

**PATRONATO MUNICIPAL DE
DEPORTES DE JAÉN**

**PROGRAMACIÓN DE CURSOS
DEPORTIVOS**

2021-2022



www.patronatodeportesjaen.es

FECHAS Y PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

FECHAS DE CELEBRACIÓN:

1º Período:

Del 4 de octubre al 23 de diciembre de 2021.

2º Período:

Del 10 de enero al 31 de marzo de 2022.

3º Período:

Del 1 de abril al 24 de junio de 2022.

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

1º Período:

Del 15 al 28 de septiembre de 2021.

2º Período:

Del 13 al 23 de diciembre de 2021.

3º Período:

Del 10 al 25 de marzo de 2022.

Las inscripciones se harán de manera online. Excepcionalmente, se atenderá de forma presencial mediante cita previa a aquellas personas que no dispongan de los medios y/o conocimientos necesarios para llevar a cabo la inscripción online. Las actividades se llevarán a cabo teniendo en cuenta las medidas de prevención e higiene frente a Covid19 según la normativa establecida.

SIN LÍMITE DE PLAZAS

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
 - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
 - STEP FUNCIONAL
 - ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES
-

INSTALACIONES DEPORTIVAS LAS FUENTEZUELAS

- NATACIÓN PARA BEBÉS
 - NATACIÓN PARA NIÑOS/AS
 - NATACIÓN PARA MAYORES
 - NATACIÓN SALUDABLE
 - AQUACARDIO
 - AQUAFITNESS
 - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
 - ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES
-

PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ (Bulevar)

- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
 - STEP FUNCIONAL
-

PABELLÓN C.E.I.P SAN ANDRÉS

- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
 - ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES
-



INSTALACIONES DEPORTIVAS LA SALOBREJA

NATACIÓN PARA NIÑOS/AS de 4 a 5 AÑOS

- Grupo de aprendizaje dirigido a aquellos niños que precisan de una mejor adquisición y mejora de habilidades básicas del medio acuático, que comienzan su experiencia en natación o quieren continuar aprendiendo en el agua. Nadar, saltar, bucear, jugar en grupos muy reducidos para una mayor y mejor atención a nuestros pequeños y pequeñas.
- **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)

- Actividad altamente recomendada para personas a partir de 60 años debido a los grandes beneficios para la salud, sin impactos para el sistema osteoarticular. El objetivo será la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades acuáticas y estilos de natación en un entorno seguro junto a profesionales que ofrecerán una atención más cercana, adaptada a sus necesidades.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso profundo en calle perimetral).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios:** de 11:00 a 12:00 horas.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público*:** 55 € por trimestre.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- Actividad para personas de 18 a 64 años, de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepárate para las tareas diarias mediante la simulación de tareas motrices comunes. Siéntete mejor en tu día a día, mejora tu salud y cualidades físicas.
- **Instalación:** Pabellones, gimnasio y zonas exteriores.
- **Horarios:**
 - Grupos de mañana:
 - De intensidad moderada (edad aconsejable de 51 a 64 años) de 9:00 a 10:00 horas los lunes, miércoles y viernes.
 - De alta intensidad (edad aconsejable de 18 a 50 años) de 10:00 a 11:00 horas lunes, miércoles y viernes.
 - Grupos de tarde:
 - Intensidades mixtas (18 a 64 años) de 20:00 a 21:00 horas lunes, miércoles y jueves.
- **Plazas:** 40 por grupo.
- **Precio público*:** 52 € por trimestre

STEP FUNCIONAL

- Actividad para personas entre 18 y 50 años. Se trata de una combinación de ejercicios cardiovasculares y de fuerza en un escalón (step) siguiendo las directrices del monitor o monitora. Los mejores ritmos musicales, junto a otro tipo de ejercicios funcionales como sentadillas, langes, planchas o flexiones. y otros elementos gimnásticos como pesas, elásticos, cuerdas o picas, multiplica el entretenimiento. Aunque parezca muy exigente, se puede adaptar al nivel de cada persona, siempre y cuando ya tenga unas mínimas condiciones físicas.
- **Instalación:** Pabellón.
- **Horarios:**
 - de 10:00 a 11:00 horas los martes y jueves.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público*:** 55 € por trimestre

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (a partir de 65 años)

- Ejercicios y actividades adaptadas al grupo de edad más avanzado, favoreciendo un envejecimiento activo saludable con mayor independencia y calidad de vida. El mantenimiento y desarrollo de las capacidades y habilidades físicas básicas, especialmente la fuerza y desplazamientos será el objetivo principal del grupo, mediante tareas sencillas y seguras, en un ambiente de trabajo más relajado.
- **Instalación:** Pabellones y zonas exteriores.
- **Días semana:** Lunes, miércoles y viernes.
- **Horarios:**
 - de 10:00 a 11:00 horas.
 - de 11:00 a 12:00 horas.
- **Plazas:** 40 por grupo.
- **Precio público*:** 52 € por trimestre.



INSTALACIONES DEPORTIVAS LAS FUENTEZUELAS

NATACIÓN PARA BEBÉS

- Familiarización con el agua para niños de 8 a 48 meses. Trabaja con tu pequeño/a en piscina poco profunda junto al monitor para aprovechar todos los beneficios de la actividad física y estimulación temprana. La prevención de fobias para la futura adquisición de habilidades acuáticas, así como el desarrollo motor integral y saludable son los principales objetivos de la actividad, todo ello rodeados de multitud de estímulos llamativos y divertidos.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios :**
 - Bebés de 8 a 23 meses
 - 17:00 a 17:30 horas.
 - 17:30 a 18:00 horas.
 - 18:00 a 18:30 horas.
 - 18:30 a 19:00 horas.
 - Bebés de 24 a 48 meses.
 - 17:00 a 17:30 horas.
 - 17:30 a 18:00 horas.
 - 18:00 a 18:30 horas.
 - 18:30 a 19:00 horas.
- **Plazas:** 8 por grupo.
- **Precio público*:** 43 € por trimestre.

NATACIÓN PARA NIÑOS/AS de 4 a 5 AÑOS

- Grupo de aprendizaje dirigido a aquellos niños que precisan de una mejor adquisición y mejora de habilidades básicas del medio acuático, que comienzan su experiencia en natación o quieren continuar aprendiendo en el agua. Nadar, saltar, bucear, jugar en grupos muy reducidos para una mayor y mejor atención a nuestros pequeños y pequeñas.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios :**
 - de 16:00 a 17:00 horas.
 - de 17:00 a 18:00 horas.
- **Plazas:** 8 por grupo.
- **Precio público*:** 72 € por trimestre.

NATACIÓN PARA MAYORES (a partir de 60 AÑOS)

- Actividad altamente recomendada para personas a partir de 60 años debido a los grandes beneficios para la salud, sin impactos para el sistema osteoarticular. El objetivo será la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades acuáticas y estilos de natación en un entorno seguro junto a profesionales que ofrecerán una atención más cercana, adaptada a sus necesidades.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Días semana:** Miércoles y viernes.
- **Horarios:** de 18:00 a 19:00 horas.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público*:** 55 € por trimestre.

NATACIÓN SALUDABLE

- Grupo destinado a personas mayores de 18 años que, mediante ejercicios acuáticos basados en el fortalecimiento de la musculatura y reeducación postural, desean mejorar la salud de su sistema músculo esquelético. Los monitores le dirigirán velando por la correcta ejecución y ergonomía de su ejercicio en un ambiente tranquilo y controlado. Se requiere saber nadar.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Horarios:**
 - de 9:00 a 10:00 horas.
 - de 19:00 a 20:00 horas.
- **Plazas:** 18 por grupo.
- **Precio público*:** 76 € por trimestre.

AQUACARDIO

- Anímate y síguelo nuestro ritmo. Propuesta para personas entre 18 y 64 años basada en ejercicios aeróbicos de intensidad considerable que se realizan en piscina poco profunda, utilizando el agua, sus resistencias y dinámicas junto a materiales específicos de piscina, para ayudar a desarrollar la resistencia, la fuerza y flexibilidad cardiovasculares con ejercicios de bajo impacto articular.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Horarios:**
 - Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas.
 - Martes y jueves de 21:00 a 22:00 horas.
- **Plazas:** 35 por grupo.
- **Precio público*:** 40 € por trimestre.

AQUAFITNESS

- Grupo para personas mayores a partir de 60 años en piscina poco profunda donde los ejercicios acuáticos adaptados servirán para el mantenimiento y mejora de los niveles de fuerza, imprescindibles para desenvolverse con total independencia y eficacia en el día a día. Mejore su salud y calidad de vida de la mano de nuestros monitores en un ambiente cordial y entretenido.
- **Días semana:** Martes y jueves.
- **Instalación:** Piscina cubierta (vaso poco profundo).
- **Horarios:**
 - de 10:00 a 11:00 horas.
 - de 11:00 a 12:00 horas.
 - de 12:00 a 13:00 horas.
- **Plazas:** 35 por grupo.
- **Precio público*:** 40 € por trimestre.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- Actividad para personas de 18 a 64 años, de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepárate para las tareas diarias mediante la simulación de tareas motrices comunes. Siéntete mejor en tu día a día, mejora tu salud y cualidades físicas.
- **Instalación:** Pabellón y zonas exteriores.
- **Días semana:** Lunes, miércoles y viernes
- **Horarios:**
 - de intensidad moderada (edad aconsejable de 51 a 64 años): de 9:00 a 10:00 horas.
 - de alta intensidad (edad aconsejable de 18 a 50 años): de 10:00 a 11:00 horas.
- **Plazas:** 40 por grupo.
- **Precio público*:** 52 € por trimestre.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (a partir de 65 años)

- Ejercicios y actividades adaptadas al grupo de edad más avanzado, favoreciendo un envejecimiento activo saludable con mayor independencia y calidad de vida. El mantenimiento y desarrollo de las capacidades y habilidades físicas básicas, especialmente la fuerza y desplazamientos será el objetivo principal del grupo, mediante tareas sencillas y seguras, en un ambiente de trabajo más relajado.
- **Instalación:** Pabellón y zonas exteriores.
- **Días semana:** Lunes, miércoles y viernes.
- **Horarios:**
 - de 10:00 a 11:00 horas.
 - de 11:00 a 12:00 horas.
- **Plazas:** 40 por grupo.
- **Precio público*:** 52 € por trimestre.



PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ ESTEBAN (BULEVAR)

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- Actividad para personas de 18 a 64 años, de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepárate para las tareas diarias mediante la simulación de tareas motrices comunes. Siéntete mejor en tu día a día, mejora tu salud y cualidades físicas.
- **Instalación:** Sala de usos múltiples y pabellón.
- **Horarios:**
 - Lunes, miércoles y viernes de 11:00 a 12:00 horas.
- **Plazas:** 40 por grupo.
- **Precio público*:** 52 € por trimestre.

STEP FUNCIONAL

- Actividad para personas entre 18 y 50 años. Es una combinación de ejercicios cardiovasculares y de fuerza en un escalón (step) siguiendo las directrices del monitor o monitora. Los mejores ritmos musicales, junto a otro tipo de ejercicios funcionales como sentadillas, langes, planchas o flexiones. y otros elementos gimnásticos como pesas, elásticos, cuerdas o picas, multiplica el entretenimiento. Aunque parezca muy exigente, se puede adaptar al nivel de cada persona, siempre y cuando ya tenga unas mínimas condiciones físicas.
- **Instalación:** Sala multiusos.
- **Horarios:**
 - Martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas.
- **Plazas:** 25 por grupo.
- **Precio público*:** 55 € por trimestre



PABELLÓN C.E.I.P SANTA CAPILLA DE SAN ANDRÉS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- Actividad para personas de 18 a 64 años de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepara para las tareas diarias mediante la simulación de tareas motrices comunes. Siéntete mejor en tu día a día, mejora tu salud y cualidades físicas.
- **Instalación:** Pabellón del colegio Santa Capilla de San Andrés
- **Horarios:**
 - Lunes, martes y jueves de 19:30 a 20:30 horas.
- **Plazas:** 40 por grupo.
- **Precio público*:** 52 € por trimestre.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (a partir de 65 años)

- Ejercicios y actividades adaptadas al grupo de edad más avanzado, favoreciendo un envejecimiento activo saludable con mayor independencia y calidad de vida. El mantenimiento y desarrollo de las capacidades y habilidades físicas básicas, especialmente la fuerza y desplazamientos será el objetivo principal del grupo, mediante tareas sencillas y seguras, en un ambiente de trabajo más relajado.
- **Instalación:** Pabellón del colegio Santa Capilla de San Andrés
- **Días semana:Horarios:**
 - Lunes, martes y jueves de 18:30 a 19:30 horas.
- **Plazas:** 40 por grupo.
- **Precio público*:** 52 € 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 %.