

ACTIVIDADES DEPORTIVAS VERANO 2019 Mayores

JULIO Inscripciones del 17 al 21 de junio on-line / presencial.

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<p><u>GIMNASIA ACUÁTICA</u> Acondicionamiento físico deportivo en medio acuático. Mejora y mantenimiento de capacidades básicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, ritmo.</p> <p>Desarrollo relaciones sociales y hábitos deportivos</p> <p>Grupos 10 alumnos /monitor Curso mensual Abonado 21 € No Abonado 45 €</p>	>14	L - X	9:00	La Vidriera

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<p><u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MULTIDISCIPLINAR</u> Desarrollo equilibrado de capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, equilibrio...</p> <p>Desarrollo relaciones sociales y hábitos deportivos</p> <p>Grupos 15 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € / No Abonado 45 €</p>	>14	M - J	9:00	La Vidriera

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>GIMNASIA FUNCIONAL MÉTODO PILATES</u> Programa de ejercicios basados en el método Pilates. Tonificación muscular, respiración, ejercicios posturales... Grupos 8 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € / No Abonado 45 €	>14	M - J	12:00	IDM Parque de Cros
		L - X	19:00	

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE (STEP – GAP – ZUMBACROS – CICLISMO SALA)</u> Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas, ejercicios aeróbicos y de tonificación con escalón (step). Programa de ejercicios específicos para glúteos-abdominales-piernas (gap), coreografías básicas. Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas (zumba). Programa básico ciclismo sala Grupos 8 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € No Abonado 45 €	>14	M - J	19:00	IDM Parque de Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>AERO-BOX</u> Programa de ejercicios técnicos y de simulación de combate con ritmos musicales y coreografías básicas Grupos 8 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € No Abonado 45 €	>14	M - J	21:00	IDM Parque de Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<u>CICLISMO SALA</u> Posicionamiento en la bici y ajustes Técnica y cadencia de pedaleo Trabajo cardiovascular intensidad moderada Ritmo musical Mejora cualidades físicas específicas: resistencias aeróbico – anaeróbica, fuerza... Periodos carga alta resistencia y cadencias lentas Utilización de pulsómetro control intensidad Grupos 12 alumnos / monitor Curso mensual Abonado 21 € No Abonado 45 €	>14	M - J	20:00	IDM Parque de Cros

NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<p><u>NIVEL 1 – TOTAL TRAINING BÁSICO</u></p> <p>Mejora de cualidades físicas mediante un entrenamiento global. Predominio de ejercicios multi-articulares.</p> <p>Ejercicios en suspensión utilizando el peso corporal y la resistencia de la gravedad.</p> <p>Entrenamiento mediante HIIT para trabajar el área cardiovascular.</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor</p> <p>Curso Trimestral Abonado 21 € No Abonado 45 €</p>	>14	L - X	9:00	IDM Parque de Cros

ACTIVIDADES DE PISTA

<p><u>TENIS MAYORES APRENDIZAJE BÁSICO</u></p> <p>Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota</p> <p>Golpeo básico de derecha – revés - volea y remate</p> <p>Conocimiento del juego y reglas básicas</p> <p>Grupos 6 alumnos / monitor</p> <p>Sesiones de 50 minutos</p> <p>Abonado 21 € No Abonado 45 €</p>	>14	L - X	19:00	IDM Parque de Cros
NIVEL -CURSO	EDAD/AÑOS	DIA	HORA	IDM
<p><u>NIVEL – PÁDEL MAYORES APRENDIZAJE BÁSICO</u></p> <p>Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota</p> <p>Golpeo básico de derecha – revés - volea y remate</p> <p>Conocimiento del juego y reglas básicas</p> <p>Grupos 4 alumnos / monitor</p> <p>Sesiones de 50 minutos</p> <p>Abonado 21 € No Abonado 45 €</p>	>14	L - X	20:00	IDM Parque de Cros

DEPORTE BASE / PROGRAMAS DEPORTIVOS

MODALIDAD DEPORTIVA	ENTIDAD ORGANIZADORA	CONTACTO
Ajedrez	C Ajedrez Valle de Camargo	ascenemi@gmail.com 942262555
Atletismo	C A Ría del Carmen	camargoriadelcarmen@gmail.com 690214293
Baloncesto	AD AMIDE Camargo	amidecamargo@hotmail.com 942262126
Balonmano	C Balonmano Camargo	balonmanocamargo@gmail.com 942262312
	Handball Camargo 1974	secretaria@hbcamargo1974.com 655449735
Bolos	P Bolística Puertas Roper	consulta@oycasa.com 942253647
Ciclismo	P Ciclista Sprint	pcsprint@terra.com 942252688
Futbol	Velarde CF	velardecf1@gmail.com 606828993
	SD Revilla	cdrevilla@ono.com 629274555
	UM Escobedo	luisescobedo@hotmail.com 645946150
	P Paco Liaño	jogolicoe@gmail.com 659281842
Futbol Sala	AD Herrera	jcagigas76@hotmail.com 942251639
Natación	C Natación Camargo	cncamargo@cncamargo.com 942254849 646383531
Petanca	C Petanca Tablanca	marylopidre@hotmail.com 942261413
Remo	C Remo Valle de Camargo	remocamargo2006@yahoo.es 942254313
Tenis Mesa	C Tenis Mesa El Cachón	franciscocumbrados@hotmail.com 942251591
	C Tenis de Mesa Pedro Velarde	pacocha1957@hotmail.es 685496389
Patinaje Artístico	AD Mateo Escagedo	Ad.mateoescagedo@gmail.com 652897853