

**ACTIVIDADES
PARA MAYORES**

**ACTIVIDADES
PARA ADULTOS**

GABINETE MÉDICO

PISCINA CUBIERTA

**ACTIVIDADES
PARA NIÑOS/AS**

**ESCUELAS
DEPORTIVAS**
**LA RINCONADA
2024 - 2025**

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 **23 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 4,30 €

ACTIVIDADES	EDADES	ABONAD@s
Escuelas deportivas Periodo de renovación: del 3 al 16 de enero 2025	De 3 a 16 años	25,00 € (cuatrimestre) 1er. cuatrimestre: de octubre '24 a enero '25 2do. cuatrimestre: de febrero a mayo '25
Gimnasia Integral Mantenimiento Físico Aerostep - Pilates Bailes latinos - Taichi - Yoga Zumba Fitness - Flamenco Fitness	De 16 a 64 años	25,00 € (Bimensual)
Mayores en forma	A partir de 65 años	25,00 € (Bimensual)
Curso de tenis	De 13 en adelante	35,00 € (Bimensual)
Curso de pádel	De 13 en adelante	42,00 € (Bimensual)

*A los abonad@s se le podrán aplicar las bonificaciones recogidas en el Art. 'Bonificaciones' de la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos vigente.

RINCONADA



Como cada año cuando llegamos a Cestas fechas, toca presentar una nueva temporada de nuestras Escuelas Deportivas organizadas por el Patronato Municipal de Deportes de La Rinconada.

Se trata de uno de los programas más afianzado de los que ponemos en marcha y que, temporada tras temporada, brinda la oportunidad a toda la ciudadanía rinconera de practicar una modalidad deportiva, sin

tener en cuenta ni edad, ni condición física.

Para esta nueva temporada, lanzamos todas las disciplinas deportivas que nos han venido acompañando en las últimas temporadas, y que tan buena respuesta han tenido por parte de todos/as los/as usuarios/as. Además, en esta edición podremos disfrutar también de nuevas instalaciones para el desarrollo de los programas, aumentando así una completa red distribuida 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 nuestro objetivo primordial es fomentar el deporte entre la ciudadanía, introduciendo hábitos de vida saludable en nuestro día a día, para poder seguir desarrollándonos como una sociedad prolija en valores y con una alta calidad de vida.

D. Francisco José Rodríguez Gómez
Concejal Delegado de Deportes

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS

Del 1 de octubre al 31 de mayo

	Días	Horarios	Edad
PSICOMOTRICIDAD (75 plazas)			
Pabellón Deportivo La Unión	L-X	17:00-18:00	3-4
C.E.I.P. Blanca de los Ríos	M-J	17:00-18:00	3-4
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	17:00-18:00	3-4
INICIACIÓN DEPORTIVA (75 plazas)			
Pabellón Deportivo La Unión	L-X	16:00-17:00	5-6
C.E.I.P. Blanca de los Ríos	M-J	16:00-17:00	5-6
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	16:00-17:00	5-6
ATLETISMO (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
BÁDMINTON (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
BALONMANO (25 plazas)			
Pabellón M. Fernando Martín	M-J	16:00-17:00	6-12
BALONCESTO (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	17:15-18:15	6-12
BAILE MODERNO (100 plazas)			
CEIP. Pepe González	L-X	18:00-19:00	6-10
CEIP. Pepe González	L-X	19:00-20:00	11-16
CEIP. Los Azahares	M-J	16:00-17:00	6-10
CEIP. Los Azahares	M-J	17:00-18:00	11-16
BICICLETA* (15 plazas)			
C.E.I.P. Pepe González	M-J	17:00-18:00	7-15
PATINAJE (50 plazas)			
C.E.I.P. Maestro Antonio Rguez.	M-J	16:00-17:00	7-15
CEIP Los Azahares	M-J	17:15-18:15	7-15
PEQUE RÍTMICA (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
GIMNASIA RÍTMICA (175 plazas)			
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
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
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.

	Días	Horarios	Edad
FÚTBOL-7 (300 plazas)			
Polideportivo Fco. Sánchez 'Castañita'	L-X	16:00-17:00	7-10
Polideportivo Fco. Sánchez 'Castañita'	L-X	17:00-18:00	11-15
Estadio M. Felipe del Valle	L-X	16:00-17:00	7-8
Estadio M. Felipe del Valle	L-X	16:00-17:00	9-10
Estadio M. Felipe del Valle	L-X	17:00-18:00	11-15
Estadio M. Felipe del Valle	M-J	16:00-17:00	11-15
Estadio M. Felipe del Valle	M-J	16:00-17:00	9-10
Polideportivo El Santísimo	L-X	16:00-17:00	7-8
Polideportivo El Santísimo	L-X	17:00-18:00	9-10
Polideportivo El Santísimo	L-X	18:00-19:00	11-15
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	M-J	19:30-20:30	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	18:30-19:30	12-20



ACTIVIDADES FÍSICAS PARA NIÑOS

Del 1 de octubre al 31 de mayo

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS

Actividades deportivas dirigidas a adultos de edades comprendidas entre 16 y 64 años.

	Días	Horarios	Plazas
GIMNASIA INTEGRAL (100 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	19:00-20:00	25
PILATES (373 plazas)			
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	L-X	17:00-18:00	25
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	L-X	18:00-19:00	25
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	L-X	19:00-20:00	25
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	M-J	09:15-10:15	25
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	M-J	10:15-11:15	25
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	10:00-11:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	11:00-12:00	25
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	M-J	17:00-18:00	25
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	M-J	18:00-19:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	19:00-20:00	20
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	20:00-21:00	20
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)			
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	20:00-21:00	25
PÁDEL (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 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

	Días	Horarios	Plazas
TENIS (50 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
YOGA (154 plazas)			
Pabellón Deportivo La Paz	L-X	19:00-20:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	L-X	20:00-21:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	10:00-11:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	11:00-12:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	18:00-19:00	18
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	19:00-20:00	18
Sala Los Silos	M-J	18:30-19:30	18
ZUMBA FITNESS (175 plazas)			
Pabellón Deportivo La Paz	L-X	09:30-10:30	25
Pabellón Deportivo La Paz	L-X	19:00-20:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	L-X	20:00-21:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	L-X	21:00-22:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	19:00-20:00	25
Pabellón Deportivo La Paz	M-J	20:00-21:00	25
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X	20:00-21:00	25
TAICHI (25 plazas)			
Sala U.M. Estadio M. F.del Valle	M-J	20:15-21:15	25
FLAMENCO FITNESS (25 plazas)			
Sala Usos Múltiples Estadio M. F.del Valle	L-X	20:30-21:30	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 65.

	Días	Horarios	Plazas
MAYORES EN FORMA (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 64 años.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

Desde el 2 de septiembre de 2024 al 30 de junio de 2025

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	L-X-V	17:05-17:55
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	19:30-20:15
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



Días

Horarios

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

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	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
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

Aquarunning

Piscina Cubierta Municipal	L-X	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	09:05-09:55

Aquacrossfit

Piscina Cubierta Municipal	M-J	20:05-20:55
----------------------------	-----	-------------

Natación Aprendizaje

Piscina Cubierta Municipal	L-X	08:05-08:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	11:05-11:55
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	22:05-22:55
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

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

Desde el 2 de septiembre de 2024 al 30 de junio de 2025

ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

Desde el 2 de septiembre de 2024 al 30 de junio de 2025

Natación Perfeccionamiento

	Días	Horarios
Piscina Cubierta Municipal	L-X	08:05-08:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X	11:05-11:55
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	22:05-22:55
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
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	10:05-10:55
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-V	22:05-22:55

MAYORES (+65 años)

Gimnasia Acuática

Piscina Cubierta Municipal	M-J	09:05-09:55
Piscina Cubierta Municipal	M-J	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	10:05-10:55
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	11:05-11:55

Natación Perfeccionamiento

Piscina Cubierta Municipal	M-J	10:05-10:55
----------------------------	-----	-------------

Natación Aprendizaje en piscina poco profunda.

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
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	10:05-10:55

**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
NATACIÓN TERAPEÚTICA (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
HIDROTERAPIA (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
NATACIÓN TERAPEÚTICA (Niños) (45 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	16:00-17:00	7
Piscina Cubierta Municipal	L-M	16:00-17:00	7
Piscina Cubierta Municipal	M-J	13:30-14:30	7
Piscina Cubierta Municipal	M-J	14:30-15:30	7
Piscina Cubierta Municipal	M-J	17:00-18:00	7
Piscina Cubierta Municipal	M-J	18:00-19:00	10
HIDROTERAPIA INFANTIL (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
NATACIÓN ADAPTADA (7 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	18:00-19:00	7
MATRONATACIÓN (20 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	12:00-13:00	10
Piscina Cubierta Municipal	L-X-V	18:00-19:00	10
POST-PARTO (10 plazas)			
Piscina Cubierta Municipal	Según demanda		10
REEDUCACIÓN AL MOVIMIENTO (90 plazas) (ejercicio terapéutico)			
Sala Usos Múltiples Estadio M. F.del Valle	L-X	12:00-13:00	15
Sala Usos Múltiples Estadio M. F.del Valle	X-V	11:00-12:00	15
Sala Usos Múltiples Piscina Cubierta	L-X	20:00-21:00	10
Sala Usos Múltiples Piscina Cubierta	M-J	12:00-13:00	10
Sala Usos Múltiples Piscina Cubierta	M-J	18:00-19:00	10
Sala Usos Múltiples Piscina Cubierta	M-J	20:00-21:00	10
Sala Usos Múltiples Piscina Cubierta	X-V	11:00-12:00	10
Sala Usos Múltiples Piscina Cubierta	X-V	19:00-20:00	10

SERVICIOS MÉDICO DEPORTIVO EN EL GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA:

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

Actividades Gabinete de Medicina Deportiva

Desde el 2 de septiembre de 2024 al 30 de junio de 2025

Nota: el programa de post-parto estará pendiente de día y hora según demanda



ORGANIZA:



COLABORADORES:



PATROCINADOR OFICIAL:



pmd@aytolarinconada.es ● www.pmdlarinconada.es