



**PATRONATO MUNICIPAL DE  
DEPORTES DE JAÉN  
PROGRAMACIÓN DE CURSOS  
DEPORTIVOS  
2020-2021**



# FECHAS Y PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

## FECHAS DE CELEBRACIÓN:

### 1º Período:

Del 21 de octubre al 15 de enero de 2021.

### 2º Período:

Del 18 de enero al 9 de abril de 2021.

### 3º Período:

Del 12 de abril al 30 de junio de 2021.

## PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

### 1º Período:

Hasta el 20 de octubre de 2020.

### 2º Período:

Del 22 de diciembre al 12 de enero de 2021.

### 3º Período:

Del 22 de marzo al 6 de abril de 2021.

## ¡PLAZAS LIMITADAS!

Las clases se llevarán a cabo teniendo en cuenta las medidas de prevención e higiene frente a Covid19 según la normativa establecida.

### OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### ENERO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

### MARZO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### MAYO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## CURSOS DEPORTIVOS

### INSTALACIONES DEPORTIVAS LA SALOBREJA

- NATACIÓN PARA NIÑOS/AS
  - NATACIÓN PARA MAYORES **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**
  - ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS
  - ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**
- 

### INSTALACIONES DEPORTIVAS LAS FUENTEZUELAS

- NATACIÓN PARA BEBÉS
  - NATACIÓN PARA NIÑOS/AS
  - NATACIÓN PARA MAYORES **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**
  - NATACIÓN ESPECIALIZADA
  - AQUAFITNESS ADULTOS
  - AQUAFITNESS PARA MAYORES **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**
  - ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS
  - ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**
- 

### PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ (Bulevar)

- ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS
-

# INSTALACIONES DEPORTIVAS LA SALOBREJA

## NATACIÓN PARA NIÑOS/AS de 4 a 5 AÑOS

- Para la adaptación y mejora en el medio acuático de niños y niñas que comienzan su experiencia en natación o quieren continuar aprendiendo en el agua. Las metodologías empleadas son eminentemente lúdicas.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso profundo en calle perimetral).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horario :** de 17:00 a 18:00 horas.
- **Plazas:** 8 por grupo.
- **Precio público\*:** 72 € por trimestre

## NATACIÓN PARA MAYORES (a partir de 60 AÑOS)

- **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**
- Curso orientado a usuarios que tienen miedo al agua y/o son incapaces de desplazarse eficazmente en el agua. Trabajarán la adquisición de habilidades acuáticas básicas mediante una metodología cercana y adaptada al grupo de edad.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso profundo en calle perimetral).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios:** de 11:00 a 12:00 horas.
- **Plazas:** 16 por grupo.
- **Precio público\*:** 72 € por trimestre.



## ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

- Trabajo físico variado de considerable intensidad para la mejora de la condición física en personas en grupos de edad desde los 18 hasta los 50 años y desde los 51 hasta los 64. **Será necesario que cada usuario lleve consigo su propia esterilla para trabajo de ejercicios en suelo.**
- **Instalación:** Pabellones, gimnasio y pista de atletismo.
- **Horarios:**
  - Grupos de mañana:
    - Grupo 1 (51 a 64 años) de 9:00 a 10:00 horas los lunes, miércoles y viernes.
    - Grupo 2 (18 a 50 años) de 10:00 a 11:00 horas lunes, miércoles y viernes.
  - Grupos de tarde:
    - Grupo 3 (18 a 64 años) de 20:00 a 21:00 horas lunes, miércoles y jueves.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público\*:** 68 € por trimestre

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (a partir de 65 años)

- **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**
- Ejercicios y actividades aconsejadas para el grupo de edad más avanzado, favoreciendo un envejecimiento activo saludable y mejorando así su calidad de vida. **Será necesario que cada usuario lleve consigo su propia esterilla para trabajo de ejercicios en suelo.**
- **Instalación:** Pabellones, gimnasio y pista de atletismo
- **Días semana:** Lunes, miércoles y viernes.
- **Horarios:**
  - Grupo 1: de 10:00 a 11:00 horas.
  - Grupo 2: de 11:00 a 12:00 horas.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público\*:** 68 € por trimestre.

# INSTALACIONES DEPORTIVAS LAS FUENTEZUELAS

## NATACIÓN PARA BEBÉS

- Familiarización con el agua para bebés de 8 meses hasta cumplir 4 años. La metodología de trabajo está orientada a dirigir a los progenitores en la realización de tareas y actividades con sus bebés en el medio acuático.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios :**
  - Grupo 1 (8 a 23 meses) de 17:00 a 17:30 horas.
  - Grupo 2 (24 a 48 meses) de 18:00 a 18:30 horas.
- **Plazas:** 6 por grupo.
- **Precio público\*:** 48 € por trimestre.

## NATACIÓN PARA NIÑOS/AS de 4 a 5 AÑOS

- Para la adaptación y mejora en el medio acuático de niños y niñas que comienzan su experiencia en natación o quieren continuar aprendiendo en el agua. Las metodologías empleadas son eminentemente lúdicas.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios :** de 16:00 a 17:00 horas.
- **Plazas:** 8 por grupo.
- **Precio público\*:** 72 € por trimestre.

## NATACIÓN PARA MAYORES (a partir de 60 AÑOS)

### • **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**

- Curso orientado a usuarios que tienen miedo al agua y/o son incapaces de desplazarse eficazmente en el agua. Trabajarán la adquisición de habilidades acuáticas básicas con una metodología cercana y adaptada al grupo de edad.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios:** de 19:00 a 20:00 horas.
- **Plazas:** 16 por grupo.
- **Precio público\*:** 72 € por trimestre.

## NATACIÓN ESPECIALIZADA

- Trabajo específico en el agua para mayores de 18 años, que saben nadar, con el fin de fortalecer y equilibrar la musculatura en aquellas zonas corporales que lo requieran. La metodología del curso estará basada en la reeducación postural dinámica aprovechando las características específicas del agua mediante una correcta ergonomía del ejercicio.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios:**
  - Grupo 1: de 9:00 a 10:00 horas.
  - Grupo 2: de 18:00 a 19:00 horas.
- **Plazas:** 14 por grupo.
- **Precio público\*:** 82 € por trimestre.

## AQUAFITNESS PARA ADULTOS

- Trabajo físico de considerable intensidad dentro del agua para personas de 18 a 59 años. El aprovechamiento de las resistencias y dinámicas acuáticas será el objeto de trabajo principal del curso así como en la implementación de otros materiales específicos de trabajo en el agua.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Horarios:**
  - Grupo 1: Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00 horas.
  - Grupo 2: Martes y jueves de 21:00 a 22:00 horas.
  - Grupo 3: Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 horas
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público\*:** 46 € por trimestre.

## AQUAFITNESS PARA MAYORES (a partir de 60 años)

### • **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**

- Trabajo físico de intensidad más moderada dentro del agua para un grupo de edad más avanzado. El aprovechamiento de las resistencias y dinámicas acuáticas será el objeto de trabajo principal del curso así como en la implementación de otros materiales específicos de trabajo en el agua.
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Horarios:**
  - Grupo 1: de 10:00 a 11:00 horas.
  - Grupo 2: de 12:00 a 13:00 horas.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público\*:** 46 € por trimestre.

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

- Trabajo físico variado de considerable intensidad para la mejora de la condición física en personas a desde los 18 hasta los 50 años y desde los 51 hasta los 64. **Será necesario que cada usuario lleve consigo su propia esterilla para trabajo de ejercicios en suelo.**
- **Instalación:** Pabellón y zonas exteriores.
- **Días semana:** Lunes, miércoles y viernes.
- **Horarios:**
  - Grupo 1 (51 a 64 años): de 9:00 a 10:00 horas.
  - Grupo 2 (18 a 50 años): de 10:00 a 11:00 horas.
  - Grupo 3 (51 a 64 años): de 11:00 a 12:00 horas.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público\*:** 68 € por trimestre.

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (a partir de 65 años)

### • **SUSPENDIDO 2º PERÍODO**

- Ejercicios y actividades aconsejadas para el grupo de edad más avanzado, favoreciendo un envejecimiento activo saludable y mejorando así su calidad de vida.
- **Instalación:** Pabellón y zonas exteriores.
- **Días semana:** Lunes, miércoles y viernes.
- **Horarios:**
  - Grupo 1: de 10:00 a 11:00 horas.
  - Grupo 2: de 11:00 a 12:00 horas.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público\*:** 68 € por trimestre.



# PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ ESTEBAN (BULEVAR)

## ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

- Trabajo físico variado de considerable intensidad para la mejora de la condición física en personas a desde los 18 hasta los 64 años. **Será necesario que cada usuario lleve consigo su propia esterilla para trabajo de ejercicios en suelo.**
- **Instalación:** Sala de usos múltiples y pabellón.
- **Horarios:**
  - Grupo de mañana:
    - Lunes, miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 horas.
  - Grupo de tarde:
    - Lunes, miércoles y jueves de 19:00 a 20:00 horas.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público\*:** 68 € por trimestre.

**El Patronato Municipal de Deportes dispone de un servicio de enfermería a disposición de los usuarios con el objetivo de orientar y asesorar al usuario respecto a la idoneidad del tipo de actividad física teniendo en cuenta su estado de salud y patologías previas.**

\*Según BOP-2020-3699 de 29 de Septiembre 2020, existen descuentos sobre el precio público para los siguientes colectivos, que deberán abonar el porcentaje indicado: B.2 Usuarios con un grado de discapacidad reconocido igual o superior al 33 % 25 % B.3 Usuarios con edad superior a 65 años 25 % B.4 Miembros de familia numerosa de categoría especial 25 % B.5 Miembros de familia numerosa de categoría general 50 % B.6 Usuarios demandantes de empleo 50 % B.7 Estudiantes de la Universidad de Jaén 50 %.