



ACTIVIDADES DEPORTIVAS
CONCEJALÍA DE DEPORTE Y SALUD
2018/2019





ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE TEMPORADA

ACTIVIDADES INFANTILES/JUVENILES

- **Actividades acuáticas**
 - Natación bebés (24-47 meses).....3
 - Natación infantil (4-6 años).....3
 - Natación niños (7-11 años)4
 - Natación jóvenes (12-17 años)4
 - Natación adaptada.....5
- **Actividades físico-recreativas**
 - Polideportiva básica adaptada.....5
- **Escuelas deportivas**
 - Kárate.....6
 - Gimnasia rítmica6
 - Baile deportivo.....6
- **Actividades para la salud**
 - Multideporte y Salud7
 - Salud 5-10.....8
 - Actívate Joven8
 - Natación espalda joven (12-17 años).....9

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

- **Actividades acuáticas**
 - Natación para adultos.....9
 - Aquagym10
- **Actividades físico-recreativas**
 - Gimnasia de mantenimiento.....10
 - Pilates.....11
 - Defensa personal femenina11
 - CombiRitmo11
 - Zumba12
 - Bodytono.....12
 - Gap.....13
 - Tai chi13





- **Actividades para la salud**

Activa municipal.....	13
Deporte y maternidad: parto14	14
Deporte y maternidad: posparto14	14
Deporte y maternidad: natación embarazadas14	14
Mantenimiento de espalda.....15	15
Natación de espalda adultos.....15	15
Deporte y naturaleza 5x60.....15	15

ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

- **Actividades acuáticas**

Natación veteranos (de 60 a 65 años)16	16
Natación mayores (mayores de 60 años)16	16

- **Actividades físico-recreativas**

Zumba Golden (mayores de 60 años)17	17
Senderismo Golden (mayores de 55 años)18	18

ACTIVIDADES DEPORTIVAS NAVIDAD Y SEMANA SANTA

ACTIVIDADES INFANTILES/JUVENILES

- **Actividades físico-recreativas**

Multideporte Navidad y Semana Santa19	19
---	----

INFORMACIÓN DE INTERÉS

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN20	20
---	----

INFORMACIÓN21	21
----------------------------	----



ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE TEMPORADA

ACTIVIDADES INFANTILES/JUVENILES

Actividades acuáticas

El programa de actividades acuáticas infantiles/juveniles abarca desde bebés de 24 meses hasta jóvenes de 17 años.

Natación bebés (24-47 meses)

Familiarización del bebé con el medio acuático, comenzando a desarrollar habilidades de gran importancia para su desarrollo armónico. Podría obligarse a que se realizara en compañía del padre o madre, teniendo que participar de forma activa en la clase.

- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Requisitos: en las sesiones del sábado es imprescindible el acompañamiento del padre o la madre.
- Precio:
 - 1 día a la semana → 17 €/mes.
 - 2 días a la semana → 30 €/mes.



Horario	Natación bebés			
	Lunes/Miércoles	Martes/Jueves	Viernes	Sábado
11:00-11:45				Con acompañante
11:45-12:30				Con acompañante
16:15-17:00	Sin acompañante	Sin acompañante	Sin acompañante	

Natación infantil (4-6 años)

Actividad con la que se pretende la familiarización y aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático. Búsqueda de la autonomía del niño en el agua: aprender a nadar. Iniciación en los diferentes estilos de nado.

- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Precio:
 - 1 día a la semana → 17 €/mes.
 - 2 días a la semana → 30 €/mes.
 - 3 días a la semana → 38 €/mes.



Horario	Natación infantil				
	Lunes/Miércoles	Lu/Mi/Vi	Martes/Jueves	Viernes	Sábado
10:15-11:00					Todos los niveles
16:15-17:00	Todos los niveles	Todos los niveles		Todos los niveles	
17:00-17:45	Todos los niveles		Todos los niveles	Todos los niveles	
17:45-18:30	Todos los niveles		Todos los niveles	Todos los niveles	



Natación niños (7-11 años)

Actividad encaminada al aprendizaje de los estilos de natación y al dominio de las habilidades acuáticas.

- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Precio:
 - 1 día a la semana → 17 €/mes.
 - 2 días a la semana → 30 €/mes.



Horario	Natación niños			
	Lunes/Miércoles	Martes/Jueves	Viernes	Sábado
11:00-11:45				Todos los niveles
17:00-17:45	Todos los niveles	Todos los niveles	Todos los niveles	
17:45-18:30	Todos los niveles	Todos los niveles	Todos los niveles	
18:30-19:15		Todos los niveles		

Natación jóvenes (12-17 años)

Actividad encaminada al aprendizaje de los estilos de natación y al dominio de las habilidades acuáticas.

- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Precio:
 - 1 día a la semana → 17 €/mes.
 - 2 días a la semana → 30 €/mes.

Horario	Natación jóvenes		
	Lunes/Miércoles	Martes/Jueves	Sábado
09:30-10:15			Perfeccionamiento
18:30-19:15	Perfeccionamiento	Todos los niveles	

Natación escolar

Actividad acuática con un objetivo fundamentalmente educativo, con el agua como medio de exploración y experimentación de movimientos. Dicha concepción englobaría igualmente a la natación utilitaria y a la natación recreativa.

- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Requisitos: inscripción a través del colegio.
- Precio (pago único al inicio del curso):



- 1 día a la semana → 30 €/curso completo.

Horario	Natación escolar				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:30-10:15		San Miguel (adaptada)			
10:15-11:00		· Fenazar (rural) · I.E.S. Cañada y Eduardo Linares (adaptada)		San Antonio	
11:00-11:45					Maestro Jesús García
11:45-12:30		Sifón y Cervantes (adaptada)	Pº Rosales y Consolación		El Romeral
15:30-16:15	Vistarreal				

Natación adaptada

Actividades acuáticas adaptadas a las necesidades de niños y jóvenes con discapacidad.

- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Requisitos: imprescindible valoración previa con el responsable del programa (968 388500, Ext: 1646; deporteadaptado@molinadesegura.es).
- Precio:
 - 3 días a la semana → 30 €/mes.

Horario	Natación adaptada
	Lunes/Miércoles/Viernes
16:00-16:30	Infantil adaptada 2-5 años
16:00-16:45	Infantil adaptada 6-12 años
16:30-17:00	Infantil adaptada 2-5 años
16:45-17:30	Infantil adaptada 6-11 años
17:00-17:30	Infantil adaptada 2-5 años
17:30-18:15	Adaptada todas las edades
18:15-19:00	Adaptada 10 años en adelante
19:00-19:45	Adaptada todas las edades



Actividades físico-recreativas

Polideportiva básica adaptada

Actividades físicas adaptadas a las necesidades de niños y jóvenes con discapacidad.



- Lugar: polideportivo El Romeral.
- Requisitos: imprescindible valoración previa con el responsable del programa (968 388500, Ext: 1646; deporteadaptado@molinadesegura.es).
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.

Horario	Polideportiva básica adaptada
	Martes/Jueves
18:00-19:00	5 a 12 años
19:00-20:00	De 13 años en adelante



Escuelas deportivas

Kárate

Arte marcial japonés que se caracteriza por el empleo de golpes de puños y patadas. En la escuela se aprenderán las diferentes técnicas de ataque y defensa y las katas, según nivel de aprendizaje.

- Lugar: pabellón I.E.S. Vega del Táder.
- Precio:
 - 3 días a la semana → 22 €/mes.



Horario	Escuela Municipal de Karate
	Lunes/Miércoles/Viernes
18:00-19:00	4 a 9 años
19:00-20:00	10 a 14 años

Gimnasia rítmica

Iniciación a la gimnasia rítmica y perfeccionamiento de los diferentes elementos. Flexibilidad, fuerza, equilibrio y coordinación fundamentan el trabajo inicial de "manos libres", incorporando posteriormente los diferentes elementos específicos: aro, cuerda, pelota, cinta y mazas.



- Lugar: pabellón C.E.I.P. Gregorio Miñano.
- Precio:
 - 3 días a la semana → 22 €/mes.

Horario	Escuela Municipal de Gimnasia Rítmica
	Lunes/Miércoles/Viernes
18:30-19:30	5 a 9 años
19:30-20:30	De 10 años en adelante

Baile deportivo

Propuesta innovadora en la que se fusionan gimnasia artística, gimnasia rítmica (sin aparatos) y baile moderno. Se combinan destreza, acrobacia, elegancia y expresión de emociones en libertad a través del baile.

- Lugar: Pabellón Peñalver.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 16 €/mes.
 - 3 días a la semana → 22 €/mes.



Horario	Escuela Municipal de Baile Deportivo	
	Lunes/Miércoles/Viernes	Martes/Jueves
18:00-19:00	5 a 12 años	5 a 12 años



Actividades para la salud

Multideporte y salud



Actividad con la que se pretende el fomento del deporte desde una edad temprana para una vida saludable. Se empleará una gran variedad de posibilidades deportivas para favorecer la adquisición de las adecuadas habilidades motrices.

- Lugar: C.E.I.P. Gregorio Miñano, C.E.I.P. El Sifón, C.E.I.P. La Purísima (Llano), C.R.A. Campo de Molina, C.E.I.P. Nuestra Señora de los Remedios (Torrealta).
- Requisitos: en el caso del C.E.I.P. El Sifón, es imprescindible ser alumno del centro.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 10 €/mes.

Horario	Multideporte y salud	
	Lunes/Miércoles	Martes/Jueves
16:00-17:00	C.E.I.P. El Sifón 4 a 12 años C.R.A. Campo de Molina 4 a 12 años	C.E.I.P. La Purísima 4 a 8 años C.E.I.P. Nuestra Señora de los Remedios 4 a 12 años
17:00-18:00		C.E.I.P. La Purísima 9 a 12 años
17:30-18:30	C.E.I.P. Gregorio Miñano 4 a 12 años	



Salud 5-10

Actividad dirigida a niños entre 5 y 10 años con sobrepeso u obesidad por especialistas deportivos de la Facultad de Ciencias de Deporte de la Universidad de Murcia.

- Lugar: C.E.I.P. Sagrado Corazón.
- Requisitos: valoración positiva por parte de los técnicos responsables. Para más información acudir directamente a una de las sesiones.
- Precio:
 - 2 días a la semana → Gratuito.

Horario	Salud 5-10
	Lunes/Miércoles
16:00-17:30	5 a 10 años



Actívate Joven

Programa de intervención de actividad física en jóvenes de 12 a 18 años en el que se incluyen diferentes actividades como combiRitmo, cross training, deportes colectivos, actividades acuáticas, etc. Se persigue generar hábitos saludables entre los jóvenes. Se incluyen tres sesiones: las dos que correspondan al centro y hora elegidos, y una tercera de actividades acuáticas recreativas en la piscina del polideportivo El Romeral.

- Lugar: I.E.S. Eduardo Linares Lumeras, I.E.S. Vega del Táder, I.E.S. Francisco de Goya, sala de artes marciales del Pabellón Peñalver.
- Precio:
 - 3 días a la semana → 10 €/mes.

Horario	Actívate Joven				
	I.E.S. Eduardo Linares	I.E.S. Vega del Táder	I.E.S. Francisco de Goya	Pab. Peñalver	Piscina El Romeral
	Martes/Jueves	Lunes/miércoles	Lunes/Miércoles	Martes/Jueves	Viernes
16:00-17:00			Fútbol y +		
17:00-18:00	CombiRitmo	Cross training	Cross training	Artes marciales	
18:00-19:00		CombiRitmo			
18:30-19:15					Sesión acuática
19:15-20:00					Sesión acuática



Natación espalda joven (12-17 años)

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal con formación específica sobre la materia.

- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Requisitos: valoración del Servicio de Medicina Deportiva.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 30 €/mes.



Horario	Natación espalda joven
	Lunes/Miércoles
18:30-19:15	Todos los niveles

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

Actividades acuáticas

Natación adultos

Aprendizaje de las habilidades básicas en el medio acuático. Iniciación y perfeccionamiento de las técnicas básicas de los estilos de natación.

- Edad: de 16 años en adelante.
- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Requisitos: en el caso de que solo se oferte perfeccionamiento, será imprescindible saber nadar.
- Precio:
 - 1 día a la semana → 17 €/mes.
 - 2 días a la semana → 30 €/mes.
 - 3 días a la semana → 38 €/mes.



Horario	Natación adultos				
	Lunes/Miércoles	Lu/Mi/Vi	Miércoles/Viernes	Martes/Jueves	Viernes
07:15-08:00	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento		Perfeccionamiento	
08:00-08:45	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento		Perfeccionamiento	
08:45-09:30	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento			
10:15-11:00	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento			
15:30-16:15				Perfeccionamiento	
19:15-20:00	Perfeccionamiento			Perfeccionamiento	
20:00-20:45	Todos los niveles	Todos los niveles	Todos los niveles	Perfeccionamiento	Todos los niveles
20:45-21:30	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento		Todos los niveles	
21:30-22:15	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento		Todos los niveles	



Aquagym

Actividad física desarrollada en el medio acuático en la que se realizan ejercicios de resistencia y fuerza muscular, aprovechando la oposición del agua para la mejora de las cualidades físicas básicas. No es necesario saber nadar.

- Edad: de 16 años en adelante.
- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Requisitos: no es imprescindible saber nadar.
- Precio:
 - 1 día a la semana → 15 €/mes.
 - 2 días a la semana → 26 €/mes.
 - 3 días a la semana → 32 €/mes.

Horario	Aquagym			
	Lunes/Miércoles	Lu/Mi/Vi	Martes/Jueves	Viernes
08:45-09:30			Todos los niveles	
09:30-10:15	Todos los niveles	Todos los niveles		Todos los niveles
20:00-20:45			Todos los niveles	
21:30-22:15	Todos los niveles	Todos los niveles		Todos los niveles

Actividades físico-recreativas

Gimnasia de mantenimiento

Actividad física de intensidad moderada que a través de ejercicios de gimnasia, juegos, danza y la adaptación de algunos deportes, contribuye a la consecución y el mantenimiento de una buena forma física general en función del nivel del participante.

- Edad: de 18 años en adelante.
- Lugar: polideportivo El Romeral, Los Valientes, Ribera de Molina.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 16 €/mes.
 - 3 días a la semana → 20 €/mes.



Horario	Gimnasia de mantenimiento			
	Polideportivo El Romeral		Los Valientes	Ribera de Molina
	Lunes/Miércoles	Lu/Mi/Vi	Lu/Mi/Vi	Lunes/Miércoles
09:30-10:30	Todos los niveles			
10:30-11:30	Todos los niveles	Todos los niveles		
18:00-19:00			Todos los niveles	
19:30-20:30				Todos los niveles
20:00-21:00	Todos los niveles			
21:00-22:00	Todos los niveles			



Pilates

Programa de entrenamiento donde se trabaja mente y cuerpo como un todo. Se combinan ejercicios de resistencia muscular con otros dirigidos a la mejora de la flexibilidad. Se basa en seis conceptos clave: concentración, control, centro, precisión, fluidez y respiración.

- Edad: de 18 años en adelante.
- Lugar: Pabellón Peñalver, pabellón I.E.S. Vega del Táder.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.
 - 3 días a la semana → 22 €/mes.

Horario	Pilates		
	Pabellón Peñalver		Pabellón I.E.S. Vega del Táder
	Lunes/Miércoles	Lu/Mi/Vi	Martes/Jueves
09:30-10:30	Pilates	Pilates: Lu/Mi; GAP: Vi	
10:30-11:30	Pilates	Pilates	
19:00-20:00	Pilates	Pilates	Pilates
20:00-21:00			Pilates
21:00-22:00	Pilates		

Defensa personal femenina

Programa desarrollado específicamente para las mujeres con el que se pretende dotar a las participantes de mecanismos de defensa ante posibles agresiones físicas tomando como base diferentes artes marciales.

- Edad: de 14 años en adelante.
- Lugar: Pabellón Peñalver.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.

Horario	Defensa personal femenina
	Lunes/Miércoles
19:30-20:30	Todos los niveles



CombiRitmo

Actividad en la que se realiza una coreografía al ritmo de la música. El técnico va marcando una serie de pasos que el alumno debe repetir. Estos pasos son explicados mediante progresiones, sencillas al principio y más complejas según se evoluciona durante una clase y durante la propia temporada. Para hacer más dinámica la actividad se incluirán diferentes disciplinas: aeróbic, zumba, step, aerobox, etc.

- Edad: de 16 años en adelante.
- Lugar: Pabellón Serrerías, pabellón I.E.S. Vega del Táder.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.
 - 3 días a la semana → 22 €/mes.



Horario	CombiRitmo		
	Pabellón Serrerías		Pabellón I.E.S. Vega del Táder
	Lunes/Miércoles	Lu/Mi/Vi	Martes/Jueves
10:30-11:30	Todos los niveles	Todos los niveles	
20:00-21:00			Todos los niveles

Zumba

Actividad física de origen colombiano, enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como son la salsa, el merengue, la cumbia, el reguetón y la samba.

- Edad: de 16 años en adelante.
- Lugar: Pabellón Peñalver.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.

Horario	Zumba
	Lunes/Miércoles
20:00-21:00	Todos los niveles



Bodytono

Actividad en la que se trabajan todos los grupos musculares al ritmo de la música utilizando diferentes materiales para ello (pesas, colchonetas, step, barras, gomas elásticas, etc.). La intensidad del ejercicio la vamos marcando con la música (trabajando a tiempo, doble tiempo, con rebotes, etc.), con el número de repeticiones o aumentando el peso con el que estemos realizando el ejercicio.

- Edad: de 18 años en adelante.
- Lugar: Pabellón Peñalver.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.

Horario	Bodytono	
	Martes/Jueves	Martes/Jueves/Viernes
19:00-20:00	Bodytono	Bodytono: Martes/Jueves; Pilates: Viernes
20:00-21:00	Bodytono	Bodytono: Martes/Jueves; Pilates (19:00): Viernes



GAP

Actividad física en la que se realizan ejercicios de fuerza y resistencia muscular, orientados a fortalecer y tonificar glúteos, abdominales y piernas, buscando una mejora de la condición física.

- Edad: de 18 años en adelante.
- Lugar: Pabellón Peñalver.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.
 - 3 días a la semana → 22 €/mes.



Horario	GAP			
	Pabellón Peñalver		Pabellón C.E.I.P. Gregorio Miñano	
	Martes/Jueves	Martes/Jueves/Viernes	Lunes/Miércoles	Lunes/Miércoles/Jueves
09:30-10:30	GAP	GAP		
21:00-22:00			GAP	GAP



Tai chi

Arte marcial oriental basado en movimientos suaves coordinados con la respiración. Ayuda a liberar tensión y a disminuir el estrés.

- Edad: todas.
- Lugar: Pabellón I.E.S. Francisco de Goya
- Precio:
 - 2 días a la semana → Gratuito.

Horario	Tai chi
	Martes/Jueves
08:10-08:50	Tai chi

Actividades para la salud

Activa municipal

Continuación del programa de la Consejería de Sanidad de la Región de Murcia y orientado a la promoción de la práctica de actividad física saludable entre población de riesgo cardiovascular.

- Edad: de 18 años en adelante.
- Lugar: Pabellón Serrerías, pabellón I.E.S. Vega del Táder.
- Precio:
 - 3 días a la semana → 10 €/mes.



Horario	Activa municipal	
	Pabellón Serrerías Lunes/Miércoles/Viernes	Pabellón I.E.S. Vega del Táder Lunes/Miércoles/Viernes
09:30-10:30	Activa municipal	
19:00-20:00		Activa municipal

Deporte y maternidad: preparto

Programa dirigido al mantenimiento y la mejora de la condición física general y específica de usuarias en periodo de gestación.

- Edad: todas.
- Lugar: pabellón I.E.S. Vega del Táder.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.

Horario	Deporte y maternidad: preparto
	Martes/Jueves
18:00-19:00	Deporte y maternidad: preparto



Deporte y maternidad: posparto

Programa desarrollado conjuntamente entre la madre y el bebé con el que se pretende mantener y consolidar los lazos entre ambos, así como estimular al bebé y propiciar el fortalecimiento en la madre de las áreas que han quedado debilitadas tras el parto.

- Edad: todas.
- Lugar: pabellón I.E.S. Vega del Táder.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 17 €/mes.

Horario	Deporte y maternidad: posparto
	Martes/Jueves
18:00-19:00	Deporte y maternidad: posparto

Deporte y maternidad: natación embarazadas

Curso deportivo dirigido de manera específica a mujeres embarazadas y a su preparación para el parto. Este programa de ejercicios acuáticos está orientado a evitar un sobrepeso innecesario, a preparar los músculos para el parto y a lograr un estado de relajación y bienestar durante la etapa de gestación. Además, la preparación física previa al parto supone una mejor y más rápida recuperación tras el embarazo.

- Edad: de 16 años en adelante.
- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 30 €/mes.

Horario	Deporte y maternidad: natación embarazadas
	Martes/Jueves
09:30-10:15	Deporte y maternidad: natación embarazadas



Mantenimiento de espalda

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal con formación específica, empleando para ello el medio terrestre.

- Edad: de 18 años en adelante.
- Lugar: polideportivo El Romeral.
- Requisitos: valoración del Servicio de Medicina Deportiva.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 15 €/mes.
 - 3 días a la semana → 20 €/mes.



Horario	Mantenimiento de espalda		
	Lunes/Miércoles	Lunes/Miércoles/Viernes	Martes/Jueves
09:00-10:00	Mantenimiento de espalda	Mantenimiento de espalda	
09:30-10:30			Mantenimiento de espalda

Natación de espalda adultos

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal con formación específica, empleando para ello el medio acuático.

- Edad: de 18 años en adelante.
- Lugar: polideportivo El Romeral.
- Requisitos: valoración del Servicio de Medicina Deportiva.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 30 €/mes.
 - 3 días a la semana → 38 €/mes.

Horario	Natación de espalda adultos	
	Lunes/Miércoles	Lunes/Miércoles/Viernes
09:30-10:15	Natación de espalda adultos	Natación de espalda adultos

Deporte y naturaleza 5x60

Actividad realizada en cuatro sesiones semanales con monitor con inicio y final en el centro de salud de cada una de las cuatro pedanías o urbanizaciones incluidas: Llano, Ribera de Molina, La Alcayna y Torrealta. Los recorridos son variados (vía verde, huerta, mota del río, ramblas), con naturaleza cercana, y utilizando los espacios y el material urbano como complemento.

- Edad: todas.
- Lugar: Centro Salud La Alcayna, Centro Salud Llano de Molina, Centro Salud Ribera de Molina, Centro Salud Torrealta.
- Precio:
 - 4 días a la semana → Gratuito.





Horario	Deporte y naturaleza 5x60			
	La Alcayna	Llano	Ribera	Torrealta
	Lu/Ma/Mi/Ju	Lu/Ma/Mi/Ju	Lu/Ma/Mi/Ju	Lu/Ma/Mi/Ju
09:15-10:15	Deporte y naturaleza 5x60			

ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

Actividades acuáticas

Natación veteranos (de 60 a 65 años)

Actividad acuática adaptada y dirigida a personas de 60 a 65 años, que no poseen niveles de natación muy elevados y que tiene como objetivo desarrollar la condición física de los practicantes empleando para ello ejercicios variados y muy progresivos en el medio acuático.

- Edad: de 60 a 65 años.
- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.
- Requisitos: imprescindible saber nadar.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 7 €/mes.
 - 3 días a la semana → 11 €/mes.



Horario	Natación veteranos	
	Lunes/Miércoles/Viernes	Martes/Jueves
08:00-08:45	Natación veteranos	Natación veteranos
09:30-10:15		Natación veteranos
19:15-20:00		Natación veteranos

Natación mayores (mayores de 60 años)

Actividad acuática adaptada y dirigida a personas de edad avanzada, que no poseen niveles de natación muy elevados y que tiene como objetivo desarrollar la condición física de los practicantes empleando para ello ejercicios variados y muy progresivos en el medio acuático.

- Edad: de 60 años en adelante.
- Lugar: piscina climatizada polideportivo El Romeral.



- Precio:
 - 2 días a la semana → 7 €/mes.
 - 3 días a la semana → 11 €/mes.

Horario	Natación personas mayores	
	Lunes/Miércoles/Viernes	Martes/Jueves
08:45-09:30	Perfeccionamiento	
11:00-11:45		Todos los niveles
11:45-12:30		Perfeccionamiento
12:30-13:15	Todos los niveles	Todos los niveles
13:15-14:00	Perfeccionamiento	

Actividades físico-recreativas

Gimnasia mayores (mayores de 60 años)

Actividad que busca mantener y/o mejorar en general las capacidades físicas, psíquicas y sociales para ralentizar los procesos degenerativos que produce el paso del tiempo. La intensidad es suave-moderada, combinando acondicionamiento físico general y actividades lúdicas, deportivas y de ritmo.

- Edad: de 60 años en adelante.
- Lugar: polideportivo El Romeral, Pabellón Serrerías, Centro Social Santa Rita, Los Valientes, Ribera de Molina, Sagrado Corazón.
- Precio:
 - 2 días a la semana → 5 €/mes.
 - 3 días a la semana → 7 €/mes.



Horario	Gimnasia mayores									
	El Romeral		Serrerías			Sta. Rita	Los Valientes		Ribera	Sgdo. Corazón
	L/X/V	M/J	L/X/V	L/X	M/J	M/J	L/X/V	L/X	L/X/V	L/X/V
09:00-10:00						•				
09:15-10:15									•	
10:00-11:00						•				
11:30-12:30	•	•	•	•	•					
18:00-19:00							•	•		•



Zumba Golden (mayores de 60 años)

Actividad física de origen colombiano, enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como son la salsa, el merengue, la cumbia, el reguetón y la samba. La actividad se dirige a personas mayores de 60 años.

- Edad: de 60 años en adelante.
- Lugar: polideportivo El Romeral.
- Precio:
 - 3 días a la semana → 7 €/mes.

Horario	Zumba Golden
	Lunes/Miércoles/Viernes
11:30-12:30	Zumba Golden



Senderismo Golden (mayores de 55 años)

Caminata de 8-9 km a intensidad moderada con principio y final en el Centro de Mayores. Un monitor dirigirá y supervisará el desarrollo de la sesión.

- Edad: de 55 años en adelante.
- Lugar: Centro de Mayores
- Precio:
 - 1 día a la semana → Gratuito.

Horario	Senderismo Golden
	Miércoles
09:15-11:15	Senderismo Golden



ACTIVIDADES DEPORTIVAS NAVIDAD Y SEMANA SANTA

ACTIVIDADES INFANTILES/JUVENILES

Actividades físico-recreativas

Multideporte Navidad y Semana Santa

Actividad deportiva quincenal que se desarrolla en los periodos de vacaciones de verano, Navidad y Semana Santa dirigida a niños entre 5 y 14 años, donde tendrán un primer contacto con diferentes modalidades deportivas y formas predeportivas.

- Edad: de 5 a 14 años.
- Lugar: polideportivo El Romeral.
- Precio:
 - 3-4 días por semana → 55 €/quincena.



INFORMACIÓN DE INTERÉS

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

La inscripción a cualquiera de los cursos que componen la oferta municipal podrá realizarse presencialmente en la oficina del Pabellón Serrerías, atendiendo al horario que más adelante se presenta, o a través de internet.

Para la gestión online, ya sea ALTA o RENOVACIÓN, se deberá estar registrado en el sitio web de la Concejalía de Deporte y Salud: <http://www.molina.omesa.es/>. Una vez haya registrado su ficha, podrá ingresar como usuario yendo a LOGIN. Siempre antes de inscribirse en un curso –o reservar una instalación– se deberá estar registrado y haber accedido con los datos de usuario.

Recuerde que los datos deben ser de la persona que vaya a realizar la actividad deportiva.

En caso de no disponer de DNI por ser menor de 14 años, existe la posibilidad de dar de alta a la unidad familiar, una vez que el titular ya está inscrito, para lo cual se debe acceder al icono UNIDAD FAMILIAR sito a la izquierda de la página.

Todas las inscripciones deberán ser inmediatamente pagadas, bien sea con domiciliación bancaria o vía TPV con tarjeta de débito o crédito, conectando con su entidad. Debe verificar todos los datos antes de realizar el pago.

El usuario que tenga derecho a alguna de las bonificaciones recogidas en la Ordenanza Municipal, deberá hacer la inscripción obligatoriamente de forma presencial en las oficinas del Pabellón Serrerías, aportando la documentación justificativa pertinente. Las bonificaciones solo se aplicarán a los usuarios empadronados en el Municipio de Molina de Segura.

Una vez dado de alta, ya podrá seleccionar la actividad a la que quiere inscribirse, seleccionando curso, instalación, días y horas.

Las modalidades de pago son:

- Mensual (tiene un descuento del 5 % sobre la tarifa general)
- Trimestral (tiene un descuento del 10 % sobre la tarifa general)
- Temporada (tiene un descuento del 15 % sobre la tarifa general)

Una vez seleccionados todos los datos, se deberá realizar el pago.

Una vez inscrito, si elige el pago mensual a través de tarjeta bancaria, deberá renovar dicho curso mensualmente, para lo cual deberá realizar el pago del mismo cinco días antes del final del mes anterior al mes del curso. Si no lo hace se le dará de baja automáticamente y su plaza pasará a las plazas ofertadas como libres.

Si elige pago trimestral también deberá renovar dicho curso, para lo cual deberá realizar el pago del mismo cinco días antes del final del mes anterior al mes del inicio del nuevo trimestre. Si no lo hace se le dará de baja automáticamente y su plaza pasará a las plazas ofertadas como libres.



INFORMACIÓN

Pabellón Serrerías (administración, inscripciones). C/ Serrerías s/n. Tfno.: 968 64 43 83.

- Octubre a mayo: de lunes a viernes, de 08.00 a 14.45 h.
- Junio, julio y septiembre: de lunes a viernes, de 08.00 a 13.45 h.
- Agosto cerrado.

Polideportivo El Romeral. Avda/ Valencia s/n. Tfno.: 968 64 30 00.

Toda la información sobre precios públicos, bonificaciones, exenciones, uso de bonos, formas de pago y devoluciones en Ordenanza IV.2 reguladora de los precios reguladora de los precios públicos por utilización de las instalaciones y servicios deportivos municipales (se puede consultar en el sitio web del ayuntamiento www.molinadesegura.es).

