



Patronato Municipal de Deportes de Jaén

PROGRAMACIÓN DE
CURSOS
DEPORTIVOS

2024-2025



FECHAS Y PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se harán online en la web: www.patronatodeportesjaen.es, a partir de las **09:00 h.** de los días que se indican.

Se habilitará una **lista de espera** en el programa, en la que se podrán inscribir y a la que se recurrirá por estricto orden de inscripción en aquellas escuelas en las que se produzcan bajas.



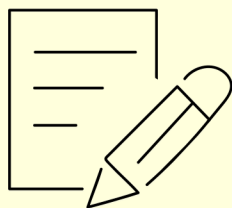
FECHAS DE CELEBRACIÓN CURSOS TRIMESTRALES:

1º Período. Del 1 de Octubre al 19 de Diciembre de 2024.

2º Período. Del 8 de Enero al 28 de Marzo de 2025.

3º Período. 1 de Abril al 19 de Junio de 2025

(Excepto los días del 14 al 18 de abril, por la celebración de Semana Santa)



PLAZOS DE INSCRIPCIÓN a partir de las 09:00 h:

1º Período:

Del 9 al 15 de septiembre de 2024 (*Sólo cursos para mayores: Actividad Física, Aquafitness y Natación*)

Del 16 al 22 de septiembre de 2024 (*Resto de cursos*)

2º Período. Del 11 al 17 de diciembre de 2024.

3º Período. Del 10 al 16 de marzo de 2025.

El Patronato Municipal de Deportes dispone de la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF) 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 nº112 de fecha 15 de Junio de 2021, 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 %.

ÍNDICE DE CURSOS POR INSTALACIÓN

NATACIÓN PARA BEBÉS
NATACION PARA MAYORES
NATACION SALUDABLE
AQUACARDIO
ACUAFITNESS
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ACTIVIDAD FISICA MAYORES
ACTIVIDADES ACUATICAS PARA EMBARAZADAS

FUENTEZUELAS

NATACION PARA MAYORES
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ACTIVIDAD FISICA MAYORES

SALOBREJA

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
STEP FUNCIONAL
PILATES
YOGA
ACTIVIDAD FISICA MAYORES

Pabellón Carlos Matínez Bulevar

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ACTIVIDAD FISICA MAYORES

Pabellón CEIP San Andrés

ESCUELA MUNICIPAL DE PÁDEL

Fernando Arévalo

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).

Plazas: 12 por grupo.

Martes y Jueves.

Bebés de 8 a 23 meses: (2 grupos): 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

Precio público: 52 € 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).

Plazas: 30 (15 por grupo).

Lunes y miércoles: de 18:00 a 19:00 horas o de 19:00 a 20:00 horas

Precio público: 42 € por trimestre.



FUENTEZUELAS

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).

Martes y jueves de 8'00 a 9'00 horas
9'00 a 10'00 horas
19'00 a 20'00 horas.

Plazas: 15 por grupo.

Precio público: 78 € por trimestre.

AQUACARDIO

Anímate y sigue 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).

Lunes y miércoles de 21'00 a 22'00 horas.

Martes y jueves de 20'00 a 21'00 horas.

Plazas: 35 por grupo.

Precio público: 36€ por trimestre.

AQUAFITNESS MAYORES

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.

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).

Lunes y miércoles de 11'00 a 12'00 horas

Martes y jueves de 10'00 a 11'00 horas

11'00 a 12'00 horas

12'00 a 13'00 horas.

13'00 a 14'00 horas

Plazas: 40 por grupo.

Precio público: 32€ por trimestre.



FUENTEZUELAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS

Los ejercicios aeróbicos en el agua producen beneficios físicos y fisiológicos, aparte de resultar una actividad muy atractiva para las gestantes, reduciendo la sensación de pesadez, como consecuencia de flotar en el agua.

IMPORTANTE: Para la participación de la gestante en este tipo de cursos es necesario que cuente con autorización médica.

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).

Lunes y miércoles de 12'30 a 13'30 horas

Plazas: 16 por grupo.

Precio público: 79€ 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.

Lunes, miércoles y viernes de 8'30 a 9'30 horas

Plazas: 40 por grupo.

Precio público: 47€ 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.

Lunes, miércoles y viernes: 9'00 a 10'00 horas

10'00 a 11'00 horas

11'00 a 12'00 horas

Plazas: 50 por grupo.

Precio público: 38€ por trimestre.

SALOBREJA

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).

Martes y jueves de 10'00 a 11'00 horas (2 grupos).

Plazas: 15 por grupo.

Precio público: 42 € 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, gimnasio y zonas exteriores.

Lunes, miércoles y viernes de 8'30 a 9'30 horas; de 19'00 a 20'00 horas ó de 20'00 a 21'00 horas.

Plazas: 40 por grupo.

Precio público: 47€ por trimestre.

SALOBREJA

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.

Lunes, miércoles y viernes: 9'00 a 10'00 horas

10'00 a 11'00 horas

11'00 a 12'00 horas

Plazas: 50 por grupo.

Precio público: 38 € por trimestre.

PARQUE DEPORTIVO FERNÁNDO ARÉVALO

PÁDEL

Curso especializado en pádel desde los niveles más básicos hasta los más avanzados para **mayores de 16 años.**

Instalación: Pistas de Pádel.

Lunes y miércoles:

Grupos mañana entre las 10:00 h y 12:00 horas

Grupos tarde entre las 18:00 h y 22:30 horas.

Martes y jueves:

Grupos mañana entre las 10:00 h y 12:00 horas

Grupos tarde entre las 18:00 h y 22:30 horas.

Plazas: 120 (grupos de 24).

Precio: 52 € el trimestre.

*** El horario lo determina el monitor en función del nivel del alumno.**



PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ (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: Pabellón y sala de usos múltiples.
Lunes, miércoles y viernes de 10'00 a 11'00 horas

Plazas: 40.

Precio público: 47€ 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, lunges, 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 de usos múltiples.
Martes y jueves de 20'00 a 21'00 horas.

Plazas: 30.

Precio público: 42€ por trimestre.

PILATES

El pilates es un método de ejercicio cuyo objetivo es fortalecer y equilibrar cuerpo y mente. A través de la práctica sistemática de ejercicios de pilates, se ha demostrado que no solo resulta beneficioso para personas que quieran tener y/o mantener una buena condición física y mental. También supone un importante complemento a la práctica deportiva y a la rehabilitación física. Se ofertan dos grupos, Pilates básico enfocado al fortalecimiento abdominal y aumento de la estabilidad vertebral y pelvis y Pilates avanzado para aquellas personas que ya han tenido contacto previo con la disciplina y quieren avanzar mediante posturas de mayor complejidad utilizando diferentes implementos específicos. **De 18 a 64 años.**

Instalación: Sala de usos múltiples.

Pilates básico: lunes y miércoles: 9:00 a 10:00 horas.

Pilates avanzado: martes y jueves: 18'00 a 19:00 horas
19:00 a 20'00 horas.

Plazas: 16 por grupo.

Precio público: 79 € por trimestre.



PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ (BULEVAR)

YOGA

El Yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud en general. La investigación señala que puede ayudar a mejorar el bienestar general, a controlar el estrés, mejorar la salud mental, perder peso, enseña a respirar correctamente, refuerza el sistema inmunológico, aumenta la flexibilidad, mejora el equilibrio, equilibra el sistema nervioso...

De 18 a 64 años.

Instalación: Pabellón Carlos Martínez (Bulevar)

Yoga básico: martes y jueves 17:00 a 18:00 h.

Plazas: 16

Precio público: 79 € 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.

Lunes, miércoles y viernes: 11'00 a 12'00 horas.

Plazas: 50 por grupo.

Precio público: 38€ por trimestre.



PABELLÓN COLEGIO CEIP SAN ANDRÉS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

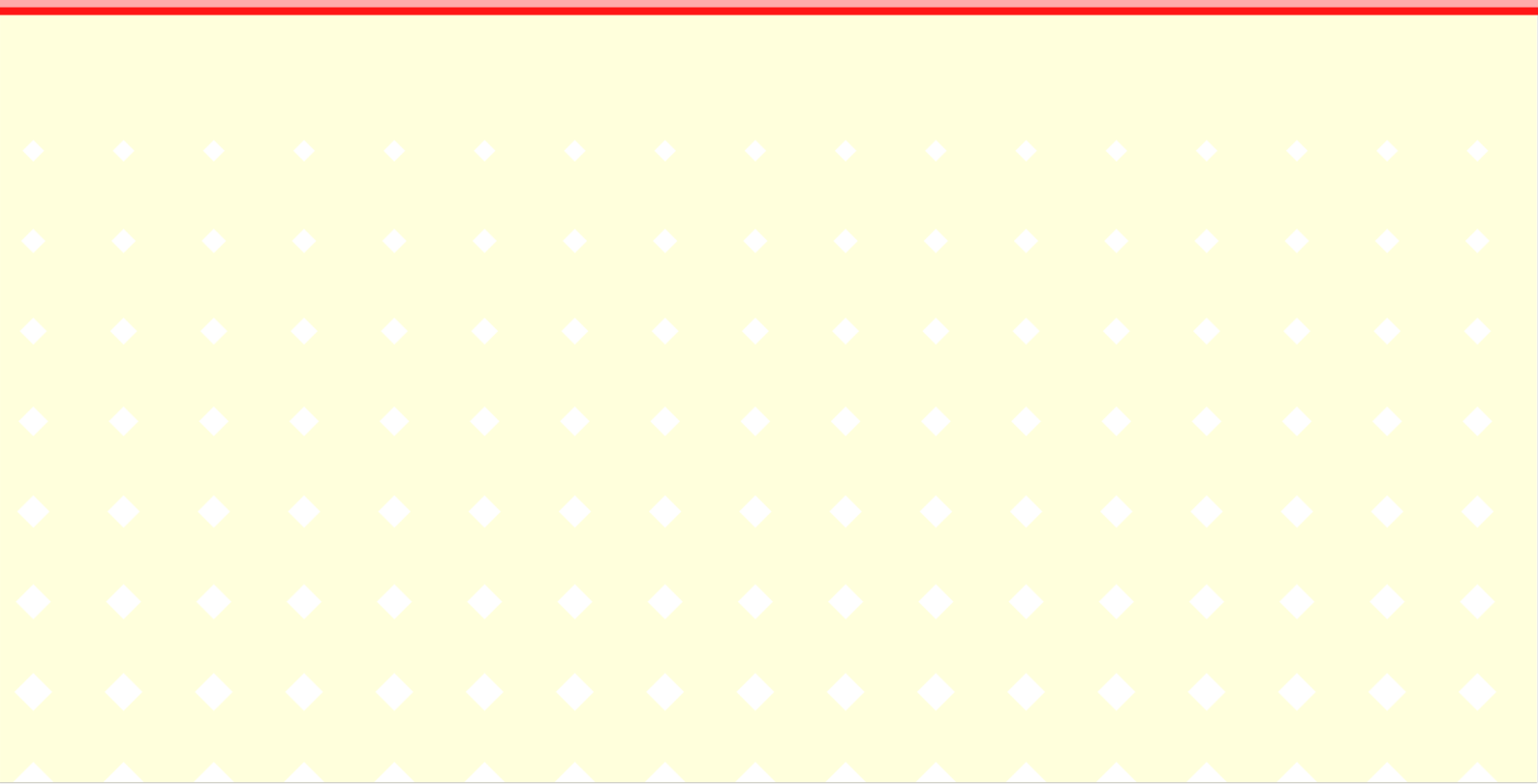
Actividad para personas de **18 a 64 años**, de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepárate para 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 cubierto.
Lunes, martes y jueves de 19'00 a 20'00 horas
Plazas: 40 por grupo.
Precio público: 47€ 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 cubierto.
Lunes, martes y jueves de 18'00 a 19'00 horas.
Plazas: 50
Precio público: 38€ por trimestre.





www.patronatodeportesjaen.es