



Patronato Municipal de Deportes de Jaén

PROGRAMACIÓN DE CURSOS DEPORTIVOS

2026-2027



ÍNDICE DE CURSOS POR INSTALACIÓN

NATACIÓN PARA BEBÉS
NATACION PARA MAYORES
NATACION SALUDABLE
AQUACARDIO
AQUAFITNESS
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ACTIVIDAD FÍSICA MAYORES

FUENTEZUELAS

HIIT ALTA INTENSIDAD
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ACTIVIDAD FÍSICA MAYORES
MARCHA NÓRDICA

SALOBREJA

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
PILATES
YOGA
ACTIVIDAD FÍSICA MAYORES
SUELO PÉLVICO
CROSS TRAINNING
HIIT ALTA INTENSIDAD
ACTIVIDAD FÍSICA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Pabellón Carlos Matínez
Bulevar

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ACTIVIDAD FÍSICA MAYORES
DEPORTE EN FAMILIA

Pabellón CEIP San Andrés

PÁDEL
TENIS DE MESA EN FAMILIA

Fernando Arévalo



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 18 de Diciembre de 2026.

2º Período. Del 8 de Enero al 31 de Marzo de 2027.

3º Período. Del 1 de Abril al 17 de Junio de 2027.

(Excepto los días del 21 al 28 de marzo de 2027 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 2026 (*Sólo cursos para mayores: Actividad Física, Aquafitness y Natación*).

Del 16 al 22 de septiembre de 2026 (*Resto de cursos*).

2º Período: Del 10 al 18 de diciembre de 2026.

3º Período: Del 18 al 26 de marzo de 2027.

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 %.



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.

l Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).

Plazas: 12 por grupo.

Martes y Jueves en clases de 30 minutos.

Bebés de 8 a 23 meses: 17:00 o a las 17:30 horas y de 17:30 a 18:00 h.

Bebés de 24 a 48 meses: 18:00 o 18:30 horas y de 18:30 a 19:00 h..

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: 15 por grupo.

Martes y jueves: de 11:00 a 12:00 h. (2 grupos) o 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 08:00 a 09:00 h.

09:00 a 10:00 h.

11'00 a 12'00 h.

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

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 8:00 a 9:00 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 y zonas exteriores.

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

10'00 a 11'00 horas (2 grupos)

11'00 a 12'00 horas

Plazas: 50 por grupo.

Precio público: 38€ por trimestre.

SALOBREJA

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 8:00 a 9:00 horas

Lunes, miércoles y jueves de 19:00 a 20:00 horas ó de 20:00 a 21:00 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 y zonas exteriores.

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

10'00 a 11'00 horas (3 Grupos)

11'00 a 12'00 horas (2 Grupos)

Plazas: 50 por grupo.

Precio público: 38 € por trimestre.



SALOBREJA

MARCHA NÓRDICA

Consiste en caminar de manera natural a la vez que empleamos unos bastones que nos ayudan a impulsarnos con la ayuda del balanceo de los brazos. Con la caminata nórdica ejercitamos el 90% de los músculos del cuerpo. Es apta para cualquier persona sea cual sea su forma física o edad.

Zonas exteriores

Jueves: 08:00 h.

Plazas: 30 por grupo.

Precio público: 47 € 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 09:00 h y 12:00 horas

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

Martes y jueves:

Grupos mañana entre las 09:00 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.**

TENIS DE MESA ENFAMILIA

Con la práctica del tenis de mesa, buscamos que los padres transmitan buenos valores a sus hijos pasen tiempo juntos y se diviertan practicando deporte. Las familias haciendo deporte refuerzan los lazos afectivos y ayudan a forjar las bases de una vida saludable, tanto física como psíquicamente.

Instalación: Sala multiusos

Miércoles: De 18:00 a 19:00 h.

Plazas: 10

Precio: 30 € el trimestre.



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 09:30 a 10:30 horas

Plazas: 40.

Precio público: 47€ 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: 08:30 a 09:30 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.

SUELO PÉLVICO

Una sesión de 60 minutos diseñada para fortalecer y tonificar la musculatura profunda del abdomen y, lo más importante, el suelo pélvico. A través de ejercicios de bajo impacto y gran conciencia corporal, aprenderás a identificar y a activar correctamente estos músculos clave. La clase combina técnicas de respiración, estiramientos y movimientos específicos para mejorar la estabilidad del tronco, prevenir disfunciones y potenciar tu bienestar general. Es ideal para personas de todas las edades y niveles de condición física, especialmente para aquellas que buscan mejorar su postura, recuperarse del posparto o simplemente cuidar una parte fundamental de su cuerpo de una manera segura y efectiva. Actividad **a partir de 18 años.**

Instalación: Pabellón y sala de usos múltiples.
Lunes y miércoles de 12'30 a 13'30 horas

Plazas: 16.

Precio público: 47€ por trimestre.



PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ (BULEVAR)

YOGA BÁSICO

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: Sala de usos múltiples

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: 11'30 a 12'30 horas.

Plazas: 50 por grupo.

Precio público: 38€ por trimestre.

HIIT - ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD

Actividad para **personas de 18 a 64 años**, HIIT (High Intensity Interval Training) es un tipo de entrenamiento que alterna períodos cortos de ejercicio de muy alta intensidad con períodos de descanso o ejercicio de baja intensidad. Este método es eficiente porque maximiza la quema de calorías y la mejora de la capacidad cardiovascular en poco tiempo. Los entrenamientos suelen ser breves, de unos 20-30 minutos, y combinan ejercicios aeróbicos o de fuerza con un calentamiento y enfriamiento adecuados.

Instalación: Pabellón y zonas exteriores.

Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 8:30 horas

Plazas: 40 por grupo.

Precio público: Precio público: 26,50€ por trimestre.



PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ (BULEVAR)

CROSS TRAINNING

Cross Training: Desafía tus Límites

El Cross Training es una disciplina de entrenamiento funcional que combina ejercicios de alta intensidad de diferentes disciplinas, como el levantamiento de pesas, la gimnasia y el cardio. Su objetivo es desarrollar un cuerpo versátil y atlético, mejorando la fuerza, la resistencia, la potencia, la agilidad, la coordinación y la flexibilidad. Es ideal para cualquier persona que quiera llevar su condición física al siguiente nivel, sin importar su nivel de experiencia. Cada ejercicio es escalable para adaptarse a tus capacidades, garantizando un desafío seguro y efectivo para todos.

De 18 a 64 años.

Instalación: Pabellón y sala de usos múltiples

Martes y jueves 20:00 a 21:00 h.

Plazas: 40.

Precio público: 42€ por trimestre.

ACTIVIDAD FÍSICA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Programa de ejercicio físico dirigido a pacientes oncológicos durante el tratamiento y las fases de recuperación, mediante sesiones individualizadas, progresivas y supervisadas. Combina ejercicios de fuerza, trabajo aeróbico, movilidad, equilibrio y entrenamiento funcional, adaptados al estado de cada participante, con el objetivo de mejorar su capacidad física y autonomía, reducir la fatiga y favorecer el bienestar y a calidad de vida.

Instalación: Pabellón y zonas exteriores

Lunes, miércoles y viernes: 10.30 a 11.30 h.

Plazas: 25

Precio público: 47€ 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.

Lunes, martes y jueves de 20:00 a 21:00 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

Lunes, martes y jueves de 19:00 a 20:00 horas.

Plazas: 50

Precio público: 38€ por trimestre.

DEPORTE EN FAMILIA

Actividad cuyo objetivo es que los padres transmitan buenos valores a sus hijos pasen tiempo juntos y se diviertan practicando deporte. Las familias haciendo deporte refuerzan los lazos afectivos y ayudan a forjar las bases de una vida saludable, tanto física como psíquicamente.

Instalación: Pabellón

Martes y jueves de 18:00 a 19:00 horas.

Plazas: 15 unidades familiares

Precio público: 42€ por trimestre.



www.patronatodeportesjaen.es