



# *Deporte para tod@s*

Temporada 23/24



M.I. Ayuntamiento  
de Caudete

**ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES  
ESCUELA DEL DEPORTE PARA ADULTOS  
PISCINA CUBIERTA**

## INSCRIPCIONES

El plazo de inscripción para las actividades a desarrollarse en la Ciudad Deportiva, salvo para la modalidad de fútbol, comenzará el 11 y finalizará el 22 de septiembre. En la modalidad de fútbol para los alumnos inscritos durante la temporada anterior el plazo de inscripción será desde el 11 al 15 de septiembre y para los alumnos de nueva inscripción del 18 al 22 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.

# TASAS

## 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	Abonado A, 1 curso - entrada libre - fitness	40 € mes
Cardio fitness (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	9,50 € mes	Abonado A, 1 curso - entrada libre - fitness (+ 65 años, fam. numerosa o discap.)	34 € mes
Cursos de seco (por curso)	25 € mes	Suplemento Abonado A por curso	5 € mes
Cursos de seco (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	21,50 € mes	Abonado FULL	50 € mes
Entrada zona de agua	30 € mes	Abonado FULL, (+ 65 años, fam. numerosa o discap.)	42,50 € mes
Entrada zona de agua (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	25,50 € mes	Bono 10 baños	30 € mes
Entrada agua + fitness	35 € mes	Bono 10 baños (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	25,50 € mes
Entrada agua + fitness (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	30 € mes	Entrada de día	3,50 € mes
Cursillistas (1 ó 2 sesiones/semana)	18 ó 34 € mes	Entrada de día (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	3 € mes
Cursillistas (1 ó 2 sesiones/semana) (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	15 ó 29 € mes	Tarjeta proximidad	3 € mes
Curso agua (clases sueltas máx. 3 al mes)	6 € mes	Reserva uso calle x entidades deportivas privadas de carácter social o empresas privadas con desarrollo de programas de empresas saludables	5 €/1/2 h.
Curso agua (máx. 3 al mes) (mayores 65 años, familia numerosa o discapacitados)	5 € mes	Reserva uso calle x otras entidades privadas	15 € h.
		Aplicación entrenamientos online (excepto abonados)	5 € h.

La falta de asistencia superior a 50% no justificadas en cualquier curso podrá suponer la expulsión del mismo.



# *Escuelas Deportivas Municipales*

## CATEGORÍAS

QUERUBINES: 2018 y 2019

PREBENJAMÍN: 2016 y 2017

BENJAMÍN: 2014 y 2015

ALEVÍN: 2012 y 2013

INFANTIL: 2010 y 2011

CADETE: 2008 y 2009

JUVENIL: 2005, 2006 y 2007

## CATEGORÍAS ATLETISMO

PREBENJAMÍN y BENJAMÍN:  
2015 en adelante

ALEVÍN: 2013 y 2014

INFANTIL: 2011 y 2012

CADETE: 2009 y 2010

JUVENIL: 2007 y 2008



# **EDM AJEDREZ**

**LUGAR:** Centro de mayores

## **HORARIOS**

Nivel iniciación: viernes de 17.00 a 18.00 h.

Nivel medio: viernes de 18.00 a 19.00 h.

Nivel perfeccionamiento: 19.00 a 20.15 h.

# **EDM TENIS**

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

## **HORARIOS**

### **OPCION 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.

### **OPCION B**

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

### **Sabados**

NIVEL 1: 10.00 a 11.00 h.

NIVEL 2: 11.00 a 12.00 h.

NIVEL 3: 12.00 a 13.00 h.



# EDM FUTBOL

## **Querubines**

Lunes y miércoles de 16.00 a 17. 30 h.

## **Pre-benjamines**

Lunes y miércoles de 16.00 a 17.30 h.

## **Benjamines**

A Martes y viernes de 16.00 a 17.30 h.

B Martes y jueves de 16.00 a 17.30 h.

## **Alevines**

Martes y jueves de 17.30 a 19.00 h.

## **Infantil A**

Lunes, miércoles y viernes 17.30 a 19.00 h.

## **Infantil B**

Lunes y miércoles de 17.30 a 19.00 h.

Viernes de 16.00 a 17.30 h.

## **Infantil C**

Martes y jueves de 17.30 a 19.00 h.

Viernes de 16.00 a 17.30 h.

## **Cadete A**

Lunes y miércoles de 19.00 a 20.30 h.

Viernes de 17.30 a 19.00 h.

En caso de lluvia se entrenará con total normalidad en el Campo de Fútbol, salvo que ésta sea muy intensa.

## 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 para encuentros amistosos una vez finalizada la competición, en caso contrario el precio se determinará en función de la competición.



# ***EDM ATLETISMO***

## ***LUGAR***

### ***Carreras***

Velocidad

Vallas

Fondo

Campo a través

### ***Saltos***

Longitud

Altura

Triple-salto

Pértiga

### ***Lanzamientos***

Peso

Disco

Jabalina

Martillo

### ***BENJAMIN Y PREBENJAMIN:***

lunes, miércoles y jueves de 17.00 a 18.00 h.

### ***ALEVIN 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***

## ***LUGAR***

### ***HORARIOS***

#### ***BENJAMIN***

- Martes y jueves de 16:30 a 18:00 h.

#### ***ALEVIN MIXTO***

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

#### ***INFANTIL FEMENINO***

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

#### ***INFANTIL MASCULINO***

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

#### ***CADETE***

- Martes y jueves de 18:00 a 19:30 h.
- Viernes de 19:30 a 21:00 h.





## ***EDM PATINAJE ARTISTICO***

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***

#### ***PATINAJE INICIACION***

Martes y jueves: 17.00 - 18.15 h.

#### ***PATINAJE BASE***

Lunes y miércoles: 17.00 - 18.30 h.

#### ***PATINAJE NIVEL I***

Lunes y miércoles: 18.30 - 20.00 h.

#### ***PATINAJE NIVEL II***

Martes y jueves: 18.00 - 19.30 h.

#### ***PATINAJE PERFECCIONAMIENTO***

Martes y jueves: 19.15 - 20.30 h.

## ***EDM PATINAJE EN LINEA***

Clases de patín recreativo, donde se enseñará a desenvolverte con ellos autónomamente y donde se enseñarán distintas disciplinas de este deporte. Unas clases de patines divertidas, en las que la base es aprender jugando.

### ***HORARIOS***

Lunes y miércoles: 19.00 a 20.00 h.

Dirigido a escolares entre 6 y 13 años.



# 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.

## TEMPORALIZACION

Martes y Jueves	DEPORTE-GRUPO ÚNICO	HORA	LUGAR
3 del 10 - 2 del 11	FÚTBOL	16.00 - 17.30	Campo césped
7 del 11 - 30 del 11	ARTES MARCIALES	17.00 - 18:00	Albergue
5 del 12 - 18 del 1	NATACIÓN	16.45 - 17.30	Piscina cubierta
23 del 1 - 15del 2	PATINAJE	16.00 - 17.00	Pabellón Cruz
20 del 2 - 21 del 3	BALONCESTO	16.00 - 17.00	Pabellón nuevo
2 del 4 - 30 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**

Curso de Artes Marciales y Deportes de Contacto.  
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.

Dirección técnica: Vanesa Arenas, maestro nacional cinturón negro 6 Dan judo homologado por la Real Federación Española de Judo.

Formador: Alejandro Vinader, monitor de judo, cinturón negro 1 Dan, homologado por la Real Federación Española de Judo.

## **HORARIOS**

Martes y jueves

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

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

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

**Lugar:** Pabellón nuevo



# ***E.D.M. PSICO-MOTRICIDAD***

## ***OPTIMIZACION ATLETICA 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 2017, 2018 y 2019.

### ***HORARIOS***

Martes y jueves de 17.00 a 18.00 h.

### ***LUGAR***

Pabellón Principal



## ***E.D.M. TENIS DE MESA***

La docencia de las escuelas de Tenis de Mesa adquiere un nuevo enfoque con la incorporación de un nuevo entrenador y el apoyo del Club de Tenis Yecla.

### ***HORARIOS***

Todas las categorías

Lunes y Miércoles: 17.00 a 18.30 h.

## ***E.D.M. VOLEIBOL FEMENINO***

### ***HORARIOS***

Infantil y Cadete Femenino

Martes y jueves: 19.30 a 21.30 h.



## ***E.D.M. ORIENTACION***

El deporte de orientación es una actividad muy divertida, donde cada participante, con la ayuda de un mapa y una brújula, y en el menor tiempo posible, se tiene que orientar por lugar determinado hasta encontrar, siguiendo un orden, las balizas que se han marcado sobre el terreno.

En resumen, el deporte de la orientación es una gran opción si lo que quieres es practicar una actividad recreativa, donde no sólo disfrutarás de la naturaleza sino que también mejorarás tus habilidades de orientación y mejorarás tu condición física.

Los entrenamientos se llevarán a cabo tanto en la Ciudad Deportiva, como en otros espacios urbanos y en el medio natural.

## ***HORARIOS***

Grupo único (10 a 16 años): Lunes y miércoles 16.00 – 17.30 h.



## ***E.D.M. SKATEBOARDING***

Con el apoyo técnico de Rockan Skate School os ofrecemos como novedad la Escuela de Skateboarding. Independientemente de tu nivel de patinaje, ya seas principiante o experto, nuestro equipo de monitores se adaptarán a tus necesidades.

En la escuela de Skate podrás aprender las diferentes partes que componen el equipo de skateboard, su mantenimiento, montaje y desmontaje... También conocerás y practicarás las diferentes modalidades de skateboarding, con sus diferentes trucos y habilidades encima del patín, la técnica para el patinaje en rampa y skateparks, desplazarte con seguridad y soltura en un entorno urbano...

Durante las clases se trabajará con monopatines llevando a cabo también ejercicios de iniciación al scooter. Las sesiones tendrán lugar tanto en el parque de skate como en canchas interiores de uno de los pabellones, usando para ello rampas de iniciación.

### ***HORARIOS***

Grupo único (8 a 14 años) Lunes y miércoles: 18.30 a 19.30 h.



## ***E.D.M. PADEL***

El Pádel está dentro de los denominados deportes de “raqueta”, caracterizándose por su fácil adaptabilidad del jugador a esta modalidad deportiva, para que partiendo de esta base llevar a cabo un aprendizaje más técnico, conociendo los diferentes tipos de golpes y las diversas estrategias del juego, y todo ello en un ambiente distendido y de lo más lúdico.

### ***HORARIOS***

Miércoles y viernes

Grupo 1 Infantiles y Cadetes:

1730 a 18.30 h.

Grupo 2 Benjamines y Alevines:

18.30 a 19.30 h.





ARE YOU  
READY?

***Escuelas  
del Deporte  
para adultos***



# ***EDA AJEDREZ***

## ***Horario***

Nivel alto.

Viernes de 20.15 a 21.30 h.

## ***Lugar***

Centro de mayores.

# ***EDA ARTES MARCIALES***

## ***Horario***

Grupo 3 - Judo juvenil y adulto a partir 13 años

## ***Lugar***

Sala 4 albergue Pabellón Cruz.



# ***EDA PATINAJE EN LINEA***

Curso de patinaje en línea cuyo objetivo 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 20:00 a 21:00 h.

# ***EDA TENIS***

## ***HORARIOS***

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



# **EDA RUNNING AQUARUNNING**

Actividad enfocada a la carrera tanto en el medio acuático como terrestre.

Objetivo: preparación física basada en el atletismo, facilitando la preparación del corredor para su participación en carreras populares de media distancia hasta maratones.

Metodología de trabajo: Personalizada con entrenos adaptados 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 a las 20:30 h.

## **PRECIOS**

-Running (2 días): 24,75 €/mes

-Aquarunning (2 días): 34 €/mes o Abonado A piscina

-Aquarunning + Running

1 día piscina + 2 día pista: 42,75 €/mes

2 días piscina + 1 día pista: 47,75 €/mes

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

(incluye acceso libre a la Piscina).



# EDA PADEL

## **HORARIOS**

Grupo Juvenil – Adultos

Miércoles y viernes:

Grupo 1: 16.30 a 17.30 h.

Grupo 2: 19.30 a 20.30 h.

Grupo 3: 20.30 a 21.30 h.

## **EDA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE CON 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 Ciudad Deportiva Antonio Amorós

**HORARIO** Martes y jueves. (según niveles)

9:10 a 10:00 h.

10:00 a 10:50 h.

11:15 a 12:00 h.

12:00 a 12:50 h.

## **DIAS**

Inscripciones en la oficina del Hogar del Pensionista.

# **PISCINA CUBIERTA**

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 h. y 15:30 a 22:00 h.

Viernes

7:30 a 12:00 h. y 15:30 a 21:00 h.

Sábados

9:00 a 13:00 h. y 16:00 a 19:00 h.

Domingos

10:00 a 13:00 h.

Plazo apertura de inscripciones:

15 de septiembre de 2023.

Horario inscripciones: del 18 al 30 de septiembre  
de lunes a viernes de 8:30 a 14:00 y 16:30 a 20:30 h.



# ***NATACION ADULTOS***

## ***NIVEL INICIACION***

Grupo 1: lunes y miércoles – 9.15 h.

Grupo 1: martes y jueves – 20.35 h.

## ***NIVEL MEDIO***

Grupo 1: lunes y miércoles – 8.15 h.

Grupo 2: lunes y miércoles – 20.30 h.

Grupo 3: martes y jueves – 20.15 h.

## ***NIVEL AVANZADO***

Grupo 1: lunes y miércoles – 20.30 h.



# **NATACION INFANTIL**

(En los grupos con dos días se puede escoger sólo uno de los dos y en los grupos de un día se pueden escoger dos grupos)

## **GRUPO BURBUJITA**

(Deberá estar presente una persona adulta con el bebé)

(Duración de la sesión 30 mín)

Burbujita 1: sábado – 11.00 h.

Burbujita 2: sábado - 11.30 h.

## **GRUPO MEDUSA**

Medusa 1 (avanzado): lunes y miércoles - 16.45 h.

Medusa 2: martes y jueves - 16.45 h.

Medusa 3 (avanzado): martes y jueves - 17.30 h.

Medusa 4: viernes - 16.55 h.

Medusa 5: viernes -17.40 h.

Medusa 6: sábado -12.00 h.

## **GRUPO TORTUGA**

Tortuga 1: lunes y miércoles - 17.35 h.

Tortuga 2 (avanzado): martes y jueves-16.45 h.

Tortuga 3: viernes - 16.45 h.

Tortuga 4 (avanzado): viernes - 17.30 h.

Tortuga 5: sábado - 10.15 h.

## **GRUPO PECECITOS**

Pececitos 1: lunes y miércoles - 18.20 h.

Pececitos 2: martes y jueves 18.20 h.

Pececitos 3 (avanzado): martes y jueves 18.40 h.

Pececitos 4 (avanzado): viernes - 16.00 h.

Pececitos 5: viernes 18.30 h.

Pececitos 6: sábado 9.30 h.

## **GRUPO TIBURONES**

Tiburones 1: lunes y miércoles -19.00 h.

Tiburones 2: martes y jueves -19.05 h.

## **GRUPO DELFINES**

Delfines 1: lunes y miércoles - 19.45 h.

Delfines 2: martes y jueves -16.00 h.





# ***NATACION INFANTIL COMPETICION***

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***

(niños nacidos en 2010 y posteriores y niñas nacidas en 2012 y posteriores):  
martes y jueves 17.30 y viernes 18:15 h.

## ***Grupo 2***

(niños nacidos en 2009 y anteriores y niñas nacidas en 2011 y anteriores):  
martes y jueves 19.25 y viernes 18.15 h.



# ***NATACION GIMNASIA 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.

# ***ADULTOS MAYORES ACUATICO***

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 - 10.00 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: 20:25 h.

Martes y jueves: 9:15 h.

## ***ENTRENAMIENTO ACUATICO***

Usando el medio acuático principalmente como canal de entrenamiento, esta actividad tiene como objetivo mejorar nuestra condición física, a la vez que se lleva a cabo un entrenamiento físico de bajo impacto, alternando actividades en agua y en seco.

Martes y jueves: 19.50 h.



# ***CURSO WATER-FITNESS***

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

Martes y jueves: 16:00 h.

# ***CURSO AQUAFITMAT***

AquaFitMat es una disciplina que se trabaja en una colchoneta sobre el agua, desafiando tu equilibrio, coordinación y fuerza, 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.

Lunes y miércoles - 16.00 h.

Lunes y miércoles - 19.40 h.



# ***ACTIVIDADES EN SALA***

## ***PILATES***

### **LUNES Y MIÉRCOLES**

8.15 h. - Nivel medio / avanzado

19.15 h. – Nivel iniciación

### **MARTES Y JUEVES**

10.00 h. - Nivel avanzado

16.00 h. - Nivel avanzado

17.00 h. - Nivel medio

18.30 h. - Nivel medio/avanzado

20.45 h. - Nivel medio/avanzado

## ***PILATES AEREO***

### **LUNES Y MIÉRCOLES**

9.30 h. - Nivel medio

16.00 h. - Nivel avanzado

17.00 h. - Nivel medio

### **MARTES Y JUEVES**

08.15 h. - Nivel medio/avanzado



# ***ACTIVIDADES EN SALA***

## ***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 h. – Nivel medio.

### ***MARTES Y JUEVES***

19:45 h. Nivel avanzado

## ***PILATES TERAPEUTICO***

LUNES Y MIÉRCOLES: 11.00 h.



# ***ACTIVIDADES EN SALA***

## ***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 y sin monitor. Pero que con el fin de intentar ayudar y guiarte en tus entrenamientos, mediante dibujos, infografías y gráficos, iremos dejando propuestas 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...



# ***DEPORTE PARA TOD@S***



M. I. AYUNTAMIENTO  
DE CAUDETE