



DELEGACION
MUNICIPAL
DE DEPORTES

E S T E P O N A



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

(VERANO 2013)

A CTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

ESCUELA DE VERANO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES

(CLASES EN EL POLID. STO. TOMÁS (SESIONES EN AGUA) Y POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA))

1º curso (1/7 al 31/7)

Horario matinal

- 1) 09.45-10.30 h. (PISCINA)
(M-J-V)
- 1) 11-12 h. (SALA)
L-X-V

2º curso (1/8 al 30/8)

Horario matinal

- 1) 09.00-9.45 h. (PISCINA)
(M-J-V*) (9.45 h)*
- 2) 09.45-10.30 h. (PISCINA)
(M-J-V)

Precio: 17.00 €/curso

A ERÓBIC

ESCUELA DE VERANO DE AERÓBIC

1º curso (1/7 al 31/7)

(CLASES EN EL POLID. STO. TOMÁS (SESIONES EN AGUA) Y POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA))

Horario matinal

- 2) 09.00-09.45 h. (PISCINA)
(M-J)
- 2) 11-12 h. (SALA)
(M-J)

Horario de tarde

- 3) 21-22 h. (SALA)
(M-J)

Precio: 14.00 €/curso

Polideportivo El Carmen – Avda. Huerta nueva s/n – Estepona 29680

Teléfono: 952802444

e-mail: deportes@estepona.es

Página Web: www.esteponadeportes.es

ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA



DELEGACION
MUNICIPAL
DE DEPORTES

E S T E P O N A



A TLETISMO

ESCUELA DE VERANO DE ATLETISMO

1º curso (1/8 al 30/8)

(CLASES EN EL POLID. EL CARMEN (SESIONES EN PISTA))

Horario matinal

- 1) 12 -13 h. (de 6-12 años)
(L-X-V)

Precio: 21.00 €/curso

C ARDIO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR

ESCUELA DE VERANO DE CARDIO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR

1º curso (1/8 al 30/8)

(CLASES EN EL ESTADIO Fº MUÑOZ PÉREZ (SESIONES EN SALA))

Horario matinal

Horario de tarde

- 1) 20-21 h. (Adultos)
(X-V)

Precio: 14.00 €/curso

G IMNASIA DE MANTENIMIENTO

ESCUELA DE VERANO DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

CLASES EN EL POLID. STO. TOMÁS (SESIONES EN AGUA)
POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA)

1º curso (1/7 al 31/7)

Horario matinal

Horario de tarde

- | | |
|--|--|
| 1) 09.00-09.45 h. (PISCINA)
(L-X-V) | 3) 19.00-19.45 h. (PISCINA)
(L-X-V) |
| 2) 09.45-10.30 h. (PISCINA)
(L-X-V* (9 h.)) | 4) 19.45-20.30 h. (PISCINA)
(L-X-V) |

Polideportivo El Carmen – Avda. Huerta nueva s/n – Estepona 29680

Teléfono: 952802444

e-mail: deportes@estepona.es

Página Web: www.esteponadeportes.es

ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA



DELEGACION
MUNICIPAL
DE DEPORTES

E S T E P O N A



- 5) 19.00-19.45 h. (PISCINA)
(M-J-V)
- 6) L21-M-J20 h. (SALA)

2º curso (1/8 al 30/8)

Horario matinal

- 1) 9.00-09.45 h. (PISCINA)
(L-X-V)
- 2) 09.45-10.30 h. (PISCINA)
(L-X-V* (9 h.))
- 3) 11-12 h. (SALA)
(L-X-V)

Horario de tarde

- 4) 19.00-19.45 h. (PISCINA)
(L-X-V)
- 5) 19.45-20.30 h. (PISCINA)
(L-X-V)
- 6) 19.00-19.45 h. (PISCINA)
(M-J-V)
- 7) L21-M-J20 h. (SALA)

(CLASES EN EL POLID. DE CANCELADA (SESIONES EN AGUA)

1º curso (1/7 al 31/7)

2º curso (1/8 al 30/8)

Horario matinal

Horario de tarde

- 8) 19.00-19.45 h. (PISCINA)
(L-X-V)

Precio: 17.00 €/curso

GIMNASIA RÍTMICA

ESCUELA DE VERANO DE GIMNASIA RÍTMICA

1º curso (2/7 al 31/7)

-CLASES EN EL POLID. DEL CARMEN

Horario matinal

- 1) 10-11 h. (de 7-10 años)
(L-X-V)
- 2) 11-12 h. (de 4-6 años)*
(L-X)
- 3) 12-13 h. (Perfeccionamiento)
(L-X-V*11 h.)
- 4) 13-14 h. (a partir de 11 años)
(L-X-V*12 h.)

Polideportivo El Carmen – Avda. Huerta nueva s/n – Estepona 29680

Teléfono: 952802444

e-mail: deportes@estepona.es

Página Web: www.esteponadeportes.es

ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA



DELEGACION
MUNICIPAL
DE DEPORTES

E S T E P O N A



-CLASES EN LA SALA DE USOS MULTIPLES DE CANCELADA

Horario matinal

- 5) 10-11 h. (de 4-7 años)*
(M-J)
- 6) 11-12.30 h. (a partir de 8 años)
(M-J)

Precio: 14.00 €/curso (2 h/sem.)*

Precio: 21.00 €/curso (3 h/sem.)

KÁRATE

ESCUELA DE VERANO DE KÁRATE

1º curso (2/7 al 30/7)

(CLASES EN EL POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA)

(CLASES EN LA SALA DE USOS MULTIPLES DE CANCELADA)

Horario matinal

Horario de tarde

- 1) 17.00-18.00 h. (de 6-10 años) CANCELADA
(M-J)
- 2) 18.00-19.00 h. (más de 11 años) CANCELADA
(M-J)
- 3) 19.30-20.30 h. (de 6-10 años)
(M-J)
- 4) 20.30-21.30 h. (de 11-13 años)
(M-J)
- 5) 21.30-22.30 h. (Adultos perfeccionamiento)
(M-J)

Precio: 14.00 €/curso

MULTIDEPORTE

ESCUELA DE VERANO DE MULTIDEPORTE

2º curso (1/8 al 30/8)

(CLASES EN EL POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA)

Horario matinal

- 1) 11-12.30 h. (de 7-11 años)
(M-J)

Precio: 21.00 €/curso

Polideportivo El Carmen – Avda. Huerta nueva s/n – Estepona 29680

Teléfono: 952802444

e-mail: deportes@estepona.es

Página Web: www.esteponadeportes.es

ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA



DELEGACION
MUNICIPAL
DE DEPORTES

E S T E P O N A



NATACIÓN

CURSOS DE NATACION

- 1º curso (1/7 al 19/7)
- 2º curso (22/7 al 9/8)
- 3º curso (12/8 al 30/8)

Los grupos de Adultos Iniciación y Natación Especial de 10 a 10.45 h se desarrollarán en los siguientes periodos:

1º curso (1/7 al 31/7) - 2º curso (1/8 al 30/8)

(CLASES EN EL POLID. DE STO.TOMÁS)

Horario matinal

- 1) 10.00-10.45 h.
(L-X-V) (Adultos Iniciación)
(M-J) (Natación Especial)
- 2) 10.45-11.30 h.
(L-M-X-J-V) (grupos infantiles)
- 3) 11.30-12.15 h.
(L-M-X-J-V) (grupos infantiles)
- 4) 12.15-13.00 h.
(L-M-X-J-V) (grupos infantiles)

Horario de tarde

- 5) 19.00-19.45 h.
(L-M-X-J-V) (grupos infantiles)
- 6) 19.45-20.30 h.
(L-M-X-J-V) (grupos infantiles)
- 7) 20.30-21.15 h.
(L-M-X-J-V) (Adultos e Infantil
Perfeccionamiento)

(CLASES EN EL POLID. DE CANCELADA)

Horario matinal

- 1) 10.00-10.45 h.
(L-M-X-J-V) (de 8-12 años)
- 2) 10.45-11.30 h.
(L-M-X-J-V) (de 6-7 años)
- 3) 11.30-12.15 h.
(L-M-X-J-V) (de 4-5 años)

Horario de tarde

- 4) 19.00-19.45 h.
(L-M-X-J-V) (de 4-5 años)
- 5) 19.45-20.30 h.
(L-M-X-J-V) (Adultos)

Precio: 21.00 €/curso

ESCUELA DE VERANO DE NATACION

- 1º curso (1/7 al 31/7)
- 2º curso (1/8 al 30/8)

(CLASES EN EL POLID. DE STO.TOMÁS)

Polideportivo El Carmen – Avda. Huerta nueva s/n – Estepona 29680

Teléfono: 952802444

e-mail: deportes@estepona.es

Página Web: www.esteponadeportes.es

ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA



DELEGACION
MUNICIPAL
DE DEPORTES

E S T E P O N A



Horario matinal

- 1) 10.00-12.00 h.
(L-M-X-J-V) (a partir de 7 años, según nivel;
(A los alumnos nuevos se les realizará una prueba de nivel)

Precio: 17.00 €/curso

PÁDEL

ESCUELA DE VERANO DE PÁDEL

1º curso (2/7 al 27/7)

(CLASES EN EL POLID. DEL CARMEN)

Horario matinal

- 1) 09-10 h. (Adultos Iniciación)
(M-V)
- 2) 10-11 h. (Adultos Avanzado)
(M-V)
- 3) 11-12 h. (de 7-10 años)
(M-V)

Horario de tarde

- 4) 20-21 h. (Adultos Avanzado)
(M-V)
- 5) 21-22 h. (Adultos Iniciación)
(M-V)

(CLASES EN EL POLID. DE CANCELADA)

Horario matinal y de tarde

- 1) X 20 h.-S 9 h. (Adultos Iniciación)
- 2) X 21 h.-S 10 h. (Adultos Avanzado)

Precio: 25.00 €/curso

PSICOMOTRICIDAD

ESCUELA DE VERANO DE PSICOMOTRICIDAD

1º curso (1/7 al 31/7)

2º curso (1/8 al 30/8)

(CLASES EN EL POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA))

Polideportivo El Carmen – Avda. Huerta nueva s/n – Estepona 29680

Teléfono: 952802444

e-mail: deportes@estepona.es

Página Web: www.esteponadeportes.es

ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA



DELEGACION
MUNICIPAL
DE DEPORTES

E S T E P O N A



Horario matinal

- 1) 10 -11 h. (de 3-4 años)
(L-J)
- 2) 10 -11 h. (de 5-6 años)
(M-V)

Precio: 14.00 €/curso

T

ENIS

ESCUELA DE VERANO DE TENIS

1º curso (1/7 al 25/7)

SEMANA DEL TENIS (26/7-31/7)

(CLASES EN EL POLID. DE LA VIÑA)

Horario matinal

- 1) 10-11 h. (de 7-10 años)
(L-J)
- 2) 11-12 h. (de 11-15 años)
(L-J)

Horario de tarde

- 3) 19-20 h. (Infantil Avanzado)
(L-J)
- 4) 20-21 h. (Adultos Iniciación)
(L-J)
- 5) 21-22 h. (Adultos Avanzado)
(L-J)

(CLASES EN EL POLID. DE CANCELADA)

Horario matinal

- 1) X 10 h.-S 11 h. (de 7-10 años)
- 2) X 11 h.-S 12 h. (de 11-15 años)

Precio: 25.00 €/curso

Polideportivo El Carmen – Avda. Huerta nueva s/n – Estepona 29680

Teléfono: 952802444

e-mail: deportes@estepona.es

Página Web: www.esteponadeportes.es

ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA