

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

AYUNTAMIENTO DE ÉPILA

# PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2017-2018

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES DE ÉPILA



# SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

## AYUNTAMIENTO DE ÉPILA

### ÍNDICE

	Páginas
<b>ACTIVIDADES DEL PABELLÓN.....</b>	<b>4 - 16</b>
➤ <b>PSICOMOTRICIDAD ( 3 y 4 AÑOS).....</b>	<b>5</b>
➤ <b>TALLERES DEPORTIVOS (5 y 6 AÑOS).....</b>	<b>6</b>
➤ <b>ESCUELAS DEPORTIVAS ( A PARTIR DE 5 AÑOS).....</b>	<b>7</b>
➤ <b>ATLETISMO</b>	
➤ <b>BALONCESTO</b>	
➤ <b>BALONMANO</b>	
➤ <b>FÚTBOL SALA</b>	
➤ <b>GIMNASIA RITMICA</b>	
➤ <b>PATINAJE</b>	
➤ <b>TENIS</b>	
➤ <b>AIKIDO.....</b>	<b>8</b>
➤ <b>KARATE.....</b>	<b>9</b>
➤ <b>PILATES.....</b>	<b>10</b>
➤ <b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO.....</b>	<b>11</b>
➤ <b>LIGA LOCAL.....</b>	<b>12</b>
<b>ACTIVIDADES POR EDADES.....</b>	<b>13 - 14</b>
<b>HORARIO PABELLÓN.....</b>	<b>15 - 16</b>
<b>ACTIVIDADES CAMPO DE FÚTBOL.....</b>	<b>17 - 19</b>
➤ <b>FÚTBOL BASE (8 A 18 AÑOS).....</b>	<b>18</b>
➤ <b>FÚTBOL ONCE</b>	
<b>HORARIO CAMPO DE FÚTBOL.....</b>	<b>19</b>

**SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

**AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

**ACTIVIDADES GIMNASIO.....20 - 28**

- **SALA MUSCULACIÓN.....21**
- **SPINING.....22**
- **ZUMBA.....23**
- **BODY COMBAT.....24**
- **GLOBAL TRAINING.....25**
- **YOGA.....26**
- **SAUNA.....27**

**HORARIO GIMNASIO.....28**

**INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN.....29**

**SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

**AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

# **ACTIVIDADES PABELLÓN**

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **PSICOMOTRICIDAD:**

La psicomotricidad es fundamental para el desarrollo temprano del niño, en habilidades y capacidades físicas y en desarrollo social.

Algunos objetivos de la psicomotricidad son:

- Motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior.
  
- Cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de los movimientos y de la respuesta corporal.
  
- Organizar la capacidad de los movimientos representados o expresados a través de signos, símbolos, planos, y de la utilización de objetos reales e imaginarios.
  
- Hacer que los niños puedan descubrir y expresar sus capacidades, a través de la acción creativa y la expresión de la emoción.
  
- Ampliar y valorar la identidad propia y la autoestima dentro de la pluralidad grupal.
  
- Crear seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso, único e irrepetible.
  
- Crear una conciencia y un respeto a la presencia y al espacio de los demás.

Enfocado a niños y niñas de 2 y 3 años.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **TALLERES DEPORTIVOS:**

Con los Talleres Deportivos se pretende continuar con la labor realizada en la psicomotricidad e iniciar a los niños en diferentes deportes, para que ellos los vayan conociendo a través de juegos y predeportes.

En esta actividad se practican diferentes disciplinas deportivas (baloncesto, balonmano, tenis, hockey, fútbol sala, atletismo, ...), siempre enfocados al aprendizaje motor del niño/a, y aprendiendo de forma lúdica junto a sus compañeros.

Se pretende con esta actividad que los participantes conozcan diferentes deportes siempre con la diversión de fondo, para que en un futuro puedan elegir cuál de ellos le gusta más y poder practicarlo.

*Talleres Deportivos 4 años*

*Talleres Deportivos 5 años*

*Talleres Deportivos 6 años*

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **ESCUELAS DEPORTIVAS:**

En las Escuelas Deportivas se integran los deportes que se realizan en el polideportivo municipal:

- Atletismo
- Baloncesto
- Balonmano
- Fútbol Sala
- Gimnasia Rítmica
- Patinaje
- Tenis
- Pádel

En estas clases se especializa al niño o niña a practicar el deporte que ha elegido, mediante una enseñanza lúdica y pretendiendo que el alumno se divierta junto a sus compañeros.

En las escuelas deportivas los niños a partir de 6 años, si lo desean, comienzan a competir en la modalidad deportiva elegida, por tanto se enseña las diferentes reglas y el funcionamiento de ese deporte.

Enfocado a niños y niñas a partir de 5 años.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **AIKIDO:**

Aikido: “el camino de la energía y la armonía” es el arte marcial tradicional del Japón. Fue desarrollado inicialmente por el maestro Morihei Ueshiba (1883-1969), aproximadamente entre los años de 1930 y 1960.

La característica fundamental del aikido es la búsqueda de la neutralización del contrario en situaciones de conflicto, dando lugar a la derrota del adversario sin dañarlo. El Aikido busca formar a sus practicantes como promotores de la paz.

Se propone enseñar al alumno la práctica de las diversas técnicas, capaz de integrar a la persona en todos sus aspectos: físico, mental y energético.



## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **KARATE:**

“El camino de la mano vacía”. Es una técnica de lucha sin armas procedente de Japón que consiste en intentar derribar al contrario mediante golpes secos realizados con el borde de la mano, el codo o el pie, el kárate es un arte marcial y fundamentalmente un sistema de defensa personal.

Se pretende enseñar todo tipo de técnicas acordes a la edad de los alumnos.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **PILATES:**

El Pilates es un método de acondicionamiento físico completo, que combina cuerpo y mente para mejorar la precisión del control muscular, la fuerza y la flexibilidad.

Los ejercicios conllevan una serie de movimientos realizados en posición tumbado, sentado o de pie, coordinando fuerza y control postural y conllevan la participación de los músculos de todo el cuerpo. En cada secuencia se enfatiza la respiración, el inicio correcto de la acción muscular y el respaldo postural. Se realiza sin material y con material.

Ideal para corregir cualquier desequilibrio muscular originado por lesiones y problemas posturales.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:**

Actividad dirigida que combina la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular.

Durante una hora realizas ejercicio aeróbico, trabajo de fuerza, flexibilidad, utilizando balones medicinales, fitball y bandas elásticas.

Pensado para todo tipo de personas que quieran practicar ejercicio físico para mantener la fortaleza física y la buena salud. Con ejercicios funcionales que se puedan trasladar a los movimientos que toda persona realiza en su vida cotidiana y así puedan realizarlo de forma eficiente y segura.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **LIGA LOCAL:**

Liga interna de Fútbol Sala organizada por representantes de los diferentes equipos en colaboración con el Servicio Municipal de Deportes.

Al finalizar la liga se realiza una competición por eliminatorias.

Y finalmente se realiza una final entre el campeón de liga y el de la copa.

## SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

### AYUNTAMIENTO DE ÉPILA

#### RESUMEN ACTIVIDADES POR EDADES:

<b>EDAD</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
2 y 3 Años	- PSICOMOTRICIDAD
4 Años	- TALLERES DEPORTIVOS - GIMNASIA RÍTMICA - PATINAJE
5 Años	- TALLERES DEPORTIVOS - AEROZUMBA - ATLETISMO - BALONCESTO - BALONMANO - FÚTBOL SALA - GIMNASIA RÍTMICA - PATINAJE - TENIS - PÁDEL - KÁRATE - AIKIDO
6 Años en adelante	- AEROZUMBA - ATLETISMO - BALONCESTO - BALONMANO - FÚTBOL SALA - GIMNASIA RÍTMICA - PATINAJE - TENIS - PÁDEL - KÁRATE - AIKIDO

## SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

### AYUNTAMIENTO DE ÉPILA

Adultos	<ul style="list-style-type: none"><li>- AEROZUMBA</li><li>- PILATES</li><li>- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</li><li>- TENIS</li><li>- PÁDEL</li><li>- KÁRATE</li><li>- AIKIDO</li></ul>

## SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

### AYUNTAMIENTO DE ÉPILA

#### HORARIO DEL PABELLÓN:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	zonas
<b>15:15 H</b>	PILATES		PILATES			SALA
<b>16:00 H</b>	TENIS PERFECCIONAMIENTO	PATINAJE		TENIS PERFECCIONAMIENTO		PISTA
		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		SALA
						TATAMI
<b>17:00 H</b>	GIMNASIA RÍTMICA	PATINAJE	GIMNASIA RÍTMICA	FÚTBOL SALA BENJAMÍN	FÚTBOL SALA INICIACIÓN	PISTA
	TENIS INICIACIÓN	FÚTBOL SALA BENJAMÍN	FÚTBOL SALA INICIACIÓN	TENIS INICIACIÓN	PATINAJE (17:30 H)	
	TALLERES DEPORTIVOS 5 AÑOS		TALLERES DEPORTIVOS 5 AÑOS			
	PSICOMOTRICIDAD 3 AÑOS	PSICOMOTRICIDAD 4 AÑOS	PSICOMOTRICIDAD 3 AÑOS	PSICOMOTRICIDAD 4 AÑOS		SALA
		KÁRATE		KÁRATE		TATAMI
<b>18:00 H</b>	GIMNASIA RÍTMICA	PATINAJE	GIMNASIA RÍTMICA	ATLETISMO	PATINAJE (18:30 H)	PISTA
	ATLETISMO	BALONCESTO ALEVÍN	TALLERES DEPORTIVOS 6 AÑOS	BALONCESTO ALEVÍN		
	TALLERES DEPORTIVOS 6 AÑOS					
	BAILES MODERNOS		BAILES MODERNOS			SALA
	AIKIDO	KÁRATE	AIKIDO	KÁRATE		TATAMI

**SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

**AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

<b>19:00 H</b>	GIMNASIA RÍTMICA	BALONCESTO CADETE	GIMNASIA RÍTMICA	BALONCESTO CADETE	PATINAJE (19:30 H)	PISTA
	PILATES (19:15 H)		PILATES (19:15 H)			SALA
	AIKIDO		AIKIDO			TATAMI
<b>20:00 H</b>		BALONCESTO SENIOR	FÚTBOL SALA AUTONÓMICA	BALONCESTO SENIOR	FÚTBOL SALA AUTONÓMICA (20:30 H)	PISTA
						SALA
						TATAMI



**SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

**AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

# **ACTIVIDADES CAMPO DE FÚTBOL**

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

Equipos del S.M.D. que juegan en el campo de fútbol:

- JUVENIL
- CADETE
- INFANTIL
- ALEVÍN

## SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

### AYUNTAMIENTO DE ÉPILA

#### HORARIO CAMPO DE FÚTBOL:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:00 H					
17:00 H		ALEVÍN 2º AÑO (F-8)	ALEVÍN 1er AÑO (F-8)	ALEVÍN 2º AÑO (F-8)	ALEVÍN 1er AÑO (F-8)
18:00 H			JUVENIL		JUVENIL
19:00 H		CADETE		CADETE	
20:00 H					3ª DIVISIÓN

**SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

**AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

# **ACTIVIDADES GIMNASIO**

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **SALA DE MUSCULACIÓN:**

En la sala de musculación se pueden hacer una gran variedad de prácticas.

La práctica de ejercicios con pesas tiene un gran beneficio para la salud y el rendimiento, se pueden conseguir diferentes objetivos, según el que quiera el usuario fijándolos con el monitor.

Principales objetivos que se pueden obtener:

- Ganancia de volumen
- Ganancia de fuerza
- Pérdida de peso
- Ganancia de resistencia

Objetivos importantes relacionados con la salud:

- Mejor postura corporal
- Prevención de lesiones
- Contrarresta efectos de envejecimiento

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **SPINING:**

Programa de entrenamiento que se realiza en una bicicleta estática combinándolo con una sesión de música, luces de neón y focos y la motivación del monitor.

Dirigidas a cualquier tipo de usuario que pretenda ponerse en forma sin salir de la sala.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **ZUMBA:**

Zumba es la sensación en el mundo del baile y el ejercicio. Zumba reúne toda la alegría de los ritmos del Reggaeton, Cumbia, Salsa, Merengue, Flamenco, Calypso, Belly Dancing, Samba, bhangra y más. Con este tipo de clases puedes tonificarte, perder peso e incluso cambiar tu autoestima. Desde la primera clase te lleva paso a paso a ser el más aventurero bailarín de la pista hasta el punto que trabajas tu cuerpo músculo a músculo.

Es una fusión de los ritmos latinos y pasos fáciles de seguir, el objetivo es simple: Queremos que hagas ejercicio, que te encante y que no puedas dejar de hacerlo. Conseguirás beneficios fantásticos a largo plazo, con clases que resultan ser una experiencia explosiva, en donde quemas calorías y te llenas de energía utilizando movimientos impresionantes.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **BODY COMBAT:**

Se trata de un tipo de sesión en el que se combinan movimientos de disciplina de defensa personal tales como el kárate, el boxeo y el taichí.

Entrenamiento diseñado para elevar su intensidad de trabajo y nivel de condición física y conseguir resultados de forma motivante y saludable.



## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **YOGA:**

El yoga es una técnica que trabaja la mente, el cuerpo y el espíritu.

El yoga es practicable por cualquier persona y edad, favoreciendo rápidamente la mejora de la flexibilidad, el tono muscular y el estado físico en general. Con el tiempo, se suman muchos beneficios más, que constituyen razones muy valederas para recomendar su práctica. Podrás prevenir el estrés, bajar la tensión y la ansiedad. Fortalecerás tu sistema inmunitario. Te beneficiará si eres hipertenso, diabético, asmático y si tienes dificultades para conciliar el sueño.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **GLOBAL TRAINNING:**

Actividad divertida en la que cada día trabajas de forma diferente y todo el cuerpo en cada entrenamiento (ENTRENAMIENTO FUNCIONAL), con buen ambiente de grupo. Ideal para personas con poco tiempo para entrenar

Indicado para perder grasa corporal, mejorar el tono y el rendimiento físico entre muchos otros beneficios.

Estilos de entrenamiento tipo crossfit, de carrera, de fuerza, etc. donde se desarrollará y mejorará todas las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia cardiovascular, velocidad, flexibilidad, potencia, resistencia a la fuerza, equilibrio, coordinación, precisión) en busca de una buena forma física.

Trabajaremos en grupos reducidos de 5 a 8 personas por clase y cada ejercicio será adaptado a las posibilidades de cada persona.

Entrenamiento en circuito, que según la sesión se podrá hacer individualmente o por equipos.

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **SAUNA:**

La sauna está instalada en el gimnasio, ésta es un baño de vapor a unas temperaturas de entre 80-90°C donde el usuario expulsa sudor rápidamente eliminando toxinas y activa la circulación sanguínea. Se produce una relajación muscular y un beneficio en el sistema respiratorio.

**SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

**AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

**HORARIO GIMNASIO:**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:45 H	PILATES		PILATES		YOGA (10:00 H)
10:30 H	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN
11:30 H					
18:00 H	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN
19:00 H	SALA DE MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA DE MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN
	BODY COMBAT (18:50 H)	SPINNING (19:30 H)	BODY COMBAT (18:50 H)	SPINNING (19:30 H)	
20:00 H	SALA DE MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA DE MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN
	ZUMBA (20:15 H)		YOGA		
21:00 H	SALA DE MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA DE MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN	SALA MUSCULACIÓN

## **SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

### **AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

#### **INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN**

Inscripciones e información en el teléfono 976 81 72 52 (pabellón) de 16:00 a 18:00 h y gimnasio de 18:00 a 20:00 horas de lunes a viernes del 1 al 27 de septiembre ó en las piscinas hasta el cierre de temporada.

**SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES**

**AYUNTAMIENTO DE ÉPILA**

# **¡DEPORTE EN ÉPILA!**



**[www.epila.es](http://www.epila.es)**

**[s.m.d.epila@gmail.com](mailto:s.m.d.epila@gmail.com)**

**Facebook: Épila S.M.D.**

**ÉPILA**