

LA RINCONADA  
**23/24**



# ESQUEMAS DEPORTIVAS

**Renovación: Del 10 al 20 de septiembre.**

**Nuevas inscripciones:**

Mediante sorteo para la obtención de una cita. Recogida de números para el sorteo, será desde el día **4 al 11 de septiembre** o hasta agotar dichos números. El **12 de septiembre** se realizarán los sorteos.

Se presentarán las listas de las personas que hayan solicitado citas, 4 inscripciones por cada cita.

Las citas comenzarán el día **22 de septiembre** pero no se le asegura la plaza en los cursos.

**El pago de las actividades o servicios a renovar se podrá realizar:**

Ingreso directo en la c/c del Patronato de Deportes.

**CAJASUR IBAN: ES17 0237 - 0347 - 00 - 9170734895**

-Mediante pago con tarjeta bancaria.

-Domiciliación bancaria.

El pago de las actividades o servicios a renovar, deberá realizarse en la fecha explícita (Escuelas Deportivas de 3 a 16 años, véase el apartado de cuotas, para el resto, véase el calendario de pago, en los lugares de inscripción). Si en dicho periodo no se realizara la renovación, causaría baja en el programa inscrito.

Los horarios e instalaciones podrán ser modificados atendiendo a la demanda.

No se realizarán devoluciones una vez comenzados los grupos de las distintas modalidades deportivas, aunque el usuario no hubiera asistido.

**IMPORTANTE:** Cuota anual: **Abonado con tarifa reducida 4,30 €**  
**Abonado/a 8,60 €**

ACTIVIDADES	EDADES	ABONAD@s (con tarifa reducida)	ABONAD@s
Escuelas deportivas Periodo de renovación: del 3 al 16 de enero 2024	De 3 a 16 años	15,10€ (cuatrimestre) 1er. cuatrimestre: de octubre '23 a enero '24 2do. cuatrimestre: de febrero a mayo '24	16,15 € (cuatrimestre) 1er. cuatrimestre: de octubre '23 a enero '24 2do. cuatrimestre: de febrero a mayo '24
Gimnasia Integral Mantenimiento Físico Aerostep - Pilates Bailes Latinos - Taichi - Yoga Zumba Fitness - Flamenco Fitness	De 16 a 59 años	23,10 € (Bimensual)	45,20 € (Bimensual)
Mayores en forma	A partir de 59 años	23,10 € (Bimensual)	45,20 € (Bimensual)
Curso de tenis	De 13 en adelante	35,70 € (Bimensual)	49,60 € (Bimensual)
Curso de pádel	De 13 en adelante	41,50 € (Bimensual)	56,40 € (Bimensual)

\*A los abonad@s con tarifa reducida, se le podrá aplicar las bonificaciones recogidas en el Art. 'Bonificaciones' de la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos vigente.

\* Las cuotas están sujetas a la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos relativos a 2023 y podrán sufrir modificaciones en 2024.

# Saluda



Un gran honor dirigirme a todos vosotros/as para presentar la nueva temporada de nuestras Escuelas Deportivas organizadas por el Patronato Municipal de Deportes de La Rinconada.

Se trata de uno de los programas más completo y diverso de los que ponemos en marcha porque va destinado a la práctica totalidad de la ciudadanía con un amplio abanico de edades y de modalidades deportivas, para cumplir con uno de los objetivos primordiales de este Organismo Autónomo, promover la práctica deportiva en nuestra vida cotidiana.

Para esta nueva temporada, pondremos en marcha todas las disciplinas deportivas que nos han venido acompañando en las últimas temporadas, y que tan buena respuesta han tenido por parte de todos los usuarios/as. Contaremos con programas dirigidos a todas las edades que se impartirán en las instalaciones deportivas distribuidas por todo el municipio.

Desde el Patronato Municipal de Deportes de La Rinconada animamos a todas las personas a que conozcan toda la oferta deportiva que a continuación detallamos, porque es de vital importancia tener una ciudadanía mentalizada en la importancia de tener hábitos saludables en su día a día, para poder disfrutar de todos los beneficios que nos aporta la práctica deportiva, tanto físicos como mentales.

**D. Francisco José Rodríguez Gómez**  
Concejal Delegado de Deportes



# ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS

Del 2 de octubre al 31 de mayo

	Días	Horarios	Edad
<b>PSICOMOTRICIDAD</b> (75 plazas)			
Pabellón Deportivo La Unión	L-X	17:00 - 18:00	3-4
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	17:00 - 18:00	3-4
C.E.I.P. Blanca de los Ríos	M-J	17:00 - 18:00	3-4
<b>INICIACIÓN DEPORTIVA</b> (75 plazas)			
Pabellón Deportivo La Unión	L-X	16:00 - 17:00	5-6
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	16:00 - 17:00	5-6
C.E.I.P. Blanca de los Ríos	M-J	16:00 - 17:00	5-6
<b>ATLETISMO</b> (100 plazas)			
Estadio M. Felipe del Valle	L-X	16:00 - 17:00	5-8
Estadio M. Felipe del Valle	L-X	17:00 - 18:00	9-16
Estadio M. Felipe del Valle	M-J	16:00 - 17:00	5-8
Estadio M. Felipe del Valle	M-J	17:00 - 18:00	9-16
<b>BÁDMINTON</b> (48 plazas)			
C.E.I.P. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X	16:00 - 17:00	6-11
C.E.I.P. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X	17:00 - 18:00	12-16
C.E.I.P. Los Azahares	M-J	17:00 - 18:00	6-12
<b>BALONMANO</b> (25 plazas)			
Pabellón M. Fernando Martín	M-J	16:00 - 17:00	6-12
<b>BALONCESTO</b> (100 plazas)			
Pabellón M. Fernando Martín	L-X	16:00 - 17:00	12-16
Pabellón M. Fernando Martín	L-X	17:00 - 18:00	6-12
C.E.I.P. Pepe González	M-J	16:00 - 17:00	6-12
C.E.I.P. Los Azahares	M-J	17:15 - 18:00	6-12
<b>BAILE MODERNO</b> (75 plazas)			
CEIP. Pepe González	L-X	18:00 - 19:00	7-16
CEIP. Los Azahares	M-J	16:00 - 17:00	7-16
CEIP. Los Azahares	M-J	17:00 - 18:00	7-16
<b>BICICLETA*</b> (15 plazas)			
C.E.I.P. Pepe González	M-J	17:00 - 18:00	7-15
<b>PATINAJE</b> (50 plazas)			
Polideportivo "Castañita"	M-J	16:00 - 17:00	7-15
CEIP Los Azahares	M-J	17:15 - 18:15	7-15
<b>PEQUE RÍTMICA</b> (60 plazas)			
C.E.I.P. Maestro Antonio Rguez.	L-X	17:00 - 18:00	3-4
Pabellón M. Agustín Andrade	M-J	17:00 - 18:00	3-4
C.E.I.P. Ntra. Sra. Patrocinio	M-J	16:00 - 17:00	3-4
<b>GIMNASIA RÍTMICA</b> (175 plazas)			
C.E.I.P. Maestro Antonio Rguez.	L-X	16:00 - 17:00	5-7
C.E.I.P. Maestro Antonio Rguez.	L-X	18:00 - 19:00	8-14
C.E.I.P. Ntra. Sra. Patrocinio	M-J	16:00 - 17:00	5-7
C.E.I.P. Ntra. Sra. Patrocinio	M-J	17:00 - 18:00	8-14
C.E.I.P. Ntra. Sra. Patrocinio	M-J	18:00 - 19:00	PERF
Pabellón M. Agustín Andrade	M-J	16:00 - 17:00	5-7
Pabellón M. Agustín Andrade	M-J	18:00 - 19:00	8-14

\*No podrán participar en la actividad niños/as que necesiten ruedines.

**FÚTBOL-7** (270 plazas)

	Días	Horarios	Edad
Polideportivo 'Castañita'	L-X	16:00 - 17:00	9-11
Polideportivo 'Castañita'	L-X	17:00 - 18:00	12-15
Estadio M. Felipe del Valle	L-X	16:00 - 17:00	7-8
Estadio M. Felipe del Valle	L-X	16:00 - 17:00	9-11
Polideportivo El Santísimo	L-X	16:00 - 17:00	7-8
Polideportivo El Santísimo	L-X	17:00 - 18:00	9-11
Polideportivo El Santísimo	L-X	18:00 - 19:00	12-15
Estadio M. Felipe del Valle	M-J	16:00 - 17:00	12-15
Estadio M. Felipe del Valle	M-J	16:00 - 17:00	9-11

**FÚTBOL-SALA** (60 plazas)

Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	16:00 - 17:00	5-8
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	17:00 - 18:00	9-12
Pabellón M. Fernando Martín	M-J	17:00 - 18:00	5-14

**PADEL** (100 plazas)

Polideportivo 'Castañita'	L-X	16:00 - 17:00	8-11
Polideportivo 'Castañita'	L-X	17:00 - 18:00	12-15
Polideportivo 'Castañita'	M-J	17:00 - 18:00	8-11
Polideportivo Anexo Piscina C.	L-X	16:00 - 17:00	8-11
Polideportivo Anexo Piscina C.	L-X	17:00 - 18:00	12-15
Polideportivo Leonardo Ramos	L-X	16:00 - 17:00	8-11
Polideportivo Leonardo Ramos	L-X	17:00 - 18:00	12-15

**MINI TENIS** (20 plazas)

Polideportivo Anexo Piscina C.	L-X	16:45 - 17:45	4-5
Polideportivo Anexo Piscina C.	L-X	17:45 - 18:45	6-7

**TENIS** (72 plazas)

Polideportivo 'Castañita'	L-X	16:00 - 17:00	8-11
Polideportivo 'Castañita'	L-X	17:00 - 18:00	12-15
Polideportivo 'Castañita'	M-J	16:00 - 17:00	8-11
Polideportivo 'Castañita'	M-J	17:00 - 18:00	12-15
Polideportivo El Santísimo	M-J	16:00 - 17:00	8-11
Polideportivo El Santísimo	M-J	17:00 - 18:00	12-15

**VOLEIBOL** (50 plazas)

C.E.I.P. Los Azahares	M-J	18:15 - 19:15	11-16
C.E.I.P. Ntra. Sra. Patrocinio y Polideportivo Anexo Piscina C.	M-J	19:30 - 20:00	11-16

**ZUMBA KIDS** (75 plazas)

C.E.I.P. Maestro Antonio Rguez.	M-J	16:00 - 17:00	6-10
C.E.I.P. Maestro Antonio Rguez.	M-J	17:00 - 18:00	11-14
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	18:00 - 19:00	8-14

**PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

(16 plazas)

Polideportivo 'Castañita'	L-X	18:00 - 19:00	12-20
---------------------------	-----	---------------	-------



# ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS

Del 2 de octubre al 31 de mayo

# ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS

Actividades deportivas dirigidas a adultos, de edades comprendidas entre 16 y 59 años.

## **GIMNASIA INTEGRAL** (100 plazas)

	Días	Horarios	Plazas
Pabellón M. Fernando Martín	L-X-V	09:30- 10:30	25
CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X-V	20:00- 21:00	25
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	09:30- 10:30	25
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	19:00-20:00	25

## **MANTENIMIENTO FÍSICO** (50 plazas)

Estadio M. Felipe del Valle	L-X-V	10:00- 11:00	25
CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X-V	19:00-20:00	25

## **AERO-STEP** (25 plazas)

Pabellón Deportivo La Unión	M-J	19:30-20:30	25
-----------------------------	-----	-------------	----

## **PILATES** (308 plazas)

Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	L-X	17:00- 18:00	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	L-X	18:00- 19:00	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	L-X	19:00-20:00	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	M-J	09:15 - 10:15	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	M-J	10:15 - 11:15	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	M-J	17:00- 18:00	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	M-J	18:00- 19:00	25
CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M-J	19:15 - 20:15	25
Sala Los Silos	M-J	09:30- 10:30	18
Sala Los Silos	M-J	10:30- 11:30	18
Sala Los Silos	M-J	16:30- 17:30	18
Sala Los Silos	M-J	17:30- 18:30	18
Sala Los Silos	M-J	19:30- 20:30	18
Sala Los Silos	M-J	20:30- 21:30	18

## **BAILES LATINOS** (25 plazas)

Sala Área de la mujer	M-J	20:40- 21:40	25
-----------------------	-----	--------------	----

## **TENIS** (60 plazas)

Polideportivo 'Castañita'	L-X-J	19:00-20:00	10
Polideportivo 'Castañita'	L-X-J	20:00- 21:00	10
Polideportivo 'Castañita'	L-X-J	21:00-22:00	10
Polideportivo El Santísimo	L-X-V	19:00-20:00	10
Polideportivo Anexo Piscina C.	L-X-V	10:00- 11:00	10



	Días	Horarios	Plazas
<b>PÁDEL</b> (150 plazas)			
Polideportivo 'Castañita'	L-X	18:00- 19:30	10
Polideportivo 'Castañita'	L-X	19:30- 21:00	10
Polideportivo 'Castañita'	L-X	21:00-22:30	10
Polideportivo 'Castañita'	M-J	18:00- 19:30	10
Polideportivo 'Castañita'	M-J	19:30- 21:00	10
Polideportivo 'Castañita'	M-J	21:00-22:30	10
Polideportivo Anexo Piscina C.	L-X	18:00- 19:30	10
Polideportivo Anexo Piscina C.	L-X	19:30- 21:00	10
Polideportivo Anexo Piscina C.	L-X	21:00-22:30	10
Polideportivo Anexo Piscina C.	M-J	09:30- 11:00	10
Polideportivo Anexo Piscina C.	M-J	18:00- 19:30	10
Polideportivo Anexo Piscina C.	M-J	19:30- 21:00	10
Polideportivo Anexo Piscina C.	M-J	19:30- 21:00	10
Polideportivo Leonardo Ramos	L-X	19:30- 21:00	10
Polideportivo Leonardo Ramos	L-X	21:00-22:30	10
Polideportivo Leonardo Ramos	M-J	19:30- 21:00	10
<b>YOGA</b> (93 plazas)			
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	L-X	20:00- 21:00	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	M-J	11:15- 12:15	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	M-J	20:00- 21:00	25
Sala Los Silos	M-J	18:30- 19:30	18
<b>ZUMBA FITNESS</b> (150 plazas)			
Pabellón M. Fernando Martín	L-X	09:30- 10:30	25
CEIP. Blanca de los Ríos	L-X	19:45- 20:45	25
CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X	21:00-22:00	25
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	M-J	19:00-20:00	25
CEIP. Blanca de los Ríos	M-J	20:15- 21:15	25
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	20:00- 21:00	25
<b>TAICHI</b> (25 plazas)			
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	M-J	21:00-22:00	25
<b>FLAMENCO FITNESS</b> (25 plazas)			
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle	L-X	21:00-22:00	25

En los Cursos de Tenis y Pádel, el nivel de juego, deberá ser homogéneo dentro del grupo elegido, quedando a criterio del monitor, la posibilidad de cambiarlo de grupo.

## ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MAYORES

Iniciación a la práctica de gimnasia integral para mayores, con edades superiores a los 59.

	Días	Horarios	Plazas
<b>MAYORES EN FORMA</b> (150 plazas)			
Estadio M. Felipe del Valle	L-X-V	09:00-10:00	30
Pabellón M. Fernando Martín	L-X-V	10:30-11:30	60
Pabellón M. Fernando Martín	L-X-V	11:30-12:30	30
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	10:30-11:30	30

## ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS

Actividades deportivas dirigidas a adultos, de edades comprendidas entre 16 y 59 años.



# ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

Desde el 1 de Septiembre del 2023 al 29 de Junio de 2024

## CURSOS PARA NIÑOS (De 6 a 15 años)

### Natación Aprendizaje

	Días	Horarios
Piscina Cubierta Municipal	L-X	16:00-16:50
Piscina Cubierta Municipal	L-X	17:00-17:50
Piscina Cubierta Municipal	L-X	18:00-18:50
Piscina Cubierta Municipal	L-X	19:00-19:50
Piscina Cubierta Municipal	M-J	16:00-16:50
Piscina Cubierta Municipal	M-J	17:00-17:50
Piscina Cubierta Municipal	M-J	18:00-18:50
Piscina Cubierta Municipal	M-J	19:00-19:50
Piscina Cubierta Municipal	V	17:00-17:50
Piscina Cubierta Municipal	V	18:00-18:50
Piscina Cubierta Municipal	V	19:00-19:50

### Natación Perfeccionamiento

Piscina Cubierta Municipal	L-X	17:05-17:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	18:05-18:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	19:05-19:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	16:05-16:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	17:05-17:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	18:05-18:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	19:05-19:55
Piscina Cubierta Municipal	V	17:05-17:55

## CURSOS PARA PEQUES (De 3 a 5 años)

### Natación Peques

Piscina Cubierta Municipal	L-X	16:30-17:15
Piscina Cubierta Municipal	L-X	17:30-18:15
Piscina Cubierta Municipal	L-X	18:30-19:15
Piscina Cubierta Municipal	L-X	19:30-19:15
Piscina Cubierta Municipal	M-J	15:30-16:15
Piscina Cubierta Municipal	M-J	16:30-17:15
Piscina Cubierta Municipal	M-J	17:30-18:15
Piscina Cubierta Municipal	M-J	18:30-19:15
Piscina Cubierta Municipal	M-J	19:30-20:15
Piscina Cubierta Municipal	V	16:30-17:15
Piscina Cubierta Municipal	V	17:30-18:15





## **CURSOS PARA BEBÉS** (De 5 meses a 3 años)

### **Natación Bebés**

	Días	Horarios
Piscina Cubierta Municipal	L-X	17:00-17:30
Piscina Cubierta Municipal	L-X	17:30-18:00
Piscina Cubierta Municipal	L-X	18:00-18:30
Piscina Cubierta Municipal	L-X	18:30-19:00
Piscina Cubierta Municipal	M-J	17:00-17:30
Piscina Cubierta Municipal	M-J	17:30-18:00
Piscina Cubierta Municipal	V	18:00-18:30
Piscina Cubierta Municipal	V	18:30-19:00
Piscina Cubierta Municipal	S	11:30-12:00
Piscina Cubierta Municipal	S	12:00-12:30

### **CURSOS PARA ADULTOS Y MAYORES**

#### **ADULTOS** (De 16 a 65 años)

##### **Gimnasia Acuática**

Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	20:05-20:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	21:05-22:55

##### **Natación Aprendizaje**

Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	08:05-08:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	11:05-11:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	19:05-19:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	20:05-20:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	21:05-21:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	18:05-18:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	19:05-19:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	21:05-21:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	18:05-18:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	19:05-19:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	20:05-20:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	22:05-22:55

##### **Natación Perfeccionamiento**

Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	08:05-08:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	11:05-11:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	19:05-19:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	20:05-20:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	18:05-18:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	19:05-19:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	20:05-20:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	21:05-21:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	18:05-18:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	19:05-19:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	20:05-20:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	21:05-21:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	22:05-22:55

**ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO**

Desde el 1 de Septiembre del 2023 al 29 de Junio de 2024



# ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

Desde el 1 de Septiembre del 2023 al 29 de Junio de 2024

	Días	Horarios
<b>Aquarunning</b>		
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	09:05-09:55
<b>Aquacrossfit</b>		
Piscina Cubierta Municipal	M-J	20:05-20:55
<b>Gimnasia Acuática</b>		
Piscina Cubierta Municipal	M-J	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	21:05-21:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J-V	09:05-09:55
<b>MAYORES (+65 años)</b>		
<b>Gimnasia Acuática</b>		
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	11:05-11:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	11:05-11:55
<b>Natación Perfeccionamiento</b>		
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	10:05-10:55
<b>Natación Aprendizaje en piscina poco profunda.</b>		
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	19:05-19:55

*\*Los horarios, días, denominación, tipo o formato de los cursos son orientativos.  
La disponibilidad de calles para Nado Libre se publicará de forma bimestral.*



	Días	Horarios	Plazas
<b>NATACIÓN TERAPEÚTICA</b> (111 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	08:00-09:00	9
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	09:00-10:00	9
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	11:00-12:00	9
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	13:00-14:00	9
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	19:00-20:00	10
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	21:00-22:00	11
Piscina Cubierta Municipal	M-J	08:00-09:00	9
Piscina Cubierta Municipal	M-J	09:00-10:00	9
Piscina Cubierta Municipal	M-J	11:00-12:00	9
Piscina Cubierta Municipal	M-J	13:00-14:00	9
Piscina Cubierta Municipal	M-J	21:00-22:00	18
<b>HIDROTERAPIA</b> (108 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	08:00-09:00	12
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	09:00-10:00	12
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	12:00-13:00	12
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	14:00-15:00	12
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	20:00-21:00	12
Piscina Cubierta Municipal	M-J	10:00-11:00	12
Piscina Cubierta Municipal	M-J	12:00-13:00	12
Piscina Cubierta Municipal	M-J	14:00-15:00	12
Piscina Cubierta Municipal	M-J	20:00-21:00	12
<b>NATACIÓN TERAPEÚTICA (Niños)</b> (31 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	16:00-17:00	7
Piscina Cubierta Municipal	L-X	16:00-17:00	7
Piscina Cubierta Municipal	M-J	17:00-18:00	7
Piscina Cubierta Municipal	M-J	18:00-19:00	10
<b>HIDROTERAPIA INFANTIL</b> (20 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X	13:00-14:00	4
Piscina Cubierta Municipal	L-X	14:00-15:00	4
Piscina Cubierta Municipal	L-X	15:00-16:00	4
Piscina Cubierta Municipal	M-J	13:30-14:30	4
Piscina Cubierta Municipal	M-J	14:30-15:30	4
<b>NATACIÓN ADAPTADA</b> (7 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	18:00-19:00	7
<b>MATRONATACIÓN</b> (20 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	12:00-13:00	10
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	18:00-19:00	10
<b>POST-PARTO</b> (10 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	Según demanda		10
<b>REEDUCACIÓN AL MOVIMIENTO</b> (50 plazas)			
Sala U.M. Estadio M. F.del Valle	X-V	11:00-12:00	15
Sala U.M. Estadio M. F.del Valle	L-X	12:00-13:00	15
Sala U.M Piscina Cubierta	M-J	18:00-19:00	10
Sala U.M Piscina Cubierta	M-J	20:00-21:00	10

**SERVICIOS MÉDICO DEPORTIVO EN EL GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA:**

- Bonos de recuperación funcional de lesiones deportivas e intervenciones quirúrgicas de aparato locomotor.
- Reconocimientos médicos de aptitud deportiva.
- Servicios de fisioterapia y osteopatía.
- Consultas dietética-nutrición.
- Consultas médico-deportivas.

**ACTIVIDADES GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA**

Desde el 1 de Septiembre del 2023 al 29 de Junio de 2024





ORGANIZA:



ayuntamiento de  
la Rinconada



patronato de deportes  
AYUNTAMIENTO DE LA RINCONADA

COLABORADORES:



COMUNIDAD EDUCATIVA  
DE LA RINCONADA

PATROCINADOR OFICIAL:



[pmd@aytolarinconada.es](mailto:pmd@aytolarinconada.es) • [www.pmdlarinconada.es](http://www.pmdlarinconada.es)