

SECTOR INFANTIL / JUVENIL

ACTIVIDADES ACUATICAS / ESCUELA MUNICIPAL DE NATACIÓN

A.- PROGRAMA FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUATICO / NIVELES 0 - 1 / CICLOS TRIMESTRALES

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/AÑOS	HORA	IDM
<u>NIVEL 0 – ACTIVIDAD ACUATICA BEBES</u> Familiarización y adaptación al medio acuático con acompañante. Grupo de 8 bebes con acompañante - Monitor (Temperatura específica agua piscina entre 30º- 32º) 2 sesiones de 30 minutos a la semana Curso Trimestral Abonado 45 € No abonado 90 €	L - X	6 – 18	11:30	Parque de Cros
		18 – 36	12:00	
		6 – 18	16:00	
		18 - 36	16:30	

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/AÑOS	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – ACTIVIDAD ACUATICA INICIACION 3 – 5 AÑOS</u> Actividades elementales en el medio acuático: Desplazamientos, propulsiones y saltos elementales con material auxiliar. Seguridad dentro del agua, flotación con y sin apoyo Pequeñas inmersiones y respiraciones Juegos acuáticos 8 Alumnos - Monitor Abonados 45€ No abonados 90 €	L – X	3	17:00	La Vidriera
		5	17:45	
		4	18:30	
		5	19:15	
	M - J	4	17:00	
		3	17:45	
		5	18:30	
		4	19:15	

B.- PROGRAMA NATACIÓN UTILITARIA / NIVELES 2 - 3 / CICLOS TRIMESTRALES

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/AÑOS	HORA	IDM
<u>NIVEL 2 – NATACIÓN APRENDIZAJE BASICO</u> Adquisición de autonomía en el medio acuático. Desarrollo de habilidades acuáticas flotación, propulsión, respiración, saltos, apneas... Coordinación básica estilo Crol y Espalda sin exigencia técnica 10 Alumnos - Monitor Abonado 45 € No abonados 90 €	L - X	6 - 7	17:00	Parque de Cros
		8 - 13	17:45	
		6 - 7	18:30	
	M - J	6 - 7	16:15	
		6 - 7	17:00	
		6 - 7	17:45	
		8 - 13	18:30	

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/AÑOS	HORA	IDM
<u>NIVEL 3 – NATACIÓN APRENDIZAJE AVANZADO</u> Dominio de habilidades acuáticas flotación, propulsión, respiración, saltos, apneas... Nado completo estilos Crol y Espalda Desarrollo básico estilo Braza 10 Alumnos - Monitor Abonado 45 € / No abonados 90 €	L - X	6 - 7	17:00	Parque de Cros
		8 - 13	17:45	
		6 - 7	18:30	
	M - J	8 - 13	17:00	
		6 - 7	17:45	
		8 - 13	18:30	

C.- PROGRAMA NATACIÓN RECREATIVA / CICLOS TRIMESTRALES

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/AÑOS	HORA	IDM
<u>NIVEL 4 – NATACIÓN ACUÁTICA RECREATIVA</u> Para acceder se necesita autorización del monitor. Dominio de habilidades acuáticas: saltos, giros, propulsiones... Estilo completo Crol, Espalda, Perfeccionamiento estilo Braza, Aprendizaje estilo Mariposa. Iniciación al Salvamento y Socorrismo acuático Iniciación al Waterpolo 10 Alumnos - Monitor Curso Trimestral de 2 sesiones / sem Abonado 45 € No abonados 90 €	L - X	8 -10	19:15	Parque Cros
	M -J	11 - 13	19:15	

ACTIVIDADES DE SALA DEPORTIVA / ESCUELA DE GIMNASIA RITMICA

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/AÑOS	HORA	IDM
<u>NIVEL 1 – INICIACIÓN</u> Esquema corporal, ritmo, iniciación aparatos Montajes en Grupo 15 alumnos / monitora Curso Temporada Abonado 100 € / No abonado 200 €	M - J	6 - 9	17:00	Polideportivo Pedro Velarde
<u>NIVEL 2 – APRENDIZAJE BÁSICO</u> Desarrollo cualidades físicas básicas. Coordinación corporal, ritmo, aparatos. Montajes en Grupo 15 alumnos / monitora Curso Temporada Abonado 100 € / No abonado 200 €	M - J	10 - 13	18:00	
<u>NIVEL 3 – APRENDIZAJE AVANZADO</u> Desarrollo cualidades físicas específicas, flexibilidad, equilibrio, coordinación, saltos. Especificación técnica aparatos, montajes individuales 15 alumnos / monitora Curso Temporada Abonado 100 € / No abonado 200 €	M - J	14 - 17	19:00	

ACTIVIDADES DE PISTA

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD/MESES	HORA	IDM
<p><u>NIVEL 1 – PÁDEL APRENDIZAJE BÁSICO</u> Adquisición de habilidades motoras básicas con pala y pelota. Golpe básico de derecha, revés, volea y remate. Conocimiento del juego y reglas básicas</p> <p>Padel Infantil (6 plazas monitor) Grupo Trimestral Abonado 45€ / No abonados 90 €</p>	L - X	6 - 10	17:00	La Maruca
<p><u>NIVEL 2 – PÁDEL APRENDIZAJE AVANZADO</u> Desarrollo cualidades físicas con pala y pelota. Introducción en la táctica de juego ataque - defensa. Introducción en el juego de paredes Avance en reglas de juego</p> <p>Padel (6 plazas monitor) Grupo Trimestral Abonado 45€ / No abonados 90€</p>		11 - 13	18:00	

DEPORTE BASE / PROGRAMAS DEPORTIVOS CONCERTADOS CON ENTIDADES LOCALES

MODALIDAD DEPORTIVA	ENTIDAD ORGANIZADORA	EMAIL	TELEFONO
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 Moderno	herreramoderno@gmail.com	640634148
Natación	C Natación Camargo	cncamargo@cncamargo.com	942254849
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

SECTOR JUVENIL / JUNIOR

ACTIVIDADES DE SALA DEPORTIVA

NIVEL -CURSO	DIA	EDAD	HORA	IDM
<p><u>NIVEL 1 – ACTIVIDAD COMBINADA MÚLTIPLE JUNIOR</u> <u>(STEP – GAP – ZUMBACROS)</u></p> <p>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), Programa de ejercicios con ritmos musicales y coreografías básicas (zumba)</p> <p>Grupos 8 alumnos / monitor Curso Trimestral Abonado 45 € No Abonado 90 €</p>	M -J	13 / 21	19:00	Parque Cros