|  |
| --- |
| SEMANA DEPORTIVA 2016. DEL 09 AL 13 DE MAYO |
| **LUNES 09 DE MAYO** |
| **MAÑANA** |
| **HORA EVENTO** | **ACTIVIDAD** | **TÉCNICOS** | **REQUISITOS** | **LUGAR** | **OBSERVACIONES** |
| 09:30 -10:15 | FITNESS TRAINING2 CORAZONES | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | ADULTOS/JÓVEN + 13 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua. Imprescindible buena condición física |
| 10:15-11:00 | FITNESS TRAINING3 CORAZONES | **TÉCNICOS MUNICIPALES** |
| **TARDE** |
| 17:30-18:30 | “CIRCUITIN” CHIQUIMOVIMIENTO | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS (Alumnos chiquirritmo de la Concejalía) Inscripción previa | PISTA POLIDEPORTIVO Y PRADERAS PISCINA | Ropa y calzado deportivo.No se admitirán niños/as no inscritos en plazo |
| **TARDE-NOCHE** |
| 19:30-20:30 | PILATES | MI DESCANSO | ADULTOS/JOVÉN + 13 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |
| 20:30-21:30 | ZUMBA | ASOCIACIÓN A BAILAR | ADULTOS/JÓVEN + 13 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |

|  |
| --- |
| SEMANA DEPORTIVA 2016. DEL 09 AL 13 DE MAYO |
| **MARTES 10 DE MAYO** |
| **MAÑANA** |
| **HORA EVENTO** | **ACTIVIDAD** | **TÉCNICOS** | **REQUISITOS** | **LUGAR** | **OBSERVACIONES** |
| 10:00-11:00 | PILATES MASTER  | ASOCIACIÓN MI DESCANSO | ADULTOS/JÓVEN + 13 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVA | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua. |
| **TARDE** |
| 16:00-16:45 | 3ª EDAD | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | 3ª EDAD | PISTA POLIDEPORTIVA | Traer calzado adecuado para pista. |
| 17:30-19:00 | GIMNASIA RÍTMICA | ASOCIACIÓNDREAM BOX | NIÑOS/AS DE 4 A 14 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVA | Traer calzado adecuado para pista. |
| **TARDE-NOCHE** |
| 19:30-20:15 | FITNESS MACRO CIRCUIT2 CORAZONES | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | ADULTOS/JÓVENES + 13 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |
| 20:15-21:00 | FITNESS MACRO CIRCUIT3 CORAZONES | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | ADULTOS/JÓVENES + 13 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de aguaImprescindible buena condición física |

|  |
| --- |
| SEMANA DEPORTIVA 2016. DEL 09 1 AL 13 DE MAYO |
| **MIÉRCOLES 11 DE MAYO** |
| **MAÑANA** |
| **HORA EVENTO** | **ACTIVIDAD** | **TÉCNICOS** | **REQUISITOS** | **LUGAR** | **OBSERVACIONES** |
| 10:00-11:00 | TRAINING-DANCE | ASOCIACIÓN ADSF  | ADULTOS/JÓVENES +13 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |
| **TARDE** |
| 17:30-18:15 | JUEGOS DE FLOORBALL/UNIHOCKEY | ASOCIACIÓN INNEBANDY | NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |
| 18:15-19:00 | NIÑOS DE 10 A 14 AÑOS |
| 17:30-18:15 | JUEGOS PATINES 1 | TÉCNICOS DEPORTIVOS | NIÑOS DE 6 A 9 AÑOSInscripción previa | FRONTÓN MUNICIPAL | Obligatorio patines, casco y protecciones.Y SABER PATINAR |
| 18:15-19:00 | JUEGOS PATINES 2 | NIÑOS DE 10 A 14 AÑOSInscripción previa |
| **TARDE-NOCHE** |
| 19:30-20:30 | PILATES MASTER CLASS | ASOCIACIÓN MI DESCANSO | ADULTOS/JÓVENES + 13 AÑOS  | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua y colchoneta |

|  |
| --- |
| SEMANA DEPORTIVA 2016. DEL 09 AL 13 DE MAYO |
| **JUEVES 12 DE MAYO** |
| **MAÑANA** |
| **HORA EVENTO** | **ACTIVIDAD** | **TÉCNICOS** | **REQUISITOS** | **LUGAR** | **OBSERVACIONES** |
| 10:00-11:00 | GAP | ASOCIACIÓNMI DESCANSO | ADULTOS/JÓVENES + 13 AÑOS  | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |
| 11:30-12:30  | ZUMBA  | ASOCIACIÓN A BAILAR | ADULTOS /JÓVENES+ 13 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |
| **TARDE** |
| 9:30-16:30 | 3ª EDAD  | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | 3ª EDAD | SALIDA EXTERIOR | Ropa y calzado deportivo |
| 17:30-18:30 | KARATE | ASOCIACIÓN DE KARATE | NIÑOS DE 6 A 14 AÑOS Y ADULTOS  | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para entrar en la pista |
| 18:30-20:00 | AIKIDO | AIKIDO | NIÑOS DE 6 A 14 AÑOS Y ADULTOS | PISTAPOLIDEPORTIVO | Traer calcetines para utilizar el TATAMI |
| 19:00-20:00 | GAP | ASOCIACIÓNMI DESCANSO | ADULTOS/JÓVENES + 13 AÑOS  | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |
| **TARDE-NOCHE** |
| 20:00-21:30 | FULL-CONTACT TRAINING | ASOCIACIÓN FULL PARACUELLOS | ADULTOS + 16 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer calzado adecuado para pista. |
| 20:00-21:30 | ENTRENAMIENTOATLÉTICO | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | ADULTOS/JÓVENES + 16 AÑOS(Personas con **muy buena** condición física) | PISTAATLETISMO | Traer calzado adecuado para pista y botella de agua |

|  |
| --- |
| SEMANA DEPORTIVA 2016. DEL 09 AL 13 DE MAYO |
| **VIERNES 13 DE MAYO** |
| **TARDE** |
| **HORA EVENTO** | **ACTIVIDAD** | **TÉCNICOS** | **REQUISITOS** | **LUGAR** | **OBSERVACIONES** |
| 17:15-A FIN | PEQUECARRERA | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS Invitación de la Concejalía | PISTA DE ATLETISMO Y CAMPO DE FÚTBOL | NIÑOS NACIDOS EN: 2012, 2011,2010  |
| 18:00- A FIN | CROSS INFANTIL | **TÉCNICOS MUNICIPALES** | NIÑOS DE 6 A 14 AÑOSInscripción previa  | PISTA DE ATLETISMO Y CAMPO DE FÚTBOL | PREBENJ:2009/08BENJAMINES:2007/06ALEVINES:2005/04INTANTILES:2003/02 |
| 17:15 A FIN | BÁDMINTON | ASOCIACIÓN JARAMA HAWS | NIÑOS A PARTIR DE 5 AÑOS | PISTA POLIDEPORTIVO | Traer raqueta de bádminton ropa y calzado deportivo |
| 17:30- 19:00 | INICIACIÓN A LA ESCALADA | ASOCIACIÓN AMADABLAN | NIÑOS A PARTIR DE 6 AÑOS | ROCÓDROMOMUNICIPAL | PAGO SEGURO OBLIGATORIO (3,00 €) |
| 18:00-20:00 | PRÁCTICA DE RUGBY | CLUB DE RUGBY | NIÑOS A PARTIR DE 5 AÑOS | CAMPO 2 | Ropa y calzado deportivo |
| 18:00-20:00 | PEQUE RUGBY | CLUB DE RUGBY | NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS | CAMPO 2 | Ropa y calzado deportivo |