

ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2016/2017 (OCTUBRE – MAYO)

Periodo de **INSCRIPCIÓN**: 8 – 22 de SEPTIEMBRE
Precio actividad: 15€/mes
Matrícula: 5€/actividad se devuelve la primera mensualidad. Si no sale grupo posibilidad de cambiar de actividad o devolución de la cuota.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
MAÑANA				
11 – 12	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (Golmayo)		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (Golmayo)	
TARDE				
16 – 17	MULTIDEPORTE (Benjamín y Pre-benjamín)	TENIS	MULTIDEPORTE (Benjamín y Pre-benjamín)	TENIS
17 – 18	PEQUEDEPORTE (5 – 6 años)	MULTIDEPORTE (Alevín)	PEQUEDEPORTE (5 – 6 años)	MULTIDEPORTE (Alevín)
18 – 19	PSICOMOTRICIDAD (45')	PSICOMOTRICIDAD (45')	PSICOMOTRICIDAD (45')	PSICOMOTRICIDAD (45')
19 – 20	BADMINTON	FRONTENIS	BADMINTON	FRONTENIS
20 – 21		RUNNING		RUNNING

ADULTOS

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: estas clases van dirigidas a personas mayores que estén interesadas en movilizar la musculatura, mejorar la coordinación y la movilidad articular y fomentar el tono muscular. ¡Lánzate a realizar actividad física! Lugar: Ayto. Golmayo

RUNNING: ¿Quieres empezar a correr y no sabes cómo? ¡Apúntate! Realizaremos salidas en grupo y clases técnicas; todo ello con una progresión empezando de cero. ¡Cada uno se marca su objetivo! También va dirigido a aquellas personas que ya están habituadas a una rutina de carrera y quieren seguir con ella. No importa el nivel, cada uno se marca el suyo propio. (Edad: +16) Lugar: en los alrededores de Camaretas y Golmayo

NIÑOS

MULTIDEPORTE (Alevín): ¿Te gusta jugar con tus amigos? En multideporte jugaremos a fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol todos deportes de equipo. (Edad: 11 – 12/ 5º – 6º) Lugar: polideportivo

MULTIDEPORTE (Benjamín y Pre-Benjamín): Actividad dirigida a niños que quieren empezar a realizar actividad física en equipo. Practicaremos fútbol, baloncesto y balonmano. (Edad: 7 – 10/ 2º, 3º y 4º) Lugar: polideportivo

PEQUEDEPORTE: Una buena forma de comenzar a hacer actividad física es realizando diferentes actividades deportivas. Realizaremos juegos y actividades relacionados diferentes deportes. (Edad: 5 – 6 / 3º EI y 1º EP) Lugar: lunes, polideportivo y miércoles, gimnasio del colegio.

PSICOMOTRICIDAD: los peques también tienen actividades deportivas con diferentes juegos. (Edad: 3 – 4 / 1º y 2º EI)

BÁDMINTON: ¿Tienes una raqueta de bádminton? ¡Ven y aprende a jugar! (Edad: 7 a 16 con grupos de nivel) Lugar: gimnasio del colegio.

TENIS: Se realizarán juegos y actividades relacionadas con el tenis para aprender a jugar. (Edad: 9 a 14) Lugar: polideportivo

FRONTENIS: En esta actividad jugaremos a frontenis y realizaremos ejercicios para mejorar la técnica y táctica de juego. (Edad: 10 a 17 con grupos de nivel) Lugar: polideportivo.

CLUB DE PÁDEL SORIA:

Niños: 16 a 17h 25€/mes 1 clase/semana

Empadronados: Curso 30€/mes 1 clase/semana 9 a 15h (de L a V) y a partir de 15h (S y D)
 Alquiler de 16€ 1h 30min de 9 a 15h