

# DEPORTE PARA TOD@S

Temporada 22/23

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES  
ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS  
PISCINA CUBIERTA



M.I. Ayuntamiento  
de Caudete

## INSCRIPCIONES

El plazo de inscripción para las actividades a desarrollarse en la Ciudad Deportiva comenzará el 1 y finalizará el **23 de septiembre**. Las inscripciones de las actividades de la Piscina Cubierta se realizarán a partir del **15 de septiembre**.

Documentación a presentar:

- Boletín de inscripción.
- Documento de autorización de protección de datos.
- PAR-Q-Test.
- Acuerdo de asunción de riesgos.
- Adjuntar el certificado PAPAS (para los nacidos en 2005 y años anteriores).
- Justificante pago cuota desplazamiento (solo para alumnos de las edm fútbol).
- Carnet de familia numerosa (en el caso que proceda).
- Certificado de discapacidad superior al 33% (en el caso que proceda).

Dicha documentación se podrá entregar en la Oficina de Deportes o Piscina Cubierta o enviar por correo electrónico ([administracion@deportes.caudete.org](mailto:administracion@deportes.caudete.org) / [piscinacubierta@caudete.org](mailto:piscinacubierta@caudete.org)). No se procederá a la inscripción sin la presentación de toda la documentación debidamente **cumplimentada y firmada**.

Los documentos: boletín de inscripción, documento de autorización de protección de datos, PAR-Q-Test y acuerdo de asunción de riesgos, pueden ser descargados a través de <http://deportes.caudete.org/boletininscripciondeportes>.

Para las actividades a desarrollar en la Ciudad Deportiva se podrá realizar la inscripción por medios on-line a través de <https://www.caudete.org/ayuntamiento/deportes-inscripciones-online-2/>.

**Jornada de puertas abiertas:** con el fin de facilitar unas clases de prueba cualquier usuario que solicite la baja del curso antes del 10 de octubre, no se le liquidará cargo alguno.

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS	2 ó + días/semana: 24,75 € 1 día/semana: 13,75 €
PISCINA CUBIERTA	
Cardio fitness	11 € mes
Cardio fitness (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	9,50 € mes
Cursos de seco (por curso)	25 € mes
Cursos de seco (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	21,50 € mes
Entrada zona de agua	30 € mes
Entrada zona de agua (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	25,50 € mes
Entrada agua + fitness	35 € mes
Entrada agua + fitness (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	30 € mes
Cursillistas (2 sesiones/semana)	32 € mes
Cursillistas (2 sesiones/semana) (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	29 € mes
Curso agua (clases sueltas máx. 3 al mes)	6 € mes
Curso agua (máx. 3 al mes) (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	5 € mes
Abonado A, hasta 8 sesiones - entrada libre - fitness	40 € mes
Abonado A, hasta 8 sesiones - entrada libre - fitness (+ 65 años, fam. numerosa o discap.)	34 € mes
Abonado B, hasta 12 sesiones - entrada libre - fitness	45 € mes
Abonado B, hasta 12 sesiones - entrada libre - fitness (+ 65 años, fam. numerosa o discap.)	39 € mes
Abonado Full	50 € mes
Abonado Full (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	42,50 € mes
Bono 10 baños	30 € mes
Bono 10 baños (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	25,50 € mes
Entrada de día	3,50 € mes
Entrada de día (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	3 € mes
Tarjeta proximidad	3 € mes

## CATEGORÍAS

QUERUBINES: 2017 y 2018

PREBENJAMÍN: 2015 y 2016

BENJAMÍN: 2013 y 2014

ALEVÍN: 2011 y 2012

INFANTIL: 2009 y 2010

CADETE: 2007 y 2008

JUVENIL: 2002, 2005 y 2006

## CATEGORÍAS ATLETISMO

PREBENJAMÍN y BENJAMÍN: 2014 en adelante

ALEVÍN: 2012 y 2013

INFANTIL: 2010 y 2011

CADETE: 2008 y 2009

JUVENIL: 2006 y 2007

# Escuelas Deportivas Municipales

# EDM AJEDREZ

**LUGAR:** Escuela Municipal La Sala (Ciudad Deportiva Antonio Amorós).

**HORARIO:** Viernes de 19:30 a 21:00 h.

# EDM TENIS

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

## HORARIOS

### OPCIÓN A

Martes y jueves

NIVEL 1: 17:00 a 18:00 h.

NIVEL 2: 18:00 a 19:00 h.

NIVEL 3: 19:00 a 20:00 h.

NIVEL 4: 20:00 a 21:00 h.

### OPCIÓN B

Un día a elegir entre martes o jueves más sábado o sólo sábado.

NIVEL 1: 11:00 a 12:00 h.

NIVEL 2: 12:00 a 13:00 h.

NIVEL 3: 13:00 a 14:00 h.



# EDM FÚTBOL

## Querubines

Lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 h.

## Pre-benjamín A y B

Lunes y miércoles de 16 a 17:30 h.

## Benjamín A (2012)

Martes y viernes de 16 a 17:30 h.

## Benjamín B (2013)

Martes y viernes de 16 a 17:30 h.

## Alevín A

Martes y jueves de 17:30 a 19:00 h.

## Alevín B

Martes y jueves de 16:00 a 17:30 h.

## Alevín C

Martes y jueves de 16:00 a 17:30 h.

## Infantil A

Lunes, miércoles y viernes 17:30 a 19:00 h.

## Cadete A

lunes, miércoles y viernes de 17:30 a 19:00 h.

## CUOTA DESPLAZAMIENTO

**Prebenjamín:** 18 €/temporada.

**Benjamín:** 18 €/temporada (sin competición regular).

Con competición regular en función del calendario y equipos participantes.

**Alevín, infantil y cadete:** Si la Junta de Comunidades subvenciona el transporte la cuota será de 18€/temporada que se empleará para el desplazamiento de encuentros amistosos una vez finalizada la competición, En caso contrario el precio será de 55 €/temporada.



# EDM ATLETISMO



## Carreras

Velocidad

Fondo

Campo a través

## Saltos

Longitud

Altura

Triple-salto

Pértiga

## Lanzamientos

Peso

Disco

Jabalina

Martillo

## HORARIOS

**Benjamín y prebenjamín:** lunes, miércoles y jueves de 17:00 a 18:00h.

**Alevín e Infantil:** lunes, miércoles y jueves de 18:00 a 19:00 h.

**Cadete y Juvenil:** lunes, martes y jueves de 19:00 a 20:00 h.

# EDM BALONCESTO

## Benjamín

Martes y jueves de 17:00 a 18:30 h.

## Alevín mixto

Lunes, miércoles y viernes de 16.30 a 18:00 h.

## Infantil

Lunes, miércoles y viernes de 18:00 a 19:30 h.

## Cadete

Martes, jueves y viernes 18:00 a 19.30 h.

# EDM FÚTBOL SALA FEMENINO

## HORARIOS

### Infantil - Cadete Femenino

Martes y jueves de 19:00 a 20:30 h.





# EDM PATINAJE ARTÍSTICO

Utilizaremos los patines de cuatro ruedas en paralelo.

Los cursos están orientados a chicos y chicas de todas las edades.

Cada alumno/a tendrá que traer sus propios patines.

## HORARIOS

### NIVEL-GRUPO 1

Martes y jueves: 16.15—17.45 h.

### NIVEL-GRUPO 2

Lunes y miércoles: 17:00—18:15 h.

### NIVEL-GRUPO 3

Lunes y miércoles: 18:00—19:30 h.

### NIVEL-GRUPO 4

Lunes y miércoles: 19:00—20:30 h.



# EDM MULTIDEPORTE

Dirigido a niños y niñas nacidos en 2016, 2015, 2014 y 2013.

El objetivo principal del curso es iniciar a los alumnos/as en las distintas modalidades deportivas de forma que el/la mismo/a adquiera una amplia base motriz que le permita una mejor adaptación en el futuro a la práctica de deporte.

## TEMPORALIZACIÓN

Martes y Jueves	DEPORTE-GRUPO ÚNICO	HORA	LUGAR
4 del 10 - 3 del 11	FÚTBOL	17.30 - 18.30	Campo césped
8 del 11 - 1 del 12	ARTES MARCIALES	17:00 - 18:00	Albergue
6 del 12 - 19 del 1	NATACIÓN	16:00 - 16:45	Piscina cubierta
24 del 1 - 16 del 2	PATINAJE	16.00 - 17.00	Pabellón Cruz
21 del 2 - 23 del 3	BALONCESTO	16.00 - 17.00	Pabellón nuevo
28 del 3 - 27 del 4	TENIS	16.00 - 17.00	Cancha tenis
2 del 5 - 30 del 5	ATLETISMO	16.00 - 17.00	Pistas atletismo

# EDM ARTES MARCIALES

## Especialidad Judo

El Judo es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés cuya práctica en su camino hacia la gentileza va mucho más allá de la mejora física y mental, persiguiendo un crecimiento integral del individuo, siendo reconocido por la UNESCO como deporte ideal para la infancia. Durante el curso se trabajará los fundamentos técnicos de la lucha en el judo, tanto de pie como en el suelo, aprendiendo los movimientos básicos de defensa y de inmovilizaciones, así como las técnicas de preparación.

## HORARIOS

Martes y jueves

Grupo 1 – Judo iniciación (3 a 6 años): 18:00 h.

Grupo 2 – Judo promoción (7 a 12 años): 19:00 h.

**Lugar:** sala 4 albergue Pabellón La Cruz.



# E.D.M. PSICO-MOTRICIDAD

## OPTIMIZACIÓN ATLÉTICA Y DEPORTIVA EN ETAPA ESCOLAR

Actividad cuyo objetivo es el desarrollo motriz de los/as niños/as mediante las múltiples posibilidades que ofrece el juego.

De los dos días de clase uno de ellos se destinará a la iniciación deportiva a múltiples modalidades deportivas.

Dirigido a niños/as nacidos en 2016, 2017 y 2018.

### HORARIOS

Grupo 1: lunes y miércoles 18:00 a 19:00 h.  
(Pabellón Principal).

Grupo 2: martes y jueves: 17:45 a 18:45 h.  
(Pabellón La Cruz – cancha fútbol sala).



# E.D.M. TENIS DE MESA

## HORARIOS

Todas las categorías

Lunes y Miércoles: 16:00 a 17:30 h.

Sábados: 10:30 a 12:00 h.

El precio del curso incluye la participación en la Liga organizada por la Federación de la Comunidad Valenciana, con encuentros previstos para los domingos de 12 a 14 h. (Desplazamientos no incluidos).

# E.D.M. VOLEIBOL FEMENINO

## HORARIOS

Infantil y Cadete Femenino

Martes y jueves: 19:30 a 21:00 h.



# E.D.M. YOGA

Actividad dirigida a escolares de 3 a 16 años.

La metodología de las clases se basa en el principio de "aprender yoga jugando", a través de cuentos, juegos, historias, música, mantras, expresión corporal...

Como objetivo general se persigue valerse de los ejercicios de yoga para mejorar la atención, incrementar capacidades físicas como la fuerza y la flexibilidad,

así como el trabajo en valores como la humildad, el respeto, la amistad, la confianza...

además de generar mayores dosis de alegría y paz interior.

## HORARIOS

Lunes y miércoles

Grupo 1 (3 a 6 años): 16:00 – 17:00

Grupo 2 (7 a 9 años): 17:15 – 18:15

Grupo 3 (10 a 15 años): 18:30 – 19:30

## LUGAR

Piscina Cubierta



**Dirigidos a jóvenes  
mayores de 16 años y adultos  
que deseen iniciarse o continuar  
con el aprendizaje de determinadas  
modalidad deportivas.**

# Escuelas Deportivas para adultos

# AJEDREZ

## HORARIOS

Viernes de 19:30 a 21:00 h.

## LUGAR

Espacio Municipal La Sala.

# ARTES MARCIALES

## MODALIDAD DEPORTIVA: JUDO

## HORARIOS

Grupo 3 (a partir de 13 años): 20:00 h.

Lugar: sala 4 albergue Pabellón La Cruz.

# PATINAJE EN LÍNEA

El objetivo a alcanzar es aprender y perfeccionar la técnica de patinaje, con especial atención a especialidades del patinaje como Freestyle Slalom.

También se llevarán a cabo rutas de patinaje en calle.

## HORARIOS

## NIVEL INICIACIÓN Y APRENDIZAJE

Lunes y miércoles de 19:30 a 21:00 h.





# ARTES MARCIALES

## Especialidad Judo

El Judo es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés cuya práctica en su camino hacia la gentileza va mucho más allá de la mejora física y mental, persiguiendo un crecimiento integral del individuo, siendo reconocido por la UNESCO como deporte ideal para la infancia. Durante el curso se trabajará los fundamentos técnicos de la lucha en el judo, tanto de pie como en el suelo, aprendiendo los movimientos básicos, de defensa y de inmovilizaciones, así como las técnicas de preparación.

## HORARIOS

Martes y jueves

Grupo 3 – Judo juvenil y adulto (a partir de 13 años): 20:00 h.

**Lugar:** sala 4 albergue Pabellón La Cruz.



# RUNNING/AQUARUNNING

Actividad enfocada a la carrera tanto en el medio acuático como terrestre. Su objetivo es la preparación física basada en el atletismo, facilitando la preparación del corredor para su participación en las carreras populares de media distancia hasta maratones.

La metodología de trabajo se llevará cabo de un modo personalizado con entrenos adaptado a las necesidades de cada uno y de su condición física, facilitando rutinas de trabajo individualizadas y a través de entrenamientos presenciales que tendrán lugar tanto en la Piscina Cubierta como en la Ciudad Deportiva Antonio Amorós.

## HORARIOS

Running: lunes y miércoles 20:00 a 21:00 en pistas de atletismo

Aquarunning piscina cubierta: martes y jueves: 20:15 a 21:15 en piscina cubierta.

## PRECIOS

Running (2 días): 24,75 €/mes

Aquarunning (2 días): 32 €/mes o Abonado A piscina

Aquarunning + Running

1 día piscina + 2 día pista: 40,75 €/mes o Abonado B

2 días piscina + 1 día pista: 45,75 €/mes

2 días piscina + 2 días pista: Abonado Full (50 €/mes)

(incluye el resto de servicios de la Piscina).



# TENIS

## HORARIOS

Martes o/y jueves de 21:00 a 22:00 h

# TENIS DE MESA

## LUGAR

Cancha polivalente Pabellón La Cruz

## HORARIOS

Viernes de 20:00 a 21:30

## PRECIO

Cuota mensual: 13,75 €



# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE CON ADULTOS MAYORES

Organizado por la Concejalía de Bienestar Social  
y la Concejalía de Deportes.

Destinado para mayores de 60 años.

## LUGAR

Pabellón La Cruz  
y Pabellón Nuevo ç

## HORARIO

(según niveles)

9.00 a 10.00h

10.00 a 11.00h

11.30 a 12.30h

## DÍAS

Martes y jueves.

Inscripciones en la oficina del Hogar del Pensionista.



# ACTIVIDADES PISCINA CUBIERTA

## Información general:

Teléfono Piscina Cubierta: 965 828 217

Fecha apertura: 1 de octubre

Fecha de cierre: 30 de mayo

## Horario Instalación

### Lunes a jueves

7:30 a 12:00

15:30 a 22:00

### Sábados

9:00 a 13:00

16:00 a 19:00

### Viernes

7:30 a 12:00

15:30 a 21:00

### Domingos

10:00 a 13:00

Plazo aperturas de inscripciones: 15 de septiembre

## Horario inscripciones:

del 15 al 30 de septiembre de lunes a viernes

8:30 a 14:00

16:30 a 20:30

El Ayuntamiento se reserva el derecho a no recuperar aquellas clases que por problemas técnicos de la instalación no se puedan desarrollar en la fecha programada.

# NATACIÓN ADULTOS

## NIVEL INICIACIÓN

Grupo 1: lunes y miércoles – 9:15

Grupo 1: martes y jueves – 20:35

## NIVEL MEDIO

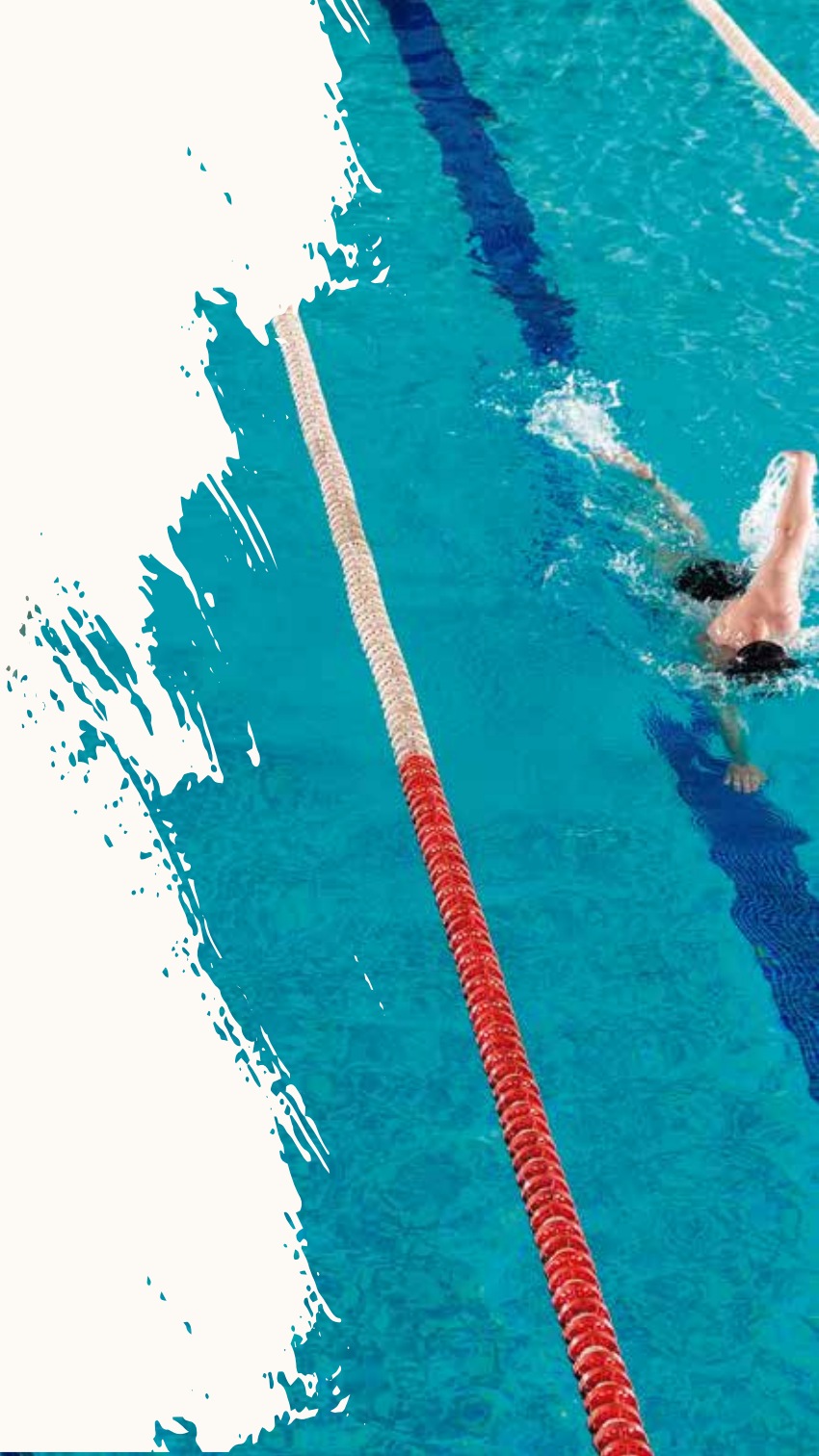
Grupo 1: lunes y miércoles – 8:15

Grupo 2: lunes y miércoles – 20:30

Grupo 3: martes y jueves – 20:15

## NIVEL AVANZADO

Grupo 1: lunes y miércoles – 20:30



# NATACIÓN INFANTIL

## GRUPO BURBUJITA (bebés)

(Deberá estar presente una persona adulta con el bebé)

(Duración de la sesión 30 min)

**Burbujita 1:** viernes – 16:15

**Burbujita 2:** viernes – 16:45

**Burbujita 3:** sábado – 11:00

**Burbujita 4:** sábado – 11:30

## GRUPO MEDUSA ( 2-3 AÑOS)

**Medusa 1** (antiguos alumnos): lunes y miércoles – 16:45

**Medusa 2** (nuevos alumnos): martes y jueves – 16:45

**Medusa 3** (antiguos alumnos): martes y jueves – 17:30

**Medusa 4** (nuevos alumnos): viernes – 17:15

**Medusa 5** (nuevos alumnos): sábado – 12:00

## GRUPO TORTUGA (4-5 AÑOS)

**Tortuga 1:** lunes y miércoles – 17:35

**Tortuga 2:** martes y jueves – 16:45

**Tortuga 3** (avanzado): martes y jueves – 17:30

**Tortuga 4:** viernes – 16:45

**Tortuga 5** (avanzado): viernes – 17:30

**Tortuga 6:** sábado – 10:15

## GRUPO PECECITOS (6-8 AÑOS)

**Pececitos 1:** lunes y miércoles – 18:20

**Pececitos 2:** martes y jueves 18:20

**Pececitos 3 (avanzado):** martes y jueves 18:30

**Pececitos 4 (avanzado):** viernes – 16:00

**Pececitos 5:** viernes 18:05

**Pececitos 6:** sábado 9:30

## GRUPO TIBURONES ( 9-11 AÑOS)

**Tiburones 1:** lunes y miércoles – 19:00

**Tiburones 2:** martes y jueves – 19:05

## GRUPO DELFINES (antiguo grupo 12-15 AÑOS)

**Delfines 1:** lunes y miércoles – 19:45

**Delfines 2:** martes y jueves – 16:00

# NATACIÓN INFANTIL COMPETICIÓN

Actividad enfocada para participar en las competiciones de natación de deporte en edad escolar. Aunque lo ideal para la competición es realizar un entrenamiento de tres días, existe la posibilidad para quien no pueda de realizar dos sesiones a la semana.

Grupo 1: martes y jueves (19:15 h.) y viernes (18:15 h.)

# NATACIÓN GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Entrenamientos y ejercicios adaptados al medio acuático, cuyo fin es la mejora del rendimiento físico corporal de adultos mayores.

Martes y jueves - 10:45 h.

# MAYORES ACUÁTICO

Actividades acuáticas dirigidas a personas adultas mayores con el objetivo de contribuir a la mejora y conservación de las capacidades físicas y la salud.

Lunes y miércoles - 9:45 h.

Martes y jueves - 10:00 h.





# AQUARRITMOS

Al realizar la actividad de "Aquarritmos", se podrá disfrutar de distintas formas de hacer actividad física, donde la mezcla de la música y el agua hacen que la práctica en el medio acuático sea todavía más divertida.

Lunes y miércoles: 20:30 h.

Martes y jueves: 9:15 h.

# ENTRENAMIENTO ACUÁTICO

Con el fin de usar el medio acuático como canal de entrenamiento, esta NUEVA ACTIVIDAD busca mejorar nuestra condición física y un entrenamiento físico de bajo impacto, alternando actividades en agua y en seco.

Martes y jueves: 19:50 h.

# WATER-FITNESS

Ejercicio físico, deporte y agua se combinan para ofrecerte la mejor fórmula de estar en forma.

Martes y jueves: 16:00 h.



# AQUAFITMAT

AquaFitMat es una disciplina que se trabaja en una colchoneta sobre el agua, desafiando tu equilibrio, coordinación y equilibrio, a la vez que se fortalece todos los músculos del cuerpo. Se llevan a cabo ejercicios de propiocepción, flexibilidad y coretraining (trabajo abdominal), además de existir la posibilidad de combinarlo con coreografías o ejercicios con series de repetición. De principio a fin, es una actividad llena de desafío y diversión que te ayudará a desconectar tu mente del día a día.

Lunes y miércoles - 7:30 h.

Lunes y miércoles - 19:40 h.



# PILATES

LUNES Y MIÉRCOLES

8:15 - Nivel medio / avanzado

MARTES Y JUEVES

10:00 - Nivel medio/avanzado

16:00 - Nivel avanzado

17:00 - Nivel básico/medio

18:30 - Nivel avanzado

20:45 - Nivel medio/avanzado

# PILATES AÉREO

LUNES Y MIÉRCOLES

9:30 - Nivel medio

16:00 - Nivel avanzado

17:00 - Nivel medio

MARTES Y JUEVES

08:15 - Nivel medio/avanzado

# ADAPTIV PILATES

Este curso está destinado a aquellas personas que busquen una mejora de las cualidades físicas a través de la combinación de diferentes métodos de entrenamiento basados en el pilates.

LUNES Y MIÉRCOLES

18:00 a 19:00 - Nivel medio.



# PILATES TERAPÉUTICO

LUNES Y MIÉRCOLES: 11:00

## CARDIO - FITNESS

Espacio equipado con la siguiente maquinaria para el uso autónomo de los interesados (sin monitor).

Elípticas.

Bicicleta sentada

Cinta de correr

Remos

Bicicletas de spinning

## SALA ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Buscando ofrecer el mayor abanico de actividades y servicios posible, este nuevo curso estrenamos NUEVA SALA DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL AUTÓNOMO.

Una nueva sala para poder entrenar sin horarios establecidos, por libre, sin monitor. Pero que con el fin de intentar ayudar y guiarte en tus entrenamientos, te facilitaremos dibujos y gráficos e iremos proponiendo rutinas de ejercicios y entrenamientos.

La sala contará con colchonetas, combas, gomas elásticas, saco de boxeo, TRX, mancuernas y pesas, banco de musculación, bosu, barra de dominadas...





M. I. AYUNTAMIENTO  
DE CAUDETE

# DEPORTE PARA TOD@S