



Patronato Municipal de Deportes de Jaén

**PROGRAMACIÓN
CURSOS DEPORTIVOS
MUNICIPALES**

2022-2023

www.patronatodeportesjaen.es





FECHAS Y PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se harán de manera online en la web: www.patronatodeportesjaen.es
Excepcionalmente, se atenderá de forma presencial mediante cita previa a aquellas personas que no dispongan de los medios y/o conocimientos necesarios para llevar a cabo la inscripción online.
Plazas ilimitadas.



FECHAS DE CELEBRACIÓN:

1º Período. Del 3 de Octubre al 22 de Diciembre de 2022.

2º Período. Del 9 de Enero al 31 de Marzo de 2023.

3º Período. Del 10 de Abril al 23 de Junio de 2023.



PLAZOS DE INSCRIPCIÓN:

1º Período. Del 15 al 27 de septiembre de 2022.

2º Período. Del 12 al 23 de diciembre de 2023.

3º Período. Del 15 al 30 de marzo de 2023.

El Patronato Municipal de Deportes dispone de un servicio de enfermería, tanto en La Salobreja como en Las Fuentezuelas, a disposición de los usuarios con el objetivo de orientar y asesorar respecto a la idoneidad del tipo de actividad física teniendo en cuenta su estado de salud y patologías previas.

*Según BOP-2020-3699 de 29 de Septiembre 2020, existen descuentos sobre el precio público para los siguientes colectivos, que deberán abonar el porcentaje indicado: B.2 Usuarios con un grado de discapacidad reconocido igual o superior al 33 % 25 % B.3 Usuarios con edad superior a 65 años 25 % B.4 Miembros de familia numerosa de categoría especial 25 % B.5 Miembros de familia numerosa de categoría general 50 % B.6 Usuarios demandantes de empleo 50 % B.7 Estudiantes de la Universidad de Jaén 50 %.





CURSOS POR INSTALACIÓN

NATACIÓN PARA BEBÉS

NATACIÓN PARA NIÑOS 4-5 AÑOS

NATACION PARA MAYORES

NATACION SALUDABLE

AQUACARDIO

ACUAFITNESS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

ACTIVIDAD FISICA MAYORES

ACTIVIDADES ACUATICAS PARA EMBARAZADAS

Fuentezuelas

NATACIÓN PARA NIÑOS 4-5 AÑOS

NATACION PARA MAYORES

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

ACTIVIDAD FISICA MAYORES

Salobreja

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

STEP FUNCIONAL

PILATES

Pabellón Carlos MatínezBulevar

Pabellón CEIP San Andrés

ACTIVIDAD FISICA MAYORES

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



FUENTEZUELAS

NATACIÓN PARA BEBÉS

Curso de familiarización con el agua para niños de 8 a 48 meses. El papá o mamá trabaja con su pequeño/a en piscina poco profunda junto al monitor para aprovechar todos los beneficios de la actividad física y estimulación temprana. La prevención de fobias para la futura adquisición de habilidades acuáticas, así como el desarrollo motor integral y saludable son los principales objetivos de la actividad, todo ello rodeados de multitud de estímulos llamativos y divertidos. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Horarios y grupos

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).

Días semana: Martes y jueves.

Plazas: 8 por grupo.

Precio público: 43€ por trimestre.

Bebés de 8 a 23 meses

Martes y jueves:

17'00 a 17'30 horas

17'30 a 18'00 horas

18'00 a 18'30 horas

18'30 a 19'00 horas

Bebés de 24 a 48 meses

Martes y jueves:

17'00 a 17'30 horas

17'30 a 18'00 horas

18'00 a 18'30 horas

18'30 a 19'00 horas

NATACIÓN PARA NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS

Grupo de aprendizaje dirigido a aquellos niños que precisan de una mejor adquisición y mejora de habilidades básicas del medio acuático, que comienzan su experiencia en natación o quieren continuar aprendiendo en el agua. Nadar, saltar, bucear, jugar en grupos reducidos para una mayor y mejor atención a nuestros pequeños **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar..**

Horarios y grupos

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).

Días semana: Lunes y miércoles o martes y jueves.

Plazas: 8 por grupo.

Precio público: 72€ por trimestre.

Martes y jueves:

16'00 a 17'00 horas

17'00 a 18'00 horas

Lunes y miércoles:

17'00 a 18'00 horas

NATACIÓN PARA MAYORES

Actividad altamente recomendada para personas a partir de 60 años debido a los grandes beneficios para la salud, sin impactos para el sistema osteoarticular. El objetivo es la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades acuáticas y estilos de natación en un entorno seguro junto a profesionales que ofrecerán una atención más cercana, adaptada a sus necesidades. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Horarios

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).

Días semana: Lunes y miércoles.

Plazas: 25 por grupo.

Precio público: 55€ por trimestre.

Lunes y miércoles:

18:30 a 19:30 horas



FUENTEZUELAS

NATACIÓN SALUDABLE

Grupo destinado a personas mayores de 18 años que, mediante ejercicios acuáticos basados en el fortalecimiento de la musculatura y reeducación postural, desean mejorar la salud de su sistema músculo esquelético. Los monitores le dirigirán velando por la correcta ejecución y ergonomía de su ejercicio en un ambiente tranquilo y controlado. Se requiere saber nadar. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).
Días semana: Martes y jueves.
Plazas: 15 por grupo.
Precio público: 76€ por trimestre.

Horarios y grupos
Martes y jueves: 9'00 a 10'00
horas 19'00 a 20'00 horas

AQUACARDIO

Anímate y sigue nuestro ritmo. Propuesta para personas entre 18 y 64 años basada en ejercicios aeróbicos de intensidad considerable que se realizan en piscina poco profunda, utilizando el agua, sus resistencias y dinámicas junto a materiales específicos de piscina, para ayudar a desarrollar la resistencia, la fuerza y flexibilidad cardiovasculares con ejercicios de bajo impacto articular. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).
Días semana: Lunes y miércoles o martes y jueves.
Plazas: 35 por grupo.
Precio público: 40€ por trimestre.

Horarios y grupos
Martes y jueves: 20'00 a 21'00 horas
Lunes y miércoles: 21'00 a 22'00 horas

AQUAFITNESS MAYORES

Grupo para personas mayores a partir de 60 años en piscina poco profunda donde los ejercicios acuáticos adaptados servirán para el mantenimiento y mejora de los niveles de fuerza, imprescindibles para desenvolverse con total independencia y eficacia en el día a día. Mejore su salud y calidad de vida de la mano de nuestros monitores en un ambiente cordial y entretenido. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).
Días semana: Martes y jueves.
Plazas: 35 por grupo.
Precio público: 40€ por trimestre.

Horarios y grupos
Martes y jueves:
10'00 a 11'00 horas
11'00 a 12'00 horas
12'00 a 13'00 horas



FUENTEZUELAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA EMBARAZADAS ¡NUEVO!

Los ejercicios aeróbicos en el agua producen beneficios físicos y fisiológicos, aparte de resultar una actividad muy atractiva para las gestantes, reduciendo la sensación de pesadez, como consecuencia de flotar en el agua. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

IMPORTANTE: Para la participación de la gestante en este tipo de cursos es necesario que cuente con autorización médica.

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).
Días semana: Miércoles y viernes. Plazas: 15 por grupo.
Precio público: 76€ por trimestre.

Horarios
Miércoles y viernes:
12'00 a 13'00 horas

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad para personas de 18 a 64 años, de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepárate para las tareas diarias mediante la simulación de tareas motrices comunes. Siéntete mejor en tu día a día, mejora tu salud y cualidades físicas. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Pabellón y zonas exteriores.
Días semana: Lunes, miércoles y viernes.
Plazas: 40 por grupo.
Precio público: 52€ por trimestre.

Horarios
Lunes, miércoles y viernes:
9'00 a 10'00 horas

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (a partir de 65 años)

Ejercicios y actividades adaptadas al grupo de edad más avanzado, favoreciendo un envejecimiento activo saludable con mayor independencia y calidad de vida. El mantenimiento y desarrollo de las capacidades y habilidades físicas básicas, especialmente la fuerza y desplazamientos será el objetivo principal del grupo, mediante tareas sencillas y seguras, en un ambiente de trabajo más relajado. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Pabellón y zonas exteriores.
Días semana: Lunes, miércoles y viernes.
Plazas: 40 por grupo.
Precio público: 52€ por trimestre.

Horarios y grupos
Lunes, miércoles y viernes:
9'00 a 10'00 horas
10'00 a 11'00 horas
11'00 a 12'00 horas



SALOBREJA

NATACIÓN PARA NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS

Grupo de aprendizaje dirigido a aquellos niños que precisan de una mejor adquisición y mejora de habilidades básicas del medio acuático, que comienzan su experiencia en natación o quieren continuar aprendiendo en el agua. Nadar, saltar, bucear, jugar en grupos muy reducidos para una mayor y mejor atención a nuestros pequeños y pequeñas. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Piscina Cubierta (vaso profundo en calle perimetral).
Días semana: Martes y jueves.
Plazas: 8 por grupo.
Precio público: 72€ por trimestre.

Horarios y grupos
Martes y jueves:
16'00 a 17'00 horas
17'00 a 18'00 horas

NATACIÓN PARA MAYORES (a partir de 60 años)

Actividad altamente recomendada para personas a partir de 60 años debido a los grandes beneficios para la salud, sin impactos para el sistema osteoarticular. El objetivo es la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades acuáticas y estilos de natación en un entorno seguro junto a profesionales que ofrecerán una atención más cercana, adaptada a sus necesidades. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Piscina Cubierta (vaso poco profundo).
Días semana: Martes y jueves.
Plazas: 25 por grupo.
Precio público: 55 € por trimestre.

Horarios
Martes y jueves:
11'00 a 12'00 horas

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad para personas de 18 a 64 años, de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepárate para las tareas diarias mediante la simulación de tareas motrices comunes. Siéntete mejor en tu día a día, mejora tu salud y cualidades físicas. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Pabellón, gimnasio y zonas exteriores.
Días semana: Lunes, miércoles y viernes o
lunes, miércoles y jueves.
Plazas: 40 por grupo.
Precio público: 52€ por trimestre.

Horarios y grupos
Lunes, miércoles y viernes:
9'00 a 10'00 horas
Lunes, miércoles y jueves:
19'00 a 20'00 horas
20'00 a 21'00 horas



SALOBREJA

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (a partir de 65 años)

Ejercicios y actividades adaptadas al grupo de edad más avanzado, favoreciendo un envejecimiento activo saludable con mayor independencia y calidad de vida. El mantenimiento y desarrollo de las capacidades y habilidades físicas básicas, especialmente la fuerza y desplazamientos será el objetivo principal del grupo, mediante tareas sencillas y seguras, en un ambiente de trabajo más relajado. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Pabellón y zonas exteriores.
Días semana: Lunes, miércoles y viernes.
Plazas: 40 por grupo.
Precio público: 52 € por trimestre.

Horarios y grupos

Lunes, miércoles y viernes:
9'00 a 10'00 horas
10'00 a 11'00 horas
11'00 a 12'00 horas



PABELLÓN CARLOS MARTÍNEZ (BULEVAR)

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad para personas de 18 a 64 años, de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepara para las tareas diarias mediante la simulación de tareas motrices comunes. Siéntete mejor en tu día a día, mejora tu salud y cualidades físicas. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Pabellón y sala de usos múltiples.
Días semana: Lunes, miércoles y viernes.
Plazas: 40 por grupo.
Precio público: 52€ por trimestre.

Horarios
Lunes, miércoles y viernes:
10'30 a 11'30 horas

STEP FUNCIONAL

Actividad para personas entre 18 y 50 años. Se trata de una combinación de ejercicios cardiovasculares y de fuerza en un escalón (step) siguiendo las directrices del monitor o monitora. Los mejores ritmos musicales, junto a otro tipo de ejercicios funcionales como sentadillas, lunges, planchas o flexiones. Y otros elementos gimnásticos como pesas, elásticos, cuerdas o picas, multiplica el entretenimiento. Aunque parezca muy exigente, se puede adaptar al nivel de cada persona, siempre y cuando ya tenga unas mínimas condiciones físicas. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Sala de usos múltiples.
Días semana: Martes y jueves.
Plazas: 25 por grupo.
Precio público: 55€ por trimestre.

Horarios
Martes y jueves:
19'00 a 20'00 horas

PILATES ¡NUEVO!

El pilates es un método de ejercicio cuyo objetivo es fortalecer y equilibrar cuerpo y mente. A través de la práctica sistemática de ejercicios de pilates, se ha demostrado que no solo resulta beneficioso para personas que quieran tener y/o mantener una buena condición física y mental. También supone un importante complemento a la práctica deportiva y a la rehabilitación física. Se ofertan dos grupos, Pilates básico enfocado al fortalecimiento abdominal y aumento de la estabilidad vertebral y pelvis y Pilates avanzado para aquellas personas que ya han tenido contacto previo con la disciplina y quieren avanzar mediante posturas de mayor complejidad utilizando diferentes implementos específicos. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Sala de usos múltiples.
Días semana: Lunes y miércoles o martes y jueves.
Plazas: 15 por grupo.
Precio público: 76€ por trimestre.

Horarios y grupos
Pilates básico Pilates avanzado
Martes y jueves: Lunes y miércoles:
9'30 a 10'30 horas 20'00 a 21'00 horas



COLEGIO CEIP SAN ANDRÉS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad para personas de 18 a 64 años, de intensidad moderada o alta según el grupo de edad, basado en ejercicios de acondicionamiento físico. Diseñado para aquellos y aquellas más exigentes, que desean mejorar la eficacia, eficiencia y rendimiento en sus movimientos. Fortalece y prepara para las tareas diarias mediante la simulación de tareas motrices comunes. Siéntete mejor en tu día a día, mejora tu salud y cualidades físicas. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Pabellón cubierto.
Días semana: Lunes, martes y jueves.
Plazas: 40 por grupo.
Precio público: 52€ por trimestre.

Horarios
Lunes, martes y jueves:
19'00 a 20'00 horas

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES (a partir de 65 años)

Ejercicios y actividades adaptadas al grupo de edad más avanzado, favoreciendo un envejecimiento activo saludable con mayor independencia y calidad de vida. El mantenimiento y desarrollo de las capacidades y habilidades físicas básicas, especialmente la fuerza y desplazamientos será el objetivo principal del grupo, mediante tareas sencillas y seguras, en un ambiente de trabajo más relajado. **En caso de necesidad, se abrirá un nuevo grupo con turno y horario a determinar.**

Instalación: Pabellón cubierto.
Días semana: Lunes, martes y jueves.
Plazas: 40 por grupo.
Precio público: 52€ por trimestre.

Horarios
Lunes, martes y jueves.
18'00 a 19'00 horas

Más información a través del email: deportes@aytojaen.es



www.patronatodeportesjaen.es