

# PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2007-2008



ACTIVIDADES  
EN LA  
NATURALEZA

SALAS



PABELLONES

PISCINAS



# INDICE ACTIVIDADES DE INVIERNO

## PISCINAS

PROGRAMA acuático de estimulación, aprendizaje y perfeccionamiento.

PROGRAMA acuático de salud.

PROGRAMA acuático de ejercicio y recreación.

## SALAS Y PABELLONES

PROGRAMA de Actividades Físicas Municipales para adultos y mayores.

PROGRAMA de Escuelas Deportivas Municipales.

## AIRE LIBRE Y NATURALEZA

ACTIVIDADES puntuales y SALIDAS para Adultos y Mayores.

PROGRAMA de Actividades en la Naturaleza.

## OTRAS ACTIVIDADES

ESCUELAS DEPORTIVAS DE CLUB



# **PISCINAS**

**PROGRAMA ACUÁTICO DE  
ESTIMULACIÓN, APRENDIZAJE Y  
PERFECCIONAMIENTO.**

**PROGRAMA ACUÁTICO DE SALUD.**

**PROGRAMA ACUÁTICO DE  
EJERCICIO Y RECREACIÓN.**

# PROGRAMA ACUÁTICO DE ESTIMULACIÓN, APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO.

Este programa incluye todas las actividades que se realizan en la Piscina Municipal Cubierta en los meses comprendidos entre OCTUBRE DE 2007 a JUNIO DE 2008 dedicadas a la iniciación y aprendizaje de la natación.

## CALENDARIO TEMPORADA 2007/2008

- BEBES-NANOS (4-36 meses).
- PEQUES CON PAPAS (3-4 años).
- PEQUES (4-6 años).
- INFANTES (7-10 años).
- CADETES (11-13 años).
- JOVENES (14-17 años).
- ADULTOS (más de 16 años).
- A. ENTRENAMIENTO (más de 16 años).
- MAYORES (más de 55 años).

### PRIMER TRIMESTRE

OCTUBRE (2007)

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 (2007)

			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	

DICIEMBRE (2007)

					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						

### SEGUNDO TRIMESTRE

ENERO (2008)

	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 (2008)

				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		

MARZO (2008)

					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						

### TERCER TRIMESTRE

ABRIL (2008)

	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			

MAYO (2008)

				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 (2008)

							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		

**Fechas verdes:** inicio de trimestre.  
**Fechas rojas:** fiestas (cerrado).  
**Fecha azul:** periodos de sólo baño.



## Bebes-nanos (4 a 36 meses):

El programa acuático en esta etapa persigue favorecer el desarrollo motor de los más pequeños de la casa, a través de la estimulación acuática, a la vez que ofrecer la oportunidad a padres y madres, de vivir una experiencia inolvidable, en esos primeros años de nuestros hijos. Los niños menores de 6 meses estarán en el agua dependiendo de su capacidad para soportar la temperatura de la misma.

### BEBES (4-18 meses) y NANOS (19-36 meses)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
11:00	11:00	11:00	9:50
19:00			10:40
19:30		19:00	11:30

### PRECIOS TRIMESTRALES:

#### TRES DÍAS

60 €

#### DOS DÍAS

48 €

#### UN DÍA

27 €



## Peques con Papas (3 - 4 años):

Este programa intenta dar un paso adelante en la estimulación motriz acuática introduciendo a los niños habilidades acuáticas específicas de la etapa de iniciación. En esta etapa es imprescindible que las primeras sesiones sean con uno de los padres o algún familiar mayor de edad con el que el niño tenga confianza y tranquilidad en el agua, hasta que el niño consiga autonomía afectiva en el entorno acuático.

### PEQUE CON PAPAS (3-4 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
16:30	16:30		9:50
17:20	17:20	17:20	
18:10	18:10	18:10	12:20

### PRECIOS TRIMESTRALES:

#### TRES DÍAS

67 €

#### DOS DÍAS

57 €

#### UN DÍA

33 €

## Peques (4 - 6 años):

La educación es una de las inquietudes más importantes dentro de nuestros programas, sobre todo en estas etapas tan tempranas en las cuales los niños adquieren hábitos y conductas que les ayudarán en el futuro, a crecer como deportistas, como alumnos, como hijos, como compañeros, en definitiva como personas.

En nuestra aportación a este propósito, intentamos no sólo enseñar a los niños a nadar, sino también enseñarles comportamientos, habilidades, hábitos y costumbres, acordes con una línea educativa basada en el aprendizaje a través del descubrimiento guiado, la estimulación temprana y la búsqueda de lo que consideramos más importante para que los niños sigan, cuando sean adultos, con estos hábitos deportivos saludables, "EL AMOR POR EL ENTORNO ACUÁTICO", QUEREMOS NIÑOS FELICES MIENTRAS APRENDEN.

### PEQUES (4-6 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
16:30 17:20 18:10	16:30 17:20 18:10	17:20 18:10	9:50 11:30 (+5 años) 12:20

### PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
67 €	57 €	33 €



## Infantes (7 - 10 años):

Nuestros infantes son niños que por edad o por nivel de destreza en el agua han superado la etapa de la familiarización y la iniciación a las habilidades acuáticas y ya están dentro de la etapa del aprendizaje y perfeccionamiento de los estilos natatorios, por lo que el trabajo seguirá con el enfoque educativo y recreativo que nos define, pero se hará más exigente en los objetivos motores a alcanzar. Trabajaremos cualidades de coordinación y resistencia principalmente, a la vez que perseguiremos el desarrollo equilibrado de la musculatura estructural de la espalda ya que son organismos en crecimiento y el trabajo acuático puede ser muy positivo, bien aplicado.

### INFANTES (7-10 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
16:30	16:30	16:30	9:50
17:20	17:20	17:20	10:40
18:10	18:10	18:10	11:30
			12:20

### PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
67 €	57 €	33 €





## Cadetes (11 - 13 años):

Hasta los 11 años, en el mundo deportivo, los niños deberían tener un gran bagaje de experiencias deportivas, cuantos más deportes diferentes practiquen mayor será su riqueza motriz y mayor sus posibilidades de crecer manteniendo el equilibrio corporal y orgánico. Una vez superados los 11 años, la especialización deportiva es una realidad y los niños empiezan a decantarse por toda aquella disciplina deportiva que más le agrada, la NATACIÓN es una de ellas, pero además se convierte en una opción de complemento que puede ayudar a compensar los desequilibrios propios de crecimientos excesivamente rápidos, deportes más exigentes con ciertas musculaturas, etc. Por lo que la Concejalía de Deportes aconseja a los padres de nuestra localidad que aunque sus hijos ya practiquen otros deportes, nadar aunque sólo sea una vez a la semana puede ayudar al crecimiento equilibrado de nuestros jóvenes.

### CADETES (11-13 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
16:30	16:30	16:30	9:50
17:20	17:20	17:20	10:40
18:10	18:10	18:10	13:10

### PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
67 €	57 €	33 €



## Jóvenes (14 - 17 años):

Nuestros jóvenes son tratados y considerados en el agua como adultos, todos los programas que hacemos con jóvenes buscan encontrar la motivación personal de ellos, puesto que atraviesan una etapa de difícil identidad, en la que los que llamamos adultos, no saben entender en muchas ocasiones. Como hemos dicho son adultos pero necesitan del ocio, la recreación y la distracción para encontrar su interés por las cosas especialmente por el ejercicio físico. En estas edades sus cuerpos y sus mentes, sufren cambios que a veces cuesta asumir, el ejercicio físico les ayuda a dar forma a estos cambios en la dirección adecuada, siguiendo siempre pautas saludables y ofreciéndoles un entorno social favorecedor, ya que las relaciones sociales cobran un interés especial en esta etapa.

### JÓVENES (14-17 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
16:30	16:30	16:30	9:50
17:20	17:20	17:20	10:40
18:10	18:10	18:10	13:10

### PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
67 €	57 €	33 €



## ADULTOS (Más de 16 años):

Todas aquellas personas que se acercan a la piscina de Alhama con intención de iniciarse o perfeccionar los distintos estilos natatorios, son bien acogidos por nuestro equipo de profesores y entrenadores. En los programas de esta piscina damos cabida a toda persona independientemente de su nivel de nado puesto que enseñamos desde nivel cero, hasta nivel máximo de perfeccionamiento técnico y de rendimiento a través de programas especializados como son los programas de ENTRENAMIENTO ACUÁTICO. Lo más interesante de esta propuesta, es nuestra intensa lucha por no caer en la monotonía del nado continuo y ofrecer a nuestros usuarios programas acuáticos que persiguen la mejora técnica, pero sin olvidándonos, de los tres pilares que consideramos clave EL OCIO, LA SALUD Y EL DEPORTE, de modo que siempre hay alguna actividad que sorprenda y a la vez que motiva a nuestros usuarios para no caer en la poco deseada monotonía.

### ADULTOS NIVELES MEDIO-ALTO (más de 16 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
8:00	8:00	8:00	9:00
9:20	9:20	9:20	9:50
15:40		15:40	13:10
19:30	19:30	19:30	
20:20	20:20	20:20	
21:10	21:10	21:10	

### ADULTOS NIVEL CERO (más de 16 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
9:20	9:20	9:20	9:00
10:10	10:10	10:10	13:10
15:40	19:30	15:40	
20:20	20:20	20:20	
21:10	21:10	21:10	

### PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
67 €	57 €	33 €

## ADULTOS ENTRENAMIENTO:

Más allá del aprendizaje de la natación existe el ENTRENAMIENTO, como trabajo físico específico encaminado hacia la mejora del rendimiento y la mejora fisiológica humana. Llegar a este nivel supone concienciarse de que lo que queremos es trabajar duro en la piscina, puesto que no existe mejora sin estímulo, dicho estímulo debe reunir características de intensidad y volumen suficientes para que la mejora sea palpable.

### ENTRENAMIENTO (más de 16 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
8:00		8:00	9:00
20:20		20:20	

### PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
67 €	57 €	33 €





## Natación Mayores (Más de 55 años):

Los mayores de 55 años que quieren aprender a nadar o perfeccionar su estilo, tiene programas específicos para ellos en horarios de mañana y tarde. Todos estos programas se desarrollan en piscina grande utilizando técnicas y procedimientos de ayuda, que facilitan el aprendizaje y respetan el momento personal de todas estas personas.

**ESTAS CLASES SE IMPARTIRÁN SIEMPRE EN PISCINA GRANDE**

### NATACIÓN MAYORES (más de 55 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
9:20	9:20	9:20	9:00
10:10	10:10	10:10	13:10
15:40	19:30	15:40	
20:20	20:20	20:20	
21:10	21:10	21:10	

### PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
24 €	20 €	15 €



# PROGRAMA ACUÁTICO DE SALUD

Este programa incluye todas las actividades que se realizan en la Piscina Municipal Cubierta en los meses comprendidos entre OCTUBRE DE 2007 a JUNIO DE 2008 dedicadas y enfocadas a la mejora de la salud:

<p><b>CALENDARIO TEMPORADA 2007/2008</b></p> <p>NATACION ESPALDA Y LESIONES.</p> <p>FIBRO-SALUD.</p> <p>EJERCICIO Y AGUA TERAPEUTICA.</p> <p>NATACIÓN PARA EMBARAZADAS.</p> <p>ACTIVIDADES ACUÁTICAS ADAPTADAS.</p>	<p><b>PRIMER TRIMESTRE</b></p> <p>OCTUBRE (2007)</p> <table border="0"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>NOVIEMBRE (2007)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table> <p>DICIEMBRE (2007)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	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								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							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																																																																																																																						
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																																																																																																																																																																																																																															
			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																																																																																																																																																																																																																												
					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																																																																																																																																																																																																																																	
<p><b>SEGUNDO TRIMESTRE</b></p> <p>ENERO (2008)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>FEBRERO (2008)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>MARZO (2008)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		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								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								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							<p><b>TERCER TRIMESTRE</b></p> <p>ABRIL (2008)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>MAYO (2008)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table> <p>JUNIO (2008)</p> <table border="0"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		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							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								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						
	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																																																																																																																																																																																																																														
				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																																																																																																																																																																																																																													
					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																																																																																																																																																																																																																																	
	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																																																																																																																																																																																																																														
			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																																																																																																																																																																																																																												
						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																																																																																																																																																																																																																																	

**Fechas verdes: inicio de trimestre.**  
**Fechas rojas: fiestas (cerrado).**  
**Fecha azul (periodos de sólo baño).**

*Son muchas las personas que se acercan a la piscina en busca de un instrumento de rehabilitación para gran número de dolencias, lesiones o enfermedades, de espalda, articulares, motoricas, que necesitan de una rehabilitación muy particular. Para cubrir esta necesidad de la población, en la piscina de Alhama tenemos un equipo de dos FISIOTERAPEUTAS, que con experiencia y formación acuática, se encargan de llevar a cabo los programas de SALUD. En los siguientes párrafos adelantamos estos servicios con horarios, turnos y precios.*

## Natación Espalda y lesiones:

Si tu problema es una lesión de espalda o una lesión articular, te ofrecemos programas de trabajo específico que las Fisioterapeutas adaptarán de forma personalizada, puesto que cada dolencia requiere de un tratamiento particular, y además necesitan de una valoración y seguimiento profesional. En las clases de lesiones y espalda, el trabajo se centra en la rehabilitación expresa de la zona afectada, por tanto son más ejercicios analíticos y de compensación, que trabajo físico puro.

**NUESTRA RECOMENDACIÓN ES QUE ANTES DE EMPEZAR SE HABLE E INFORME A LAS FISIOTERAPEUTAS DE LA DOLENCIA LO MÁS DETALLAMENTE POSIBLE, CON EL FIN DE VALORAR Y RECOMENDARLE LO MÁS ACONSEJABLE PARA USTED.**

### JÓVENES ESPALDA (hasta 16 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
16:30	16:30 20:20	16:30	

**NOTA: La edad de inicio no está definida, pero sí que será imprescindible para apuntarse a este programa saber nadar. El trabajo acuático bien dirigido es idóneo para todas estas lesiones, pero cuando el problema no es grave o se alcanza un nivel de mejora elevado, nuestras Fisioterapeutas pueden recomendar la incorporación a grupos de natación normales. SE RECOMIENDA A LOS PADRES QUE ANTES DE EMPEZAR TRAIGAN INFORMES MÉDICOS Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS (si existen), ASÍ COMO HABLAR CON LAS FISIOTERAPEUTAS RESPONSABLES.**

### ADULTOS ESPALDA (más de 16 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
8:00	8:00	8:00	
10:10	9:20	10:10	
11:30	10:10	11:00	
19:30	19:30	19:30	
21:10	21:10	20:20 21:10	

### PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
70 €	60 €	35 €



## Fibro-Salud (natación y ejercicio):

Cada vez son más las personas que se enfrentan a enfermedades, tan desconocidas como habituales, es el caso de la fibromialgia, la miastenia gravis, el síndrome de fatiga crónica, etc., que vienen acompañadas de una sensación de cansancio tan extremo en ocasiones, que les impiden realizar una vida cotidiana con normalidad. Se ha demostrado que el ejercicio físico suave, ayuda en gran medida a estas personas a luchar contra la depresión que les puede acarrear esta situación, proporcionándoles mayor capacidad de movilidad, mayor fuerza y resistencia, a la vez que una experiencia agradable, en un entorno de confianza para que puedan compartir su situación con otras personas que se encuentran en situaciones parecidas.

En cuanto al programa, se trata de clases de 30 min, en las que combina trabajo acuático, estiramientos y movilidad articular, así como técnicas de relajación (jacuzzi, masaje, ...).

### FIBRO-SALUD

**Lunes y  
Miércoles**

11:00

**Martes y  
Jueves**

**Viernes**

12:40

**Sábados**

### PRECIOS TRIMESTRALES:

**TRES DÍAS**

67 €

**DOS DÍAS**

57 €

**UN DÍA**

33 €

**NOTA: NUESTRA RECOMENDACIÓN ES QUE ANTES DE EMPEZAR SE HABLE E INFORME A LAS FISIOTERAPEUTAS DE LA DOLENCIA LO MÁS DETALLADAMENTE POSIBLE, CON EL FIN DE VALORAR Y RECOMENDARLE LO MÁS ACONSEJABLE PARA USTED.**



## Ejercicio y agua terapéutica:

Este programa es, principalmente para aquellos MAYORES que tienen grandes problemas de movilidad, bien por operaciones del aparato locomotor o por enfermedades degenerativas y que quieren hacer ejercicios de rehabilitación específicos para su situación.

En cuanto al programa, se trata de clases de 50 min, en las que combina estiramientos y movilidad articular dentro del medio acuático, con lo que supone un mayor grado de movilidad a alcanzar con un menor esfuerzo, y sin ninguna repercusión negativa para el resto de articulaciones. Todo este trabajo terapéutico se centra principalmente en la rehabilitación a través de la manipulación y el ejercicio analítico.

### TERAPÉUTICA

**Lunes y  
Miércoles**  
8:50

**Martes y  
Jueves**

**Viernes**  
8:50

**Sábados**

**NOTA: NUESTRA RECOMENDACIÓN ES QUE ANTES DE EMPEZAR SE HABLE E INFORME A LAS FISIOTERAPEUTAS DE LA DOLENCIA LO MÁS DETALLADAMENTE POSIBLE, CON EL FIN DE VALORAR Y RECOMENDARLE LO MÁS ACONSEJABLE PARA USTED.**

### PRECIOS TRIMESTRALES:

	TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
Jubilados	24 €	20 €	15 €
No Jubilados	70 €	60 €	35 €



# Natación EMBARAZADAS:

El período gestacional es un periodo muy especial donde todo el organismo de la madre se prepara para la llegada del nuevo miembro de la familia, con importantes cambios FÍSICOS, BIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS. Estas alteraciones en el estado normal de la persona hacen que en ocasiones la embarazada tenga que enfrentarse, a situaciones no muy agradables como retención de líquidos, fatiga, aumento de peso, problemas de espalda, hipertensión, etc. El medio acuático es uno de los ejercicios más recomendado para este periodo, el cambio de presión en las distintas profundidades de una piscina hacen que el baño produzca un efecto de masaje que aumenta la circulación de retorno, reduciendo así, la retención de líquidos. Por otro lado el trabajo en un medio ANTIGRAVITATORIO, hace que nuestro cuerpo pese menos dentro del agua y que nuestras articulaciones no sufran con el ejercicio físico y por tanto que nuestra movilidad sea mayor, aunque nuestro peso haya aumentado. También es conocido que la tensión arterial es más fácilmente controlable y estable con lo que evitamos sufrimientos al feto, el trabajo muscular que se realiza en la natación ayuda a fijar la musculatura del eje vertebral previniendo dolores de espalda, por estos y muchos más beneficios LA NATACIÓN ES UN BUEN ALIADO PARA EL EMBARAZO.



Las clases de natación en esta etapa, empieza una vez superadas las primeras 12 semanas de embarazo, recomendado permanecer con este trabajo hasta el octavo mes y pudiendo retomarlas cuando una vez dado a luz, nuestro ginecólogo permita, con intención de recuperar la musculatura después del parto.

**ESTE PROGRAMA INCLUYE UNA CLASE DE TRABAJO EN SECO, FUERA DEL AGUA, CONCRETÁNDOSE DÍA Y HORA, CON CADA UNO DE LOS GRUPOS UNA VEZ INICIADO EL CURSO.**

## TERAPÉUTICA

Lunes y  
Miércoles

20:20

Martes y  
Jueves

11:00

Viernes

11:50

Sábados

**NOTA: ES RECOMENDABLE QUE ANTES DE EMPEZAR SE HABLE CON LA FISIOTERAPEUTA E INFORMAR DE POSIBLES SITUACIONES IRREGULARES DEL EMBARAZO.**

**COMO RECOMENDACIÓN MUY IMPORTANTE, SE ACONSEJA A LAS EMBARAZADAS QUE VIENEN A LA PISCINA QUE CUIDEN SU HIGIENE, DUCHÁNDOSE CON ABUNDANTE AGUA Y JABÓN NEUTRO, SECÁNDOSE MUY BIEN E HIDRATÁNDOSE DESPUÉS DE CADA SESIÓN, EN LA TOTALIDAD DEL CUERPO.**

## PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS

60 €

DOS DÍAS

48 €

UN DÍA

27 €



# Actividades acuáticas ADAPTADAS:

Toda aquella persona, niño o adulto, que tenga una discapacidad reconocida y que necesite de un trabajo ADAPTADO en el agua, cuenta con el apoyo, experiencia y profesionalidad de nuestras fisioterapeutas. Como este trabajo es el que requiere de mayor atención por parte de nuestro equipo y además queremos adaptarnos a los horarios y disponibilidad de estas personas, apuntándose en un solo grupo para posteriormente hacer una reunión y concretar horarios y días conforme a la disponibilidad de la persona en cuestión, la disponibilidad de las fisioterapeutas y la disponibilidad de la piscina.

**NOTA: SE RECOMIENDA QUE ANTES DE EMPEZAR TRAIGAN INFORMES MÉDICOS Y PRUEBAS COMPLEMENTARIAS (si existen), ASÍ COMO HABLAR CON LAS FISIOTERAPEUTAS RESPONSABLES.**

## PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
67 €	57 €	33 €

**Con discapacidad reconocida entre el 33% y el 65% pagarán el 50% de las tasas.**

**Con discapacidad reconocida mayor del 65% tendrán un descuento del 100% de las tasas.**

# PROGRAMA ACUÁTICO DE EJERCICIO Y RECREACIÓN.

Este programa incluye todas las actividades realizadas en la Piscina Municipal Cubierta en los meses comprendidos entre OCTUBRE DE 2007 a JUNIO DE 2008 dedicadas y enfocadas al trabajo físico a través de programas de OCIO y RECREACIÓN, buscando que las actividades alternativas sean el principal protagonista.

## CALENDARIO TEMPORADA 2007/2008

AQUAGYM-AQUAEROBIC.  
 AQUASOD.  
 HYDRORIDER-TONIFICACION.  
 EJERCICIO ACUATICO-MAYORES.  
 RELAJACIÓN ACUÁTICA.  
 WATERPOLO

### PRIMER TRIMESTRE

#### OCTUBRE (2007)

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 (2007)

			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	

#### DICIEMBRE (2007)

					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						

### SEGUNDO TRIMESTRE

#### ENERO (2008)

	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 (2008)

				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		

#### MARZO (2008)

					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						

### TERCER TRIMESTRE

#### ABRIL (2008)

	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			

#### MAYO (2008)

			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 (2008)

						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						

**Fechas verdes:** inicio de trimestre.  
**Fechas rojas:** fiestas (cerrado).  
**Fecha azul:** periodos de sólo baño).

# AQUAGYM-AQUAERÓBIC:

La música es un elemento muy utilizado en el mundo deportivo como instrumentalizador del trabajo físico aeróbico, puesto que ayuda a establecer ritmos de trabajo continuo, haciendo concentrarse a nuestra mente en los tiempos musicales y olvidando el cansancio propio del ejercicio que estamos realizando. Así que, la música, el ejercicio muscular de tonificación, el ejercicio aeróbico de resistencia, el trabajo de coordinación, el trabajo de movilidad y flexibilidad a través de esta actividad tan motivante, es uno de nuestros programas más solicitados.

**DESDE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES SOLO NOS QUEDA DECIRTE QUE TE ANIMES Y**

## "MUEVETE"

AQUAEROBIC (más de 14 años)

Lunes y Miércoles	Martes y Jueves	Viernes	Sábados
15:40 20:20	9:20 21:10	15:40 20:20	

**NOTA: Será recomendable que esta actividad se realice con calzado acuático específico o calcetín acuático específico con el fin de tener mayor agarre al suelo de la piscina. (NUESTROS MONITORES PUEDEN ACONSEJARLE UNA VEZ EMPEZADO EL CURSO).**

PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS	DOS DÍAS	UN DÍA
65 €	55 €	30 €



# AQUASOD (salud, ocio y deporte):

Aunque todos nuestros programas se caracterizan por la combinación de estos tres parámetros (salud, ocio y deporte), el AQUASOD es un programa combinado, que representa la máxima expresión de esta realidad, donde se llevan a cabo actividades de natación y aprendizaje de la misma, a la vez que se alterna con actividades de aquaeróbic, aquagym, socorrismo, hydrorider, deportes acuáticos distintos, etc.

Este programa está destinado a aquellos atrevidos que quieren probarlo todo y que se aburren con facilidad de todas esas propuestas que suponen la permanencia en el tiempo de una misma actividad.

**DESDE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES SOLO NOS QUEDA DECIRTE QUE TE ANIMES Y**

**"ATREUETE"**

## AQUASOD (más de 14 años)

**Lunes y  
Miércoles**

21:10

**Martes y  
Jueves**

20:20

**Viernes**

21:10

**Sábados**

13:10

## PRECIOS TRIMESTRALES:

**TRES DÍAS**

65 €

**DOS DÍAS**

55 €

**UN DÍA**

30 €



# HYDRORIDER-TONIFICACIÓN:

La bici acuática es la protagonista de este programa tan atractivo y eficaz, en cuanto a la mejora de la condición física. De todos es sabido que el ejercicio sobre la bici provoca un gran consumo de energía pero es mucho mayor si ese ejercicio lo hacemos dentro del agua. Entre otras ventajas que no debemos olvidar, nos encontramos con el hecho de que nuestras articulaciones no sufren, y que ya que el tipo de resistencia es distinto al que se ejerce fuera del agua, puesto que es una resistencia uniforme en todo el recorrido, la musculatura de las piernas tiende a crecer a lo largo y no a lo ancho, de modo que la pierna queda más estilizada y por supuesto mucho más firme y tonificada.

**DESDE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES SOLO NOS QUEDA DECIRTE QUE TE ANIMES Y**

**"SÚBETE"**

HYDRORIDER (más de 14 años)

**Lunes y  
Miércoles**

9:20  
21:10

**Martes y  
Jueves**

20:20

**Viernes**

9:20  
16:30  
21:10

**Sábados**

PRECIOS TRIMESTRALES:

**TRES DÍAS**

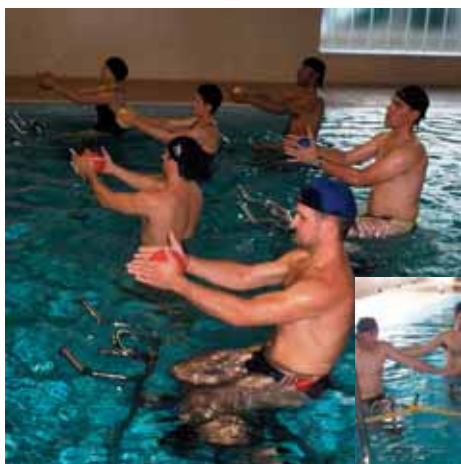
65 €

**DOS DÍAS**

55 €

**UN DÍA**

30 €





# EJERCICIO ACUÁTICO-MAYORES:

Nuestros mayores también tienen la posibilidad de hacer ejercicio acuático, utilizando la música, la movilidad articular, la coordinación, la relajación, los juegos, las actividades alternativas que disponemos en esta piscina, etc. Todo ello adaptado a sus posibilidades personales y pensado para ellos, con todo el cariño de los que sabemos que su presencia en la piscina hace que los que trabajamos aquí, tengamos la suerte de poder sentir su alegría, su gran fuerza de voluntad, su optimismo, su motivación por las pequeñas cosas y su energía incombustible que tanto admiramos.

**DESDE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES SOLO NOS QUEDA DECIRLES A ESTAS GRANDES PERSONAS QUE SE ANIMEN Y QUE SIGAN**

## "ENSEÑANDONOS"

EJERCICIO-MAYORES (más de 55 años)

Lunes y  
Miércoles

10:10

Martes y  
Jueves

10:10

19:30

Viernes

10:10

19:30

Sábados

PRECIOS TRIMESTRALES:

TRES DÍAS

24 €

DOS DÍAS

20 €

UN DÍA

15 €





# RELAJACIÓN ACUÁTICA:

El día a día de la sociedad en la que vivimos nos tiene inmersos en estados de stress que hacen que no disfrutemos lo suficiente de los pequeños placeres de la vida. Nosotros somos parte de esta sociedad y también nos toca vivir esta realidad por ello, llevamos varias temporadas haciendo jornadas de relajación con nuestros usuarios, en las que principalmente utilizamos técnicas de WATSU, pero en este programa utilizaremos todas las posibilidades que nos brinda la relajación.



El programa se realizará una vez al mes, se establecerá el último jueves de cada mes como el día y la hora será a partir de las 22:00 puesto que necesitamos de tranquilidad absoluta.

**DESDE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES SOLO NOS QUEDA DECIRTE QUE TE ANIMES Y**

**"RELÁJATE"**

RELAJACIÓN ACUÁTICA (más de 14 años)

**Jueves** (ÚLTIMO DE CADA MES)

22:00

PRECIOS TRIMESTRALES:

**UN DÍA**

10 € (Se pagará en taquilla. Sin descuento).

# WATERPOLO:

El waterpolo es un deporte bastante exigente físicamente y muy divertido para aquellos que les gusta el deporte de equipo, relacionarse con gente, disfrutar del agua, etc.

Con el fin de hacer llegar a la gente a este deporte, les ofrecemos la posibilidad de jugar una vez al mes, el último miércoles de cada mes a las 22:00, por supuesto es imprescindible saber nadar.

**DESDE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES SOLO NOS QUEDA DECIRTE QUE TE ANIMES Y**

**"MÓJATE"**

WATERPOLO (más de 14 años)

**Miércoles** (ÚLTIMO DE CADA MES)

22:00

PRECIOS TRIMESTRALES:

**UN DÍA**

10 € (Se pagará en taquilla. Sin descuento).



# **SALAS Y PABELLONES**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES  
MUNICIPALES PARA ADULTOS Y  
MAYORES.**

**PROGRAMA DE ESCUELAS  
MUNICIPALES PARA MENORES.**

# PROGRAMA ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS Y MAYORES.

Este programa incluye todas las actividades que se realizan EN LAS DISTINTAS INSTALACIONES MUNICIPALES DE ALHAMA Y QUE DIRIGE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES en los meses comprendidos entre OCTUBRE DE 2007 a JUNIO DE 2008, dedicadas y enfocadas al TRABAJO FÍSICO, al OCIO, a la RECREACIÓN, ETC., buscando desarrollar en la población hábitos deportivos saludables.

## ACTIVIDADES

GERONTOGIMNASIA.

YOGA.

AEROBIC.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.

BAILES DE SALÓN.

TRABAJO ABDOMINAL Y ESTIRAMIENTOS.

GIMNASIO DIRIGIDO.

## CALENDARIO TEMPORADA 2007/2008

PRIMER CUATRIMESTRE													SEGUNDO CUATRIMESTRE																								
OCTUBRE (2007)													FEBRERO (2008)																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29												
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	31																							
29	30	31																																			
NOVIEMBRE (2007)													MARZO (2008)																								
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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																						
DICIEMBRE (2007)													ABRIL (2008)																								
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	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 (2008)													MAYO (2008)																								
								1	2	3	4	5	6	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 (2008)													JUNIO (2008)																								
								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	

Fechas verdes: inicio de trimestre. • Fechas rojas: fiestas (cerrado). • Fecha azul (periodos sin clase).

# GERONTOGIMNASIA:

El ejercicio físico en edades maduras, está destinado a la búsqueda de una mayor calidad de vida, intentando mediante el ejercicio físico mantener la mente ocupada, las relaciones sociales cubiertas, la movilidad articular trabajada, el tono muscular adecuado para el día a día y sobre todo una salud equilibrada.



EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

## ➤ **PABELLÓN MUNICIPAL**

- SALA DE TATAMI
- DÍAS: Lunes y Miércoles.
- HORA: 9:30.

**NOTA:** este programa se puede completar con un tercer día de las siguientes actividades:

## ➤ **TERCER DÍA**

<b>LUGAR</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DÍA</b>	<b>HORARIO</b>
Piscina Cubierta	Natación	Viernes	9:20
			10:10
			15:40
			20:20
			21:10
Piscina Cubierta	Natación	Sábados	9:00 13:10
Piscina Cubierta	Ejercicio Acuático	Viernes	10:10 19:30

## ➤ **PRECIO**

	<b>DOS DÍAS</b>	<b>TERCER DÍA</b>
CUATRIMESTRAL:	15 €	7 €
ANUAL:	20 €	10 €

# YOGA:

En la época que nos ha tocado vivir, la palabra STRESS, se ha apoderado de nosotros y el ritmo de esta palabra nos adentra en situaciones poco agradables que no nos permiten disfrutar de aquellas otras ocasiones a las que deberíamos dar más importancia en nuestras vidas. A parte de esta ceguera transitoria, el STRESS, también acarrea problemas físicos que se manifiestan en rigideces corporales, posturas inadecuadas, falta de tonicidad estructural, contracturas, tensiones, irritabilidad, etc. El YOGA, a través del ejercicio suave, postural, muscular y respiratorio, principalmente nos ofrece una posibilidad de un reencuentro con la tranquilidad interna y externa, que sentiremos con facilidad.

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

## ➤ **PABELLÓN MUNICIPAL**

- SALA DE GIMNASIO
- DÍAS: Lunes y Miercoles
- HORA: 18:15
  
- DÍAS: Martes y Jueves
- HORA: 21:00

## ➤ **PRECIO**

CUATRIMESTRAL:	67 €
ANUAL:	100 €



# AERÓBIC PARA ADULTOS:

El ejercicio físico aeróbico, es el ejercicio más recomendado para la mejora de cualidades como la resistencia, trabajando el sistema circulatorio y cardíaco principalmente. Este trabajo continuado y con intensidades adecuadas, provoca otras mejoras estructurales, como el aumento de tonicidad, la mejora de la higiene postural, la puesta a prueba de la coordinación, etc., que debemos valorar a la hora de la práctica deportiva. Pero quizás que la mayor motivación para las personas que se acercan al aeróbic, es lo fácil que es ser **CONSTANTE**, con una actividad **TAN MOTIVANTE** como es esta y que utiliza la música como vehículo conductor haciendo del trabajo físico un placer para cuerpo y mente, puesto este tipo de ejercicio es capaz de hacernos llegar a niveles de intensidad que sin ese “estimulante” o “motivador” (la música), no conseguiríamos.

En esta actividad, utilizaremos todos los recursos que podemos encontrar en el mercado hoy en día, como GAP, PILATES, AEROBOXING, FUNK, STEP, LATINO, etc.

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

## ➔ **PISCINA CUBIERTA**

- SALA DE USOS MÚLTIPLES

- DÍAS: Lunes y Miércoles.

- HORA:

15:40.

20:15.

21:10.

- DÍAS: Martes y Jueves.

- HORA:

20:30.

**NOTA:** este programa se puede completar con un tercer día de las siguientes actividades:



➤ **TERCER DÍA**

<b>LUGAR</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DÍA</b>	<b>HORARIO</b>
Piscina Cubierta	Natación	Viernes	8:00
			9:20
			15:40
			20:20
Piscina Cubierta	Natación	Sábados	9:00 13:10
Piscina Cubierta	Aquarobic	Viernes	15:40 20:20
Piscina Cubierta	AquaSOD	Viernes	21:10
		Sábados	13:10
Piscina Cubierta	Natación Espalda	Viernes	8:00
			10:10
			11:00
			19:30
			20:20 21:10
Piscina Cubierta (Sala Usos Múltiples)	AEROBIC	Viernes	20:30



➤ **PRECIO**

	<b>DOS DÍAS</b>	<b>TERCER DÍA</b>
CUATRIMESTRAL:	46 €	16 €
ANUAL:	70 €	25 €

# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:

El ejercicio físico de por sí, es el hábito que la gran mayoría de adultos necesitamos para hacer de nuestra vida, una realidad lo más equilibrada posible, tanto FISICA, SOCIAL como PSIQUICAMENTE, por ello ofrecemos a los adultos de Alhama la posibilidad de llegar al deporte y al ejercicio físico, a través de una actividad suave, muy variada, motivante y sobre todo interesada. En la que cada persona encuentre lo que necesita, cuando acude a nosotros, para realizar esta práctica deportiva.

En estos programas hacemos ejercicios aeróbicos con y sin música, deportes varios, actividades de relajación, actividades de tonificación, actividades de coordinación, acercamiento a la piscina, etc.

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

## ➔ **PISCINA CUBIERTA**

- SALA DE USOS MÚLTIPLES
- DÍAS: Lunes y Miércoles.
- HORA:  
9:10.

## ➔ **PABELLÓN MUNICIPAL**

- SALA DE GIMNASIO Y PISTA PABELLÓN
- DÍAS: Lunes y Miércoles.
- HORA:  
20:00.

**NOTA:** este programa se puede completar con un tercer día de las siguientes actividades:

➤ **TERCER DÍA**

<b>LUGAR</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DÍA</b>	<b>HORARIO</b>
Piscina Cubierta	Natación	Viernes	8:00
			9:20
			15:40
			20:20
Piscina Cubierta	Natación	Sábados	9:00 13:10
Piscina Cubierta	Aquaróbic	Viernes	15:40 20:20
Piscina Cubierta	AquaSOD	Viernes	21:10
		Sábados	13:10
Piscina Cubierta	Natación Espalda	Viernes	8:00
			10:10
			11:00
			19:30
			20:20 21:10
Piscina Cubierta (Sala Usos Múltiples)	AEROBIC	Viernes	20:30

➤ **PRECIO**

	<b>DOS DÍAS</b>	<b>TERCER DÍA</b>
CUATRIMESTRAL:	26 €	7 €
ANUAL:	35 €	12 €

# BAILES DE SALÓN:

A estas clases, pueden asistir gentes de todas las edades, que quieran descubrir el gusto por el baile, entendiendo este como una cultura, una forma de comunicación y expresión, una actividad auténticamente humana que algunos piensan que es más antigua que la palabra.

El baile es un lenguaje y como tal, se han de conocer sus normas y sus técnicas, para disfrutar a fondo. En todo lenguaje, también es importante que la persona con la que intentamos comunicarnos (bailar), nos entienda bien, lo que hace interesante que a estas clases se asistiera por parejas, aunque no es indispensable.

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

## ➔ PABELLÓN MUNICIPAL

- SALA DE GIMNASIO
- DÍAS: Martes y Jueves.
- HORA: 19:30.

## ➔ PRECIO

	<b>DOS DÍAS</b>	<b>JUBILADOS</b>
CUATRIMESTRAL:	46 €	15 €
ANUAL:	70 €	20 €



# TRABAJO ABDOMINAL Y ESTIRAMIENTOS:

Esta actividad va destinada a todo aquel que quiera acercarse a trabajar esas costumbres que tenemos olvidadas pero que juegan un papel tan importante en el mundo deportivo: LOS ESTIRAMIENTOS Y EL TRABAJO DEL ABDOMEN.

Son quizás los usuarios de gimnasio, los deportistas en general de deportes colectivos y la mujer, quien puede demandar y necesitar más este trabajo que se plantea como COMPLEMENTO a una actividad deportiva ya existente.

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

➤ **PISTA DE ATLETISMO DEL COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN**

- DÍA: Miercoles.
- HORA: 19:30.

➤ **PRECIO**

INCLUIDO EN LA TASA DE GIMNASIO





# GIMNASIO DIRIGIDO:

El trabajo muscular con sobrecargas es un trabajo ideal para el desarrollo y mejora de la fuerza, pero hay que ser bastante cauteloso con la aplicación de las cargas y la forma de utilización de las máquinas y el peso libre puesto que una mala aplicación de esto, puede ocasionar efectos no deseados y/o lesiones irreversibles.

El período más sensible para nuestro desarrollo estructural es todo el período de crecimiento, por lo que hasta que este crecimiento no entra en su etapa de madurez y finalización **NO ES RECOMENDABLE HACER TRABAJO CON PESAS, PUEDE OCASIONAR GRAVES PROBLEMAS DE CRECIMIENTO.** Este es el motivo de no permitir el acceso a menores de 16 años y muy aconsejable que los menores de 18 años, no realicen este trabajo sin un seguimiento y planificación adecuada.

Para que todo el mundo pueda contar con una ayuda, una guía y una rutina para dirigir correctamente su trabajo, un monitor estará en horario de tarde atendiendo directamente en el gimnasio.

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

## ➤ **GIMNASIO DEL COMPLEJO DEPORTIVO GUADALENTÍN**

- SALA DE GIMNASIO Y PISTA PABELLÓN
- DÍAS: De Lunes a Viernes.
- HORA:  
De 19:30 a 22:30.

## ➤ **PRECIO**

INCLUIDO EN LA TASA DE GIMNASIO



# PROGRAMA DE ESCUELAS DEPORTIVAS.

Este programa incluye todas las actividades que se realizan EN LAS DISTINTAS INSTALACIONES MUNICIPALES DE ALHAMA Y QUE DIRIGE LA CONCEJALÍA DE DEPORTES en los meses comprendidos entre OCTUBRE DE 2007 a JUNIO DE 2008, y dirigidas a niños entre 3 y 16 años. Dedicadas a la promoción e iniciación a deportes que no tienen club local donde aprender y practicar dicho deporte.

## ACTIVIDADES

DEPORTE ADAPTADO.  
PSICOMOTRICIDAD.  
PREDEPORTIVA.  
BADMITON.  
VOLEIBOL.

## CALENDARIO TEMPORADA 2007/2008

PRIMER CUATRIMESTRE							SEGUNDO CUATRIMESTRE							
OCTUBRE (2007)							FEBRERO (2008)							
1	2	3	4	5	6	7	18	19	20	21	22	23	24	
8	9	10	11	12	13	14	25	26	27	28	29			
15	16	17	18	19	20	21	MARZO (2008)							
22	23	24	25	26	27	28						1	2	
29	30	31					3	4	5	6	7	8	9	
NOVIEMBRE (2007)							10	11	12	13	14	15	16	
			1	2	3	4	17	18	19	20	21	22	23	
5	6	7	8	9	10	11	24	25	26	27	28	29	30	
12	13	14	15	16	17	18	31							
19	20	21	22	23	24	25	ABRIL (2008)							
26	27	28	29	30	31			1	2	3	4	5	6	
DICIEMBRE (2007)							7	8	9	10	11	12	13	
					1	2	14	15	16	17	18	19	20	
3	4	5	6	7	8	9	21	22	23	24	25	26	27	
10	11	12	13	14	15	16	28	29	30	31				
17	18	19	20	21	22	23	MAYO (2008)							
24	25	26	27	28	29	30				1	2	3	4	
31							5	6	7	8	9	10	11	
ENERO (2008)							12	13	14	15	16	17	18	
	1	2	3	4	5	6	19	20	21	22	23	24	25	
7	8	9	10	11	12	13	26	27	28	29	30	31		
14	15	16	17	18	19	20	JUNIO (2008)							
21	22	23	24	25	26	27		2	3	4	5	6	7	8
28	29	30	31				9	10	11	12	13	14	15	
FEBRERO (2008)							16	17	18	19	20	21	22	
				1	2	3	23	24	25	26	27	28	29	
4	5	6	7	8	9	10	30							
11	12	13	14	15	16	17								

**Fechas verdes: inicio de trimestre.**  
**Fechas rojas: fiestas (cerrado).**  
**Fecha azul (periodos sin clase).**

# DEPORTE ADAPTADO:

Este programa va destinado a todos aquellos niños y adultos que tienen alguna necesidad especial, que supone que se deben ADAPTAR las normas de la competición para que ellos puedan practicarlo. Bien sea por dificultades psíquicas, motóras y/o sociales.

Nuestra experiencia con este colectivo hace que les tengamos un especial cariño, puesto que necesitan tanto de una oferta deportiva adecuada, como nosotros les necesitamos para darnos cuenta de lo importante que son cosas tan pequeñas como una sonrisa, un abrazo, una palabra agradable, etc., que tanto escasean en los días que vivimos.

**PORQUE LES NECESITAMOS, LA CONCEJALÍA DE DEPORTES HA CREADO UN PROGRAMA ESPECIAL DONDE PONEMOS A SU DISPOSICIÓN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE NUESTRO MUNICIPIO PARA QUE ELLOS, TAMBIÉN PUEDAN PRACTICAR DEPORTE.**

## ➔ **PABELLÓN SIERRA ESPUÑA**

- DÍA: Viernes.
- HORA: 18:30.

## ➔ **PRECIO**

CUATRIMESTRAL:	39 €
ANUAL:	53 €

## PSICOMOTRICIDAD (3 - 5 AÑOS):

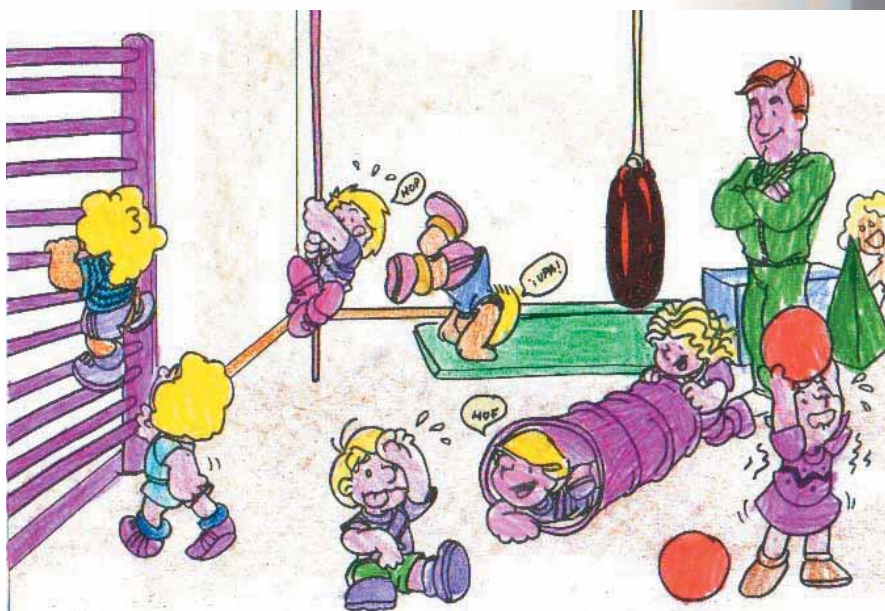
Basado en una visión global de la persona, el término "psicomotricidad" integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio-motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico.

En Alhama trabajamos la psicomotricidad desde los 3 a los 5 años, a través del movimiento y todas las posibilidades del mismo, ofreciendo a nuestros niños un entorno de juego y aprendizaje.

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

### ➔ **PABELLÓN MUNICIPAL**

- SALA DE TATAMI
- DÍAS: Martes y Jueves.
- HORA: 17:30.



NOTA: este programa se puede completar con un tercer día de las siguientes actividades municipales, que se desarrollarán en trimestres.

### ➔ **TERCER DÍA**

ESTA ACTIVIDAD SE PODRÁ COMPLETAR CON ACTIVIDADES DE PISCINA CORRESPONDIENTE A SU EDAD EN TURNOS DE VIERNES Y SÁBADOS. SIEMPRE QUE HAYA PLAZA

### ➔ **PRECIO**

	<b>DOS DÍAS</b>	<b>TERCER DÍA</b>
CUATRIMESTRAL:	39 €	14 €
ANUAL:	53 €	19 €

## **PREDEPORTIVA (6 - 11 AÑOS):**

Los niños de estas edades aún son demasiado pequeños para botar bien el balón o poder coordinar todas las partes de su cuerpo. Además, las normas y las reglas no van con ellos. Por eso, en estas escuelas no se les enseña a los niños un deporte concreto, sino un poquito –lo más elemental– de varios y muchos deportes.

En estas escuelas se potencia el juego en equipo, se les enseña a jugar en equipo, a ganar y a saber aceptar el perder (lo que no es nada fácil, porque a nadie le gusta perder). Es importante, sobre todo cuando son muy pequeños, que aprendan a utilizar las diferentes partes de su cuerpo, a saber diferenciarlas y saber cuál tienen que utilizar en cada momento.

Baloncesto, fútbol, algunos deportes de raqueta o los juegos de toda la vida, como el escondite o el salto a la comba, e incluso hockey son algunas de las actividades que les enseñan a los chavales en las escuelas polideportivas en función de su edad.



EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

➔ **PABELLÓN MUNICIPAL**

- PISTA TRANSVERSAL
- DÍAS: Martes y Jueves.
- HORA: 17:30.

NOTA: este programa puede cambiar de espacio deportivo o desarrollarse en otras instalaciones municipales según el deporte que se practique. SE INFORMARÁ CON TIEMPO CUANDO SE CAMBIE.

NOTA: este programa se puede completar con un tercer día de las siguientes actividades, que se desarrollarán en trimestres:

➔ **TERCER DÍA**

ESTA ACTIVIDAD SE PODRA COMPLETAR CON ACTIVIDADES DE PISCINA CORRESPONDIENTE A SU EDAD EN TURNOS DE VIERNES Y SÁBADOS. SIEMPRE QUE HAYA PLAZA

➔ **PRECIO**

	<b>DOS DÍAS</b>	<b>TERCER DÍA</b>
CUATRIMESTRAL:	39 €	14 €
ANUAL:	53 €	19 €



# BADMINTON (6 - 16 AÑOS):

El bádminton es un juego de raqueta y pelota (llamada volante), en apariencia ligero y agradable. Pero el hecho de que la pelota pese tan solo unos pocos gramos no impide que se trate en realidad de un deporte duro y exigente, de movimiento continuo, que requiere elasticidad y resistencia.

Es un deporte fácil de aprender y por tanto rápido para disfrutar y divertirse jugando.

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

## ➔ PABELLÓN SIERRA ESPUÑA

- DÍAS: Lunes y Miércoles.
- HORA: 18:30.

## ➔ TERCER DÍA

ESTA ACTIVIDAD SE PODRA COMPLETAR CON ACTIVIDADES DE PISCINA CORRESPONDIENTE A SU EDAD EN TURNOS DE VIERNES Y SÁBADOS. SIEMPRE QUE HAYA PLAZA

## ➔ PRECIO

	<b>DOS DÍAS</b>	<b>TERCER DÍA</b>
CUATRIMESTRAL:	39 €	14 €
ANUAL:	53 €	19 €



## VOLEIBOL (6 - 16 AÑOS):

El voleibol, balonvolea o simplemente voley, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

Es un deporte bonito que necesita de un mínimo de conocimiento técnico para poder disfrutar de él. El objetivo de nuestra escuela es dotar a los niños de esos principios básicos para que puedan disfrutar de este deporte, y si es posible iniciarles en la competición del mismo

EL PROGRAMA SE LLEVA A CABO EN LOS SIGUIENTES TURNOS Y HORARIOS:

### ➤ **PABELLÓN MUNICIPAL**

- DÍAS: Martes y Jueves.
- HORA: 17:30.

### ➤ **TERCER DÍA**

ESTA ACTIVIDAD SE PODRA COMPLETAR CON ACTIVIDADES DE PISCINA CORRESPONDIENTE A SU EDAD EN TURNOS DE VIERNES Y SÁBADOS. SIEMPRE QUE HAYA PLAZA

### ➤ **PRECIO**

	<b>DOS DÍAS</b>	<b>TERCER DÍA</b>
CUATRIMESTRAL:	39 €	14 €
ANUAL:	53 €	19 €

