

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS (VERANO 2014)

### 1) ESCUELA DE VERANO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA **MAYORES**

1º curso (martes 1/7 al jueves 31/7)

2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)

(POLID. STO. TOMÁS (SESIONES EN AGUA))

#### Horario matinal

- 1) 09.00-9.45 h. (PISCINA)  
(M-J-V\*) (10.00 h)\*
- 2) 09.45-10.30 h. (PISCINA)  
(M-J-V\*) (10.00 h)\*

PROFESOR: LUIS DE LA HAZA

Precio: 17.00 €/curso

### 2) ESCUELA DE VERANO DE **AERÓBIC (AERÓBIC/ZUMBA/STEP)**

1º curso (martes 1/7 al jueves 31/7)

2º curso (martes 5/8 al jueves 28/8)

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

#### Horario matinal

- 1) 09.00-09.45 h. (PISCINA)  
(M-J) **AQUAEROBIC**
- 2) 09.45-10.30 h. (PISCINA)  
(M-J) **AQUAEROBIC**
- 3) 11.00-12.00 h. (SALA)  
(M-J) **STEP-ZUMBA**
- 4) 12.00-13.00 h. (SALA)  
(M-J) **AEROBIC**

#### Horario de tarde

- 5) 20-21 h. (SALA)  
(M-J) **AEROBIC-ZUMBA**
- 6) 21-22 h. (SALA)  
(M-J) **AEROBIC**

PROFESOR: MIGUEL CONDE

Precio: 14.00 €/curso

### 3) ESCUELA DE VERANO DE ATLETISMO

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)

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

Horario matinal

- 1) 11 -12 h. (de 6-12 años)  
(M-X-V)

PROFESOR: LUIS DE LA HAZA

Precio: 21.00 €/curso

### 4) ESCUELA DE VERANO DE CARDIO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)

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

Horario matinal

Horario de tarde

- 1) 20-21 h. (Adultos)  
(M-J)  
2) 21-22 h. (Adultos)  
(M-V)

PROFESOR: LUIS DE LA HAZA

Precio: 14.00 €/curso

## 5) ESCUELA DE VERANO DE G. MANTENIMIENTO (AQUAGYM)

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)

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

### Horario matinal

1) 09.00-09.45 h. (PISCINA)  
(L-X-V) **AQUAGYM**

2) 09.45-10.30 h. (PISCINA)  
(L-X-V) **AQUAGYM**

3) 10.45-11.30 h. (PISCINA)  
(L-X-V) **AQUAGYM**

4) L-J 11.00 X-12.00 (SALA)(L)

### Horario de tarde

5) 19.00-19.45 h. (PISCINA)  
(L-X-V) **AQUAGYM**

6) 19.45-20.30 h. (PISCINA)  
(L-X-V) **AQUAGYM**

7) 19.00-19.45 h. (PISCINA)  
(M-J-V) **AQUAGYM**

8) 20.00-21.00 h. (SALA) (L)  
(L-X-V\*) (FºMuñoz Pérez)\*

9) 21.00-22.00 h. (SALA) (M)  
(L-X-J)

(POLID. DE **CANCELADA** (SESIONES EN AGUA)

### Horario matinal

### Horario de tarde

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

**PROFESORES: MIGUEL CONDE  
LUIS DE LA HAZA  
(Cancelada) PAULINA PARTAL**

**Precio: 17.00 €/curso**

Polideportivo El Carmen – Avda. Huerta nueva s/n – Estepona 29680  
Teléfono: 952802444 e-mail: [deportes@estepona.es](mailto:deportes@estepona.es) Página Web: [www.esteponadeportes.es](http://www.esteponadeportes.es)

**ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA**

## 6) ESCUELA DE VERANO DE GIMNASIA RÍTMICA

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)

-POLID. DEL CARMEN

### Horario matinal

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

- SALA DE USOS MULTIPLES DE **CANCELADA** (EDIF. POLICIA LOCAL)

### Horario matinal

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

PROFESORA: SHEILA PAJUELO

Precio: 14.00 €/curso (2 h/sem.)\*

Precio: 21.00 €/curso (3 h/sem.)

## 7) ESCUELA DE VERANO DE KÁRATE

1º curso (martes 1/7 al jueves 31/7)

2º curso (del martes 2/8 al al jueves 28/8)

(POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA)

(SALA DE USOS MULTIPLES DE CANCELADA (EDIF. POLICÍA LOCAL)

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

Teléfono: 952802444

e-mail: [deportes@estepona.es](mailto:deportes@estepona.es)

Página Web: [www.esteponadeportes.es](http://www.esteponadeportes.es)

**ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA**

**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) **ESTEPONA**  
(M-J)
- 4) 20.30-21.30 h. (de 11-13 años) **ESTEPONA**  
(M-J)
- 5) 21.30-22.30 h. (Adultos Perfeccionam.) **ESTEPONA**  
(M-J)

**PROFESOR: ALONSO SÁNCHEZ**

**Precio: 14.00 €/curso**

## 8) ESCUELA DE VERANO DE MULTIDEPORTE

**1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)**

**2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)**

(POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA))

**Horario matinal**

- 1) L-X 10.00 V- 11.00 (de 7-11 años)

**PROFESOR: LUIS DE LA HAZA**

**Precio: 21.00 €/curso**

## 9) N<sub>ATACIÓN</sub>

### 9.1 CURSOS DE NATACION

- 1º curso (del lunes 30/6 al viernes 18/7)**  
**2º curso (del lunes 21/7 al viernes 8/8)**  
**3º curso (del lunes 11/8 al viernes 29/8)**

Los grupos de Adultos Iniciación y Natación Especial de 10 a 10.45 h se desarrollarán en los siguientes periodos:  
**1º curso (del lunes 30/6 al jueves 31/7) - 2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)**

(POLID. DE STO.TOMÁS)

<b>Horario matinal</b>	<b>Horario de tarde</b>
1) 10.00-10.45 h. (L-X-V) (Adultos Iniciación) (M-J) (Natación Especial)	5) 19.00-19.45 h. (L-M-X-J-V) (Natación infantil)
2) 10.45-11.30 h. (L-M-X-J-V) (Natación infantil)	6) 19.45-20.30 h. (L-M-X-J-V) (Natación infantil)
3) 11.30-12.15 h. (L-M-X-J-V) (Natación infantil)	7) 20.30-21.15 h. (L-M-X-J-V) (Adultos e infantil Perfeccionamiento)
4) 12.15-13.00 h. (L-M-X-J-V) (Natación infantil)	

(POLID. DE **CANCELADA**)

<b>Horario matinal</b>	<b>Horario de tarde</b>
1) 10.00-10.45 h. (L-M-X-J-V) (de 8-12 años)	4) 19.00-19.45 h. (L-M-X-J-V) (de 4-5 años)
2) 10.45-11.30 h. (L-M-X-J-V) (de 6-7 años)	5) 19.45-20.30 h. L-M-X-J-V) (Adultos)
3) 11.30-12.15 h. (L-M-X-J-V) (de 4-5 años)	
4) 12.15-13.00 h. (L-M-X-J-V) (grupo de edad según demanda)	

**PROFESORES: AITANA DE LA HAZA/ANA BELÉN DE LOS SANTOS/MANUEL ALVAREZ/CARLOS GUERRA/JAVIER FERRER/TOÑI MONTES\* (Cancelada)\***

**Precio: 21.00 €/curso**

## 9.2 ESCUELA DE VERANO DE **NATACION** (Circuito Provincial de Natación)

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)

(POLID. DE STO.TOMÁS)

### Horario matinal

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

**PROFESOR: JAVI FERRER**

**Precio: 17.00 €/curso**

## 10) ESCUELA DE VERANO DE **TENIS**

1º curso (lunes 30/6 al sábado 26/7)

2º curso (del lunes 28/7 al sábado 23/8)

**SEMANA DEL TENIS (25 al 30 de Agosto) (Inscripción abierta del 1/8 al 20/8)**

(POLID. SANTO TOMÁS)

### Horario matinal

- 1) 10-11 h. (de 6-10 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)

(POLID. DE **CANCELADA**)

### Horario matinal

- 1) X 10 h.-S 11 h. (de 6-10 años)
- 2) X 11 h.-S 12 h. (de 11-15 años)

**PROFESOR: DANIEL LORIA**

**Precio: 25.00 €/curso**

## 11) ESCUELA DE VERANO DE **PÁDEL**

1º curso (martes 1/7 al sábado 26/7)

2º curso (martes 29/7 al sábado 23/8)

(POLID. DEL CARMEN)

Horario matinal

- 1) 09-10 h. (Adultos Iniciación)  
(M-V)
- 2) 10-11 h. (Niños >11 años)  
(M-V)
- 3) 11-12 h. (Niños de 6-10 años)  
(M-V)

Horario de tarde

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

(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)
- 3) X 12 h.-S 13 h. (Niños)

PROFESOR: DANIEL LORIA

Precio: 25.00 €/curso

## 12) ESCUELA DE VERANO DE PILATES

1º curso (martes 1/7 al jueves 31/7)

2º curso (del martes 5/8 al jueves 28/8)

(POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA))

Horario matinal

- 1) 9.30 -10.30 h.  
(M-J)
- 2) 21 -22 h.  
(M-J)

PROFESORA: AITANA DE LA HAZA

Precio: 14.00 €/curso

## 13) ESCUELA DE VERANO DE PSICOMOTRICIDAD

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

Teléfono: 952802444

e-mail: [deportes@estepona.es](mailto:deportes@estepona.es)

Página Web: [www.esteponadeportes.es](http://www.esteponadeportes.es)

**ILMO. AYUNTAMIENTO DE ESTEPONA**



1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)  
2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)

(POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA))

**Horario matinal**

---

- 1) 9.30-10.30 h. (de 3-4 años)  
(L-J)
- 2) 9.30-10.30 h. (de 5-6 años)  
(M-V)

PROFESORA: ANA BELÉN DE LOS SANTOS

Precio: 14.00 €/curso

## 14) ESCUELA DE VERANO DE **RUNNING**

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)  
2º curso (del viernes 1/8 al al viernes 29/8)

(INSTALACIONES MUNICIPALES )

**Horario matinal**

---

- 1) 9.00 -10.00 h.  
(L-X-V\*) C.F. San Fernando\*
- 2) 21.00 -22.00 h.  
(L-X-J\*) Fº Muñoz Pérez

PROFESOR: LUIS DE LA HAZA

Precio: 17.00 €/curso