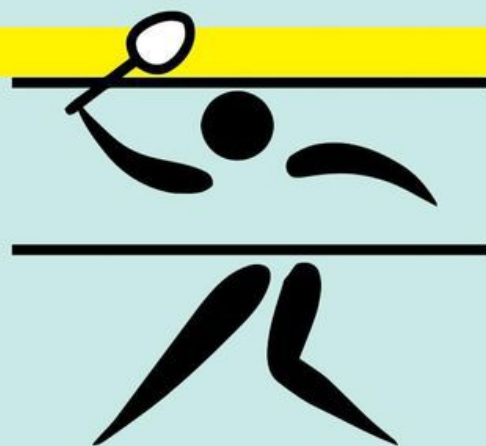
BÁDMINTON SENIOR

Lunes y Miércoles 19.00-19.55h.

Polideportivo

Cuota: 30 € Cuatrimestre / empadronados.

37 € Cuatrimestre / no empadronados



TENIS DE MESA

TENIS DE MESA ADULTOS

Viernes 18.55-21.00h.

Polideportivo

Cuota: 30 € Cuatrimestre / empadronados, 37 € Cuatrimestre / no empadronados.

Actividades Deportivas

ACTIVIDADES DEPORTIVAS INFANTILES

ATLETISMO FIT

NACIDOS EN 2015-14-13

Jueves 16.00-16.55 h.

NACIDOS EN 2012-11

Jueves 18.00-18.55 h.

NACIDOS EN 2010 -09-08-07-06

Jueves 17.00-17.55h.

Polideportivo

Cuota: 20€ Cuatrimestre / empadronados.

27€ Cuatrimestre / no empadronados.

Ejercicios dirigidos con distancia de seguridad.



FRONTÓN

ALEVÍN, INFANTIL (2010-09-08-07)

Jueves 16.00-16.55 h.

PREBENJAMÍN -BENJAMÍN (2014-13-12-11)

Jueves 17.00-17.55 h.

Frontón municipal

Cuota: 20€ Cuatrimestre / empadronados.

27€ Cuatrimestre / no empadronados.

BÁDMINTON

PREBENJAMÍN-BENJAMÍN (2014-13-12-11)

Lunes y miércoles 16.00-16.55h.

ALEVÍN-INFANTIL (2010-09-08-07)

Lunes y miércoles 17.00-17.55h.

JUVENIL (2006-05-04)

Lunes y miércoles 18.00-18.55h.

Polideportivo

Cuota: 25€ Cuatrimestre / empadronados.

32€ Cuatrimestre / no empadronados.

TENIS DE MESA

NACIDOS EN 2013-12-11-10-09-08-07

Viernes 18.00-18.55h.

JUVENIL (2006-05-04)

Viernes 19.00-21.00.h.

Polideportivo

Cuota: 20€ Cuatrimestre / empadronados.

27€ Cuatrimestre / no empadronados.



ALDEAMAYOR DE SAN MARTÍN

- Se podrá hacer cambio de grupo o actividad, siempre que el número de plazas lo permita.
- Sólo podrán acceder a la instalación los participantes de la actividad.- no se permitirá el acceso a acompañantes o personas ajenas a la misma, salvo en jornadas de puertas abiertas o competiciones.
- No se procederá a la devolución de ningún importe, salvo en el caso de que se anule la actividad.
- Cada grupo tendrá un protocolo de uso de la instalación que se les comunicará a los participantes.
- Nos regiremos por la normativa que nos marquen las autoridades sanitarias.

CALENDARIO

Las actividades comienzan el 1 de Octubre de 2020 y finalizan el 31 de mayo de 2021. Las actividades se regirán por el calendario escolar.

HORARIO DE INSCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

Del 14 al 23 de septiembre de forma telemática (se recogen sólo inscripciones a partir de las 9.00h. del 14 de septiembre)

En el caso de no poderlo hacer de forma telemática, se podrá realizar con cita previa llamando al 646063769/983558367

Horario de Atención al público:

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves y Viernes 16.00h.-20.00h.

C/Escuelas s/n. Teléfono: 646063769/983558367

mariogar758@hotmail.com.

Toda la información en la página de facebook deportes aldeamayor

<https://www.facebook.com/DeportesAldeamayor/>

ADULTOS

JUMPING

GRUPO I (A PARTIR DE 2006)

Jueves 18.00-18.55h.

GRUPO II (A PARTIR DE 2006)

Jueves 19.00-19.55h.

Polideportivo.

Cuota: 30 € Cuatrimestre / empadronados, 37 € Cuatrimestre / no empadronados.

SPINNING

GRUPO I

Martes 18.00-18.55h.

GRUPO II

Martes 19.00-19.55h.

Polideportivo

Cuota: 30 € Cuatrimestre / empadronados, 37 € Cuatrimestre / no empadronados.

OTRAS ACTIVIDADES SALUD Y BIENESTAR

*** MINDFULNESS Y DESARROLLO PERSONAL:**

Lunes de 18:30 a 20:00h.- **Casa de Cultura.**

* Actividad organizada por Ben Luz.

Inscripciones llamando al tfn 620 43 60 07
(preguntar por Rebeca).

20 € al mes.

*** MEDITACIÓN**

Lunes de 10:30 a 11:30h.- **Casa de Cultura.**

* Inscripciones llamar al tfn 699 66 74 81

(preguntar por Marisa)

5 € / clase

*** REIKI**

Martes de 17:30 a 19:00h.- **Casa de Cultura.**

* Inscripciones llamar al tfn 699 66 74 81

(preguntar por Marisa)

20€/mes



Actividades Deportivas

YOGA

YOGA MAÑANAS 1:

Martes y jueves 09.00-09.55h.

YOGA MAÑANAS 2:

Martes y jueves 10.00-10.55h.

YOGA MAÑANAS (EDAD AVANZADA):

Martes y jueves 11.00-11.55h.

YOGA TARDES 1:

Lunes y miércoles 18.00-18.55h.

YOGA TARDES 2:

Lunes y miércoles 19.00-19.55h.

YOGA TARDES 3:

Lunes y miércoles 20.00-20.55h.

YOGA TARDES 4:

Martes y jueves 18.20 a 19.15h.

YOGA TARDES 5:

Martes y jueves 19.20 a 20.15h.

YOGA TARDES 6:

Martes y jueves 20.20-21.15h.



Sala Polivalente.

Cuota (para todos los grupos de Yoga):

46€/cuatrimestre empadronados

53€/ cuatrimestre no empadronados

**los participantes de yoga podrán alternar turnos de mañana y de tarde.*

Actividades Deportivas

*FITJUDO INFANTIL

AÑO (2014 .-CON AL MENOS UN AÑO DE ANTIGÜEDAD.- 2013-12-11)

Lunes 17.00-17.55 h.

Polideportivo

Cuota: 20 € Cuatrimestre / empadronados
27 € Cuatrimestre / no empadronados

Ejercicios dirigidos con distancia de seguridad.

*Actividad gestionada por el
C.D.PARQUESPORT ALDEAMAYOR .

Enviar la ficha de inscripción al correo:
parquesport@hotmail.com

La cuota se abonará a la cuenta de C.D.PARQUESPORT ALDEAMAYOR

FITJUDO ADOLESCENTES

A PARTIR DE 2010

Lunes 16.00-16.55 h.

Polideportivo

Cuota: 20 € Cuatrimestre / empadronados
27 € Cuatrimestre / no empadronados



JUMPING INFANTIL

AÑOS 2012-11-10

Miércoles 17.00-17.55 h.

Polideportivo. Cuota: 20 € Cuatrimestre / empadronados, 27 € Cuatrimestre / no empadronados.

JUMPING ADOLESCENTE

AÑOS 2009-08-07

Miércoles 16.00-16.55 h.

ZUMBA INFANTIL

AÑOS 2014-13-12

Viernes 16.55-17.45

ZUMBA ADOLESCENTE

AÑOS 2011-10-09-08-07

Viernes 16.00-16.50h.

Polideportivo. Cuota: 20 € Cuatrimestre / empadronados, 27 € Cuatrimestre / no empadronados.

Actividades Deportivas

*AJEDREZ ADULTOS

Viernes 17.15-18.10h

Casa de Cultura.

Cuota: 30 € Cuatrimestre / empadronados, 37 € Cuatrimestre / no empadronados.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (Tonificación, step, coreografías, cardiovascular)

Lunes y Miércoles 20.10 -21.35h. Polideportivo Municipal.

CUOTA: 55 € / Cuatrimestre Empadronados, 62 € / Cuatrimestre no Empadronados.

TRAINING MEN

Miércoles 21.40-22.35 h. Polideportivo Municipal.

Cuota: 30 € / Cuatrimestre Empadronados, 37 € / Cuatrimestre no Empadronados



INFANILLES

FITBOXING INFANTIL

AÑOS 2013-12-11-10

Viernes 18.45-19.35h.

Polideportivo. Cuota: 20 € Cuatrimestre / empadronados, 27 € Cuatrimestre / no empadronados.
Ejercicios dirigidos con distancia de seguridad.

FITBOXING ADOLESCENTE

AÑOS 2009-08-07-06

Viernes 17.50-18.40h.

* GIMNASIA RÍTMICA FIT

GRUPO BABY II (2013)

Jueves 16.00-16.55 h.

GRUPO BABY I(AÑO 2016-15-14)

Martes 17.00-17.55 h

GRUPO INFANTIL I (2012-11-10)

Jueves 17.00 a 17.55h.

GRUPO ADOLESCENTE (2009-08-07-06-05)

Martes 16.00 a 16.55h.

Cuota: 25 € Cuatrimestre / empadronados, 32€
Cuatrimestre / no empadronados.

Polideportivo.

Ejercicios dirigidos con distancia de seguridad.

* Actividad gestionada por el
C.D.GIMNASIA RÍTMICA ALDEAMAYOR
Enviar ficha de Inscripción al correo:
ritmicalavictoria@hotmail.com
La cuota se abonará a la cuenta del
C.D.GIMNASIA RÍTMICA ALDEAMAYOR



ADULTOS

ZUMBA

*ZUMBA TARDES

Grupo 1.-

Lunes y miércoles.-18.00-18.55h.

46 €/cuatrimestre empadronados

53 € /cuatrimestre no empadronados.

Grupo 2.-

Lunes y miércoles.-19.00-19.55h.

46 €/cuatrimestre empadronados

53 € /cuatrimestre no empadronados.

Grupo 3.-

Martes y Jueves.-20.00-20.55h.

46 €/cuatrimestre empadronados

53 € /cuatrimestre no empadronados.

Grupo 4.-

Martes y Jueves 21.00-21.55h.

Polideportivo.

46 €/cuatrimestre empadronados

53 € /cuatrimestre no empadronados.

**Los participantes de zumba podrán alternar con los turnos de mañana de aeróbic.*



INFANILLES

AJEDREZ

AÑOS 2012-11-10-09-08-07-06-05-04

Viernes 16.15-17.10h.

Casa de Cultura



Cuota: 20€ Cuatrimestre / empadronados, 27€ Cuatrimestre / no empadronados.

YOGA EN FAMILIA I

Padre / madre o familiar con niño/a nacidos en 2015-14-13-12

Lunes y miércoles 17.00 a 17.55h.

Sala polivalente

YOGA EN FAMILIA II

Padre / madre o familiar con niño/a nacidos en 2011-10-09-08-07

Lunes y miércoles 16.00 a 16.55h.

Sala polivalente

Cuota: 46€ Cuatrimestre / empadronados, 53€ Cuatrimestre / no empadronados.

YOGA PARA BEBÉS I

0 - 12 MESES

Lunes y miércoles .-11.30 -12.30h.

Sala polivalente

YOGA PARA BEBÉS II

12 - 36 MESES

Lunes y miércoles .-12.30 -13.30h.

Sala polivalente

Cuota: 46 € Cuatrimestre / empadronados, 53 € Cuatrimestre / no empadronados.