



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS (VERANO 2014)

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

(CLASES EN EL POLID. STO. TOMÁS (SESIONES EN AGUA)      PROFESOR: LUIS DE LA HAZA)

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

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

#### 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)\*

Precio: 17.00 €/curso

### 2) ESCUELA DE VERANO DE AERÓBIC

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

PROFESOR: MIGUEL CONDE

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

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

#### Horario matinal

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

Precio: 14.00 €/curso



### 3) ESCUELA DE VERANO DE ATLETISMO

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

**PROFESOR: LUIS DE LA HAZA.**

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)

**Precio: 21.00 €/curso**

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

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

**PROFESOR: LUIS DE LA HAZA.**

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)

**Precio: 14.00 €/curso**

### 5) ESCUELA DE VERANO DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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

**PROFESORES: MIGUEL CONDE Y  
LUIS DE LA HAZA**

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

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

#### Horario matinal

#### Horario de tarde

- |  |  |
|--|--|
| 1) 09.00-09.45 h. (PISCINA)<br>(L-X-V) | 5) 19.00-19.45 h. (PISCINA)<br>(L-X-V) |
| 2) 09.45-10.30 h. (PISCINA)            | 6) 19.45-20.30 h. (PISCINA)            |



# Ayuntamiento de Estepona

## ÁREA SOCIOCULTURAL - DELEGACIÓN DE DEPORTES



- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| (L-X-V)                        | (L-X-V)                      |
| 3) 10.45-11.30 h. (PISCINA)    | 7) 19.00-19.45 h. (PISCINA)  |
| (L-X-V)                        | (M-J-V)                      |
| 4) L-J 11.00 X-12.00 (SALA)(L) | 8) 20.00-21.00 h. (SALA) (L) |
|                                | (L-X-V)                      |
|                                | 9) 21.00-22.00 h. (SALA) (M) |
|                                | (L-X-J)                      |

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

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

**PROFESORA: PAULINA PARTAL**

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

### Horario matinal

### Horario de tarde

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

**Precio: 17.00 €/curso**

## 6) ESCUELA DE VERANO DE GIMNASIA RÍTMICA

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

**PROFESORA: SHEILA PAJUELO**

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

-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.)

-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.)**



### 7) ESCUELA DE VERANO DE KÁRATE

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

**PROFESOR: ALONSO SÁNCHEZ**

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

(CLASES EN EL POLID. EL CARMEN (SESIONES EN SALA)  
(CLASES EN LA SALA DE USOS MÚLTIPLES DE CANCELADA)

#### Horario matinal

CANCELADA

#### 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)

(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**

### 8) ESCUELA DE VERANO DE MULTIDEPORTE

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

**PROFESOR: LUIS DE LA HAZA**

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

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

#### Horario matinal

1) L-X 10.00 V- 11.00 (de 7-11 años)

**Precio: 21.00 €/curso**



## 9) NATACIÓN

### 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 viernes 29/8)

(CLASES EN EL POLID. DE STO.TOMÁS)

Horario matinal	Horario de tarde
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) (grupos infantiles)
2) 10.45-11.30 h. (L-M-X-J-V) (grupos infantiles)	6) 19.45-20.30 h. (L-M-X-J-V) (grupos infantiles)
3) 11.30-12.15 h. (L-M-X-J-V) (grupos infantiles)	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) (grupos infantiles)	

(CLASES EN EL POLID. DE CANCELADA)

Horario matinal	Horario de tarde
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) (de 6-7 años)(*)	

**Precio: 21.00 €/curso**



### 9.2 ESCUELA DE VERANO DE **NATACION**

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

**PROFESOR: JAVI FERRER**

(CLASES EN EL POLID. DE STO.TOMÁS)

#### 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  
realizará una prueba de nivel)

**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)

**PROFESOR: DANIEL LORIA**

SEMANA DEL TENIS (25 al 30 de Agosto)

(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)



# Ayuntamiento de Estepona

ÁREA SOCIOCULTURAL - DELEGACIÓN DE DEPORTES



Precio: 25.00 €/curso

## 11) ESCUELA DE VERANO DE PÁDEL

1º curso (lunes 30/6 al sábado 26/7)  
2º curso (del lunes 28/7 al sábado 23/8)

**PROFESOR: DANIEL LORIA**

(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)
- 3) X 12 h.-S 13 h. (Niños)

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 al jueves 28/8)

**PROFESORA: AITANA DE LA HAZA**

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

### Horario matinal

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

Precio: 14.00 €/curso



# Ayuntamiento de Estepona

ÁREA SOCIOCULTURAL - DELEGACIÓN DE DEPORTES



## 13) ESCUELA DE VERANO DE PSICOMOTRICIDAD

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

**PROFESORA: ANA BELÉN DE LOS SANTOS**

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

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

### 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**

## 14) ESCUELA DE VERANO DE RUNNING

1º curso (lunes 30/6 al jueves 31/7)

**PROFESOR: LUIS DE LA HAZA**

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

(CLASES EN EL POLID. EL CARMEN)

### Horario matinal

1) 9.00 -10.00 h.  
(L-X-V)

2) 21.00 -22.00 h.  
(L-X-J)

**Precio: 17.00 €/curso**