

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2015/2016

## (OCTUBRE – MAYO)

FECHA DE INSCRIPCIÓN DEL 15 AL 29 DE SEPTIEMBRE (mas información: [www.golmayo.es](http://www.golmayo.es))  
 PUBLICACION DE LAS LISTAS EL 1 DE OCTUBRE  
 INICIO DE LAS ACTIVIDADES: 6 DE OCTUBRE

Hora	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
MAÑANA				
<b>11 – 12</b>	Iniciación a TENIS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (Golmayo)	Iniciación a TENIS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (Golmayo)
TARDE				
<b>16 – 17</b>	MULTIDEPORTE (Benjamín y Pre-benjamín)	TENIS	MULTIDEPORTE (Benjamín y Pre-benjamín)	TENIS
<b>17 – 18</b>	MULTIDEPORTE (Alevín)	PEQUEATLETISMO	MULTIDEPORTE (Alevín)	PEQUEATLETISMO
<b>18 – 19</b>	BÁDMINTON	ATLETISMO	BÁDMINTON	ATLETISMO
<b>19 – 20</b>	BÁDMINTON	FRONTENIS	BÁDMINTON	FRONTENIS
<b>20 – 21</b>		RUNNING		RUNNING

Niños	Adultos
-------	---------

## ADULTOS

- ✓ **INICIACIÓN A TENIS:** Actividad para adultos en la que se realizarán actividades para aprender a jugar al tenis desde la iniciación. (Edad: + 16 ) Precio: 10€ y lugar: polideportivo de Camaretas.
- ✓ **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! Precio y lugar: gratuito en el Ayuntamiento
- ✓ **BÁDMINTON:** Comienza a jugar a bádminton o mejora tu técnica durante este curso deportivo. (Edad: +14) Precio: 10€ ; lugar: polideportivo de Camaretas
- ✓ **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) Precio y lugar: gratuito en los alrededores de Camaretas y Golmayo

## NIÑOS

- ✓ **PEQUEATLETISMO:** Una buena forma de comenzar a hacer actividad física es mediante el atletismo. Realizaremos juegos y actividades relacionados con este deporte. (Edad: 5 – 8) Precio y lugar: gratuito en el gimnasio del colegio.
- ✓ **ATLETISMO (Alevín):** En esta actividad practicaremos diferentes modalidades de atletismo; saltos, lanzamientos y carreras. (Edad: 9 – 12) Precio y lugar: gratuito en el gimnasio del colegio
- ✓ **BÁDMINTON:** ¿Tienes una raqueta de bádminton? ¡Ven y aprende a jugar! (Edad: 7 a 14) Precio: 10€ ; lugar: polideportivo de Camaretas
- ✓ **TENIS:** Se realizarán juegos y actividades relacionadas con el tenis para aprender a jugar. (Edad: 9 a 14) Precio: 10€ lugar: polideportivo de Camaretas
- ✓ **MULTIDEPORTE (Benjamín y Pre-Benjamín):** Actividad dirigida a niños que quieren empezar a realizar actividad física en equipo. Practicaremos fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol. (Edad: 6 – 10) Precio: 7€; y lugar: polideportivo de Camaretas
- ✓ **MULTIDEPORTE (Alevín):** ¿Te gusta jugar con tus amigos? En multideporte jugaremos a fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol todos deportes de equipo. (Edad: 11 – 12) Precio: 7€; lugar: polideportivo de Camaretas
- ✓ **FRONTENIS:** En esta actividad jugaremos a frontenis y realizaremos ejercicios para mejorar la técnica y táctica de juego. (Edad: 10 a 17) Precio: 10€; lugar: polideportivo de Camaretas