

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE YECLA



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES YECLA 2023-2024



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES YECLA 23-24

1. PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUATICAS DE ENSEÑANZA

- 1.1. Bebes I y Bebes II
- 1.2. Adaptación 1 (2-3 años)
- 1.3. Adaptación 2 (3-4 años)
- 1.4. Iniciación 0 (Vaso pequeño, 4 años)
- 1.5. Iniciación 1 (Vaso grande, 4-5 años)
- 1.6. Iniciación Avanzada (5-6 años)
- 1.7. Aprendizaje (7-8 años)
- 1.8. Perfeccionamiento (9-11 años)
- 1.9. Natación Jóvenes (12-15 años)
- 1.10. Adultos (16-64 años)
- 1.11. Aquagym adultos (16-64 años)
- 1.12. Espalda Sana adultos (16-64 años)
- 1.13. Embarazadas

2. PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA MAYORES Y COLECTIVOS ESPECIALES

- 2.1. Natación para mayores (+65 años)
- 2.2. Natación para asociaciones de Yecla (AFEMY, AMPY, AYAC, AFIYE, ADFY, No Hay Limite, Aula Abierta, etc...)

3. PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS EN SALA/PABELLÓN

- 3.1. Fitness (16-64 años)
- 3.2. Pilates adultos (16-64 años)
- 3.3. Pilates mayores (+65 años)
- 3.4. Mayores en forma (+65 años)

4. PROGRAMA DE ASESORAMIENTO DEPORTIVO

4.1. Sala de entrenamiento de la Piscina Cubierta Municipal. Asesoramiento deportivo personal.

5. PROGRAMA DE DEPORTES DE RAQUETA

5.1. Tenis infantil
5.2. Tenis adultos

6. PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS/AS EN EDAD ESCOLAR

6.1 Corresponsabilidad en periodos no lectivos. Multideporte
6.2 Jornadas multideportivas Corresponsabilidad 23-24.

1. ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA

BEBES (I) y Bebes (II)

La natación de bebés es una actividad dirigida a bebés de **6 a 23 meses**, cuyo objetivo es conseguir su adaptación al medio acuático y tener un contacto agradable, estimulativo y que genere un vínculo de seguridad en el medio acuático para padres y bebés. Se organiza en función de la edad, según los meses de vida estableciendo dos niveles, 6-12 meses y 13-23 meses. Es imprescindible que el bebé esté acompañado por un adulto durante todo el tiempo y sobretodo en el agua. La duración de las clases es de 30 minutos. El monitor acompaña a los niños y adultos dentro del agua y dirige la sesión.



Niveles: 6-12 meses, 13-23 meses

Información: El bebé, debe ir acompañado obligatoriamente durante la clase por un adulto (padre, madre, etc...) Hay opción de 2 sesiones semana o 1 sesión semana. Durante estas clases el padre/madre aprenderá técnicas de desplazamiento, técnicas de agarre del bebé en el agua, iniciará al niño en la flotación con material, primeras zambullidas, juegos en el agua, etc...

Horarios:

- **6-12 meses.**
- **13-23 meses.**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 56,75 euros / 1 sesión semana 28,38 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

ADAPTACION 1 (2-3 AÑOS DE EDAD APROXIMADAMENTE)

La natación denominada adaptación nivel 1 es una actividad dirigida a niños de **24 meses en adelante**, cuyo objetivo es conseguir su adaptación al medio acuático. Se organiza en función de las necesidades de los niños y de su nivel y experiencia previa, si la hay. Es imprescindible que el niño esté acompañado por un adulto en el agua. La duración de las clases es de 30 minutos. El monitor acompaña a los niños y adultos dentro del agua y dirige la sesión mostrando a los padres diferentes técnicas de agarre, sujeción, flotación, se trabajan aspectos como la respiración y la relajación.



Niveles: Niños de 24 meses hasta los 3 años.

Información: El alumno/a en este nivel asiste sin acompañante al vaso, debe alcanzar autonomía para entrar y salir del vaso y conocer y adquirir las destrezas básicas del medio acuático. La clase se desarrolla en el vaso poco profundo (vaso pequeño), el niño debe adquirir la autonomía suficiente para entrar y salir del vaso con supervisión.

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles:**
- **Martes y jueves:**
- **Viernes:**
- **Sábados mañana:**
- **Sábados tarde:**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 56,75 euros / 1 sesión semana 28,38 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

ADAPTACIÓN 2 (3 A 4 AÑOS DE EDAD APROXIMADAMENTE)

La natación del nivel de adaptación es una actividad dirigida a niños de **36 meses a 4 años**, cuyo objetivo es conseguir su adaptación al medio acuático. Se organiza en función de la edad. La duración de las clases es de 30 minutos. El monitor acompaña a los niños dentro del agua y su principal objetivo es desarrollar la autonomía personal, trabaja aspectos fundamentales como pequeñas inmersiones, capacidad de llegar a la escalera por si solo, pequeños desplazamientos y control básico de las apneas y la respiración, técnicas de auto salvamento ante caídas al agua.



Niveles: Desde los 3 años cumplido hasta los 4 años aproximadamente según el nivel y experiencia del alumno

Información: El alumno/a en este nivel asiste sin acompañante al vaso, debe alcanzar autonomía para entrar y salir del vaso y conocer y adquirir las destrezas básicas del medio acuático. La clase se desarrolla en el vaso poco profundo (vaso pequeño), el niño debe adquirir la autonomía suficiente para entrar y salir del vaso con supervisión.

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles:**
- **Martes y jueves:**
- **Viernes:**
- **Sábados mañana:**
- **Sábados tarde:**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 56,75 euros / 1 sesión semana 28,38 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

INICIACIÓN 0 (4 AÑOS VASO POCO PROFUNDO O PEQUEÑO) INICIACION 1 (4-5 AÑOS VASO PROFUNDO O GRANDE)

La natación del nivel de iniciación es una actividad dirigida a niños entre los **4 y los 5 años**. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir una familiarización con el medio acuático y una iniciación a los desplazamientos autónomos. Conocer los diferentes medios de propulsión, aprender y mejorar la coordinación de los miembros superiores e inferiores, y la coordinación respiratoria, dominar las apneas y desplazamientos subacuáticos.

Niveles: **Nivel 0** Para niños/as sin experiencia previa en el medio y que comienzan sin experiencia en el medio acuático. **Nivel 1** Para niños/as que han asistido a niveles anteriores y con experiencia en el medio acuático.

Información: El alumno/a en este nivel debe desarrollar las destrezas básicas y debe iniciarse en los desplazamientos.



Horarios:

Nivel 0 y Nivel1: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miercoles.**
- **Martes y jueves:**
- **Viernes:**
- **Sábados mañana:**
- **Sábados tarde:**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 56,75 euros / 1 sesión semana 28,38 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

INICIACIÓN AVANZADA (5-6 AÑOS)

La natación del nivel de iniciación avanzada es una actividad dirigida a niños entre los **5 y los 6 años**. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir una amplia autonomía en el medio acuático, en los desplazamientos y se trabajará la iniciación a los estilos de natación (crol-braza-espalda-mariposa), se trabajarán y desarrollarán los aspectos y cualidades físicas propios del desarrollo psicomotor del niño (fuerza-velocidad-resistencia), se deberán dominar las apneas y desplazamientos autónomos.



Niveles: Un solo nivel para niños que hayan adquirido las competencias básicas en el medio acuático en el nivel anterior (iniciación).

Información: El alumno/a en este nivel debe adquirir e interiorizar de forma básica aspectos fundamentales como los desplazamientos, la respiración, la coordinación, las propulsiones y los fundamentos de los estilos de natación

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miercoles.**
- **Martes y jueves:**
- **Viernes:**
- **Sábados mañana:**
- **Sábados tarde:**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 56,75 euros / 1 sesión semana 28,38 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

APRENDIZAJE (7-8 AÑOS)

La natación del nivel de aprendizaje es una actividad dirigida a niños entre los **7 a los 8 años**. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir un aprendizaje de los estilos y técnicas de natación, así como una total autonomía en el medio acuático.

Niveles: **Nivel 1** Para niños/as sin experiencia previa y que comienzan sin experiencia en el medio acuático. **Nivel 2** Para niños/as que han asistido a niveles anteriores y con experiencia en el medio acuático.

Información: El alumno/a en este nivel debe automatizar los gestos técnicos de los estilos, desplazarse con total autonomía y ejecutar correctamente los aspectos coordinativos y de respiración en el medio acuático.



Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles.**
- **Martes y jueves:**
- **Viernes:**
- **Sábados mañana:**
- **Sábados tarde:**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 56,75 euros / 1 sesión semana 28,38 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

PERFECCIONAMIENTO (9 A 11 AÑOS)

La natación del nivel de perfeccionamiento es una actividad dirigida a adolescentes entre los **9 a 11 años**. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de consolidar la técnica de los diferentes estilos, desarrollar las cualidades físicas básicas en el medio acuático.



Niveles: Un solo nivel para alumnos que hayan adquirido las competencias básicas en el medio acuático en el nivel anterior (aprendizaje).

Información: El alumno/a en este nivel debe adquirir e interiorizar de forma automática la técnica de los estilos de natación. Consolidar y trabajar las cualidades básicas (velocidad, fuerza y resistencia)

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miercoles.**
- **Martes y jueves:**
- **Viernes:**
- **Sábados mañana**
- **Sábados tarde:**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 56,75 euros / 1 sesión semana 28,38 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

JOVENES (12 A 15 AÑOS)

La natación del nivel de jóvenes es una actividad dirigida a adolescentes entre los **12 y los 15 años**. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir interiorizar la técnica de los estilos de natación, desarrollar las cualidades físicas básicas, instaurar el hábito de hacer activ. física, etc...el objetivo será el de aumentar la adherencia del alumno a un programa de actividad física semanal, con una doble vertiente en su motivación; saludable y/o de rendimiento o entrenamiento.



Niveles: Un solo nivel para alumnos que hayan adquirido las competencias básicas en el medio acuático en el nivel anterior (aprendizaje).

Información: El alumno/a en este nivel debe mejorar su condición física, mejorar sus capacidades personales acuáticas, mejorar los aspectos técnicos individuales y trabajar y mejorar las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad y resistencia)

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles.**
- **Martes y jueves.**
- **Viernes.**
- **Sábados.**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 73,80 euros / 1 sesión semana 36,90 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

ADULTOS (16 A 64 años)

La natación del nivel de adultos esta dirigido a adultos que quieren iniciarse en la natación y nunca han recibido clases, su nivel es de iniciación. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir un aprendizaje de los estilos y técnicas de natación.

La natación del nivel de adultos avanzada es una actividad dirigida a adultos con experiencia previa en la enseñanza de la natación y con un cierto nivel físico. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir interiorizar la técnica de los estilos de natación, desarrollar las cualidades físicas básicos, desarrollar la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.



Niveles: Los niveles se establecen según prueba de nivel y se adaptan los espacios y los grupos a las exigencias del alumnado

Información: El alumno/a en este nivel debe mejorar su condición física, mejorar sus capacidades personales acuáticas, mejorar los aspectos técnicos individuales y trabajar y mejorar las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad y resistencia)

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles.**
- **Martes y jueves.**
- **Viernes.**
- **Sábados.**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 73,80 euros / 1 sesión semana 36,90 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

AQUAGYM ADULTOS

La actividad de Aquagym es una actividad dirigida a todo tipo de personas con o sin experiencia previa que quieran desarrollar sus capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) desde un punto de vista recreativo y con soporte musical. Combinando todo tipo de ejercicios acuáticos y la profundidad del vaso en cada uno de ellos.



Niveles: Un solo nivel

Información: El alumno/a en este nivel debe adquirir e interiorizar de forma automática la mejora de la condición cardiorrespiratoria, el trabajo de la fuerza y la resistencia muscular, la mejora de la flexibilidad y el trabajo de la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles.**
- **Martes y jueves.**
- **Viernes.**
- **Sábados.**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 73,80 euros / 1 sesión semana 36,90 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

ESPALDA SANA ADULTOS (16 A 64 AÑOS)

La actividad de espalda sana es una actividad dirigida a todo tipo de personas con necesidades específicas, son personas que necesitan trabajar la natación desde un punto de vista de la salud y no buscan aprender a nadar correctamente. Serán normalmente personas con recomendación por parte de su médico de realizar deporte para mejorar pequeños problemas de espalda, perder peso, controlar actividades metabólicas como la diabetes, la hipertensión, etc... en estas clases el control de los ejercicios y su intensidad serán muy importantes. Estas clases tendrán una duración de 30' en seco y 30' en agua.



Niveles: Orientada a personas con problemas, lesiones o patologías osteomusculares y articulares. Problemas de espalda, recuperación de lesiones, mejorar de la movilidad, etc...

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles.**
- **Martes y jueves.**
- **Viernes.**
- **Sábados.**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 73,80 euros / 1 sesión semana 36,90 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%) Pensionistas o Jubilados (25%)

2. PROGRAMA DE ACTIVIDADES AGUÁTICAS PARA MAYORES Y COLECTIVOS ESPECIALES

NATACIÓN PARA MAYORES (+65 AÑOS)

La natación para adultos senior es una actividad dirigida a personas con **mas de 65 años** con o sin experiencia previa en la enseñanza de la natación. La duración de la sesión será de 50 minutos y el objetivo principal será el de desarrollar las cualidades físicas básicas, la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, con el objetivo de mejorar la autonomía de dichas personas en su día a día. Aumentando su salud cardiovascular y osteomuscular.

Niveles: Un solo Nivel

Información: La natación para la tercera edad es entonces un medio de lo más eficaz para aumentar la aptitud física y beneficiarse de las siguientes ventajas; es excelente para el sistema cardiovascular y respiratorio, aumentando la capacidad pulmonar, aumenta el gasto calórico, eliminando grasas y ejercitando casi todo el sistema muscular de manera simultánea.



Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miercoles.**
- **Martes y jueves.**
- **Viernes.**
- **Sábados.**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 34,05 euros / 1 sesión semana 17,03 euros**
- Bonificaciones: Ya aplicadas en el precio automáticamente para todos los usuarios mayores de 65 años.

NATACIÓN PARA ASOCIACIONES O COLECTIVOS ESPECIALES

Actividad específica que ofrece el Servicio Municipal de Deportes a las diferentes asociaciones de Yecla con un carácter o perspectiva de mejorar la salud de sus asociados desde un punto de vista de la actividad física y el deporte y más concretamente las actividades acuáticas. Cada asociación que asiste a la piscina cubierta recibe las pautas de trabajo específicas por parte de los monitores para trabajar de manera adecuada y específica según sus alumnos.

Niveles: (AFEMY, AYAC, AFIYE, ADFY etc...)

Información: Actividad dirigida a Asociaciones del ámbito de la salud del municipio de Yecla.

Su objetivo es atender las necesidades terapéuticas en el medio acuático prestando el asesoramiento y el apoyo institucional para poder llevarlas a cabo en las instalaciones municipales.



Horarios:

- **Lunes y miércoles.** Por determinar en horario de mañanas
- **Martes y jueves.** Por determinar en horario de mañanas
- **Viernes.** Por determinar en horario de mañanas
- **Sábados.**

Precio:

- Bonificaciones para asociaciones, convenios, etc...

Enlace para la preinscripción y matrícula en el curso:

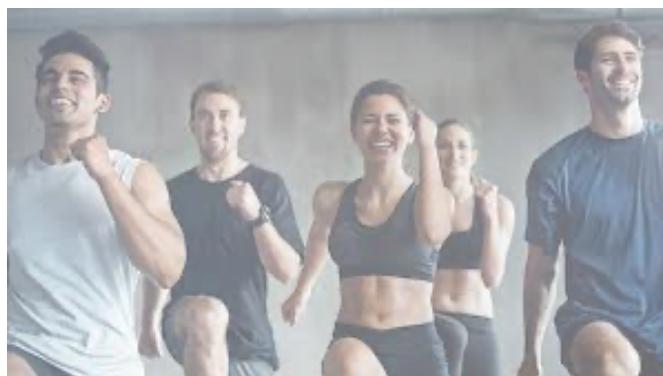
- A través de la propia asociación.

3. PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS EN SALA/PABELLÓN

FITNESS ADULTOS (16 A 64 AÑOS)

Actividad con el objetivo de desarrollar en los usuarios inscritos beneficios a nivel integral. Los objetivos de esta práctica deportiva son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada y lograr el equilibrio corporal. Dicha actividad suele usar el componente musical como aspecto motivador y salidas puntuales a andar, corre o hacer determinadas sesiones al aire libre en el entrono del Pabellón J.O. Chumilla y el centro de ocio "Lo Rosales".

Niveles: Actividad únicamente para usuarios de 16 a 64 años de edad. En cada grupo y en cada horario las actividades se programan y ejecutan acordes al nivel de los usuarios y alumnos y a sus necesidades y características grupales y personales



Información: Actividad dirigida a todas aquellas personas que quieran trabajar de manera integral en un ambiente recreativo y motivador, con clases dirigidas de forma grupal en las que la música tiene un papel importante para el desempeño de las actividades.

Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

PABELLÓN CHUMILLA

- **Lunes y miercoles.**
- **Martes y jueves:**

LOS ROSALES

- **Martes y jueves:**

Precio:

- Precio matricula: **13,65 euros**. Precio trimestral: **2 sesiones semana 39,70 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

PILATES ADULTOS (16 A 64 AÑOS) PILATES MAYORES (+65 AÑOS)

El pilates es una práctica que surgió a principios del siglo XX. El alemán **Joseph H. Pilates** ideó esta disciplina basándose en otras especialidades como el yoga o la gimnasia, fusionando en la sesión la fuerza muscular con la respiración y la relajación corporal y mental. Es una actividad que ayuda a mejorar la postura corporal, ayuda a ganar flexibilidad, mejora la respiración y es muy combinable con otras actividades deportivas por su complementariedad

Niveles:

En cada horario y grupos las actividades se programan y ejecutan acordes al nivel de los usuarios.

Información: Actividad dirigida a todas aquellas personas que quieran mejorar sus capacidades físicas desde el punto de vista saludable Y que quieren desarrollar un equilibrio entre fuerza, flexibilidad, respiración y control postural.



Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles.**
- **Martes y jueves.**

Precio Adultos:

- Precio matrícula: **13,65 euros**. Precio trimestral: **2 sesiones semana 39,70 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

Precio Mayores:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 13,65 euros.**

MAYORES EN FORMA

La actividad denominada “Mayores en forma” es una actividad física dirigida a personas de la tercera edad o mayores de 65 años. El objetivo en este tipo de actividades es plantear para personas mayores un modelo de vida activo y saludable, promover la actividad física y mantener en buen estado su salud físico y mental, y a la vez, mejorar las relaciones sociales.

Esta actividad esta destinadas a mantener o mejorar la salud física y mental de las personas de avanzada edad, así como prevenir el declive funcional. Además, enseña hábitos y actitudes saludables, mejorando la forma física a la vez que aumenta la autonomía y bienestar de la persona.

Se trabajan aspectos fundamentales como el tono muscular, la resistencia aeróbica, la mejora de los patrones motores de uso cotidiano en el día a día. Intentando aumentar la independencia a nivel motor durante la vejez.

Niveles: Un solo nivel

Información: Actividad dirigida a todas aquellas personas mayores de 65 años que quieren desarrollar un equilibrio entre resistencia aeróbica, flexibilidad y movilidad y tonificación global del cuerpo, además de mejorar la coordinación y estimular la memoria con el fin de mejorar su autonomía en el día a día.



Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

- **Lunes y miércoles:**
- **Martes y jueves.**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 13,65 euros**
- Bonificaciones: Ya aplicadas en el precio automáticamente para todos los usuarios mayores de 65 años.

4. PROGRAMA DE ASESORAMIENTO DEPORTIVO

SALA DE ENTRENAMIENTO PCM. ASESORAMIENTO DEPORTIVO

El objetivo principal de este programa será el de prescribir a las personas que lo deseen una serie de actividades físico deportivas acordes a sus necesidades y objetivos atendiendo a sus circunstancias personales individuales. Encantararemos diferentes ámbitos de trabajo:

- Personas con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas, etc...)
- Personas con problemas osteo musculares (osteoporosis, problemas de espalda, acortamiento muscular, descompensaciones musculares, etc...)
- Personas que han acabado una rehabilitación médica y se quieren incorporar al deporte. Normalmente personas que, tras una lesión, una operación o un problema óseo o muscular quieren hacer deporte para prevenir este problema de nuevo y no saben como hacerlo.
- Personas que quieren tener hábitos de vida saludable, controlar o disminuir su peso, mejorar su forma física saludable, completar sus entrenamientos deportivos de competición, mejorar su rendimiento deportivo general etc...



Niveles: Individualización del entrenamiento

Información: Esta actividad será dirigida por un Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que orientará y prescribirá el ejercicio en función de las demandas, objetivos y características personal de cada persona.

Horarios:

- **Lunes y miércoles.**
- **Martes y Jueves.**
- **Viernes.**

Precio:

- Mensual:
- Trimestral: **PENDIENTE**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Pensionistas, jubilados, +65 años (50%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

5. PROGRAMA DE DEPORTES DE RAQUETA

TENIS ADULTOS // TENIS NIÑOS

La actividad deportiva de enseñanza del tenis en el ámbito municipal tiene el objetivo de promocionar y extender la práctica del tenis entre la población yeclana, debido al gran número de ventajas y beneficios que aporta al organismo esta práctica deportiva tan demandada. Los beneficios físicos, mentales y sociales son muy amplios y las mejoras a nivel de coordinación, fuerza, condición cardiovascular, equilibrio, etc... son latentes, aportando a los usuarios una gran mejora en sus capacidades físicas.

Niveles: Iniciación (6-7 años), nivel 1 (7-11 años) y nivel 2 12-15 años.
adultos nivel 1 iniciación y 2 avanzado

Información: Actividad dirigida a todas aquellas personas que quieran aprender y mejorar o perfeccionar sus habilidades específicas en este deporte de raqueta.



Horarios: *Consultar plazas disponibles para cada día y horario

TENIS INFANTIL

- **Lunes y miércoles:**
- **Martes y jueves.**
- **Viernes y sábados.**

TENIS ADULTOS

- **Lunes y miércoles:**
- **Martes y jueves.**
-

Precio:

- Trimestral: Precio para 2 sesiones semana. Infantil **56,80 euros**. Adultos **73,80 euros**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

6. PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

“Corresponsabilidad en periodos no lectivos. Multideporte”

El programa de Animación Deportiva Escolar impartido en los propios centros educativos de Yecla en horario extra escolar tiene como principal objetivo dotar con 2 horas extra a la semana de actividad deportiva a todos los alumnos con el fin de cumplir con las recomendaciones de actividad física y salud para menores de edad según la OMS, crear hábitos de vida saludable, promover el deporte y crear una adherencia al mismo, mejorar la calidad de vida de los niños/as y de promover aspectos integradores y sociales siguiendo las pautas de trabajo y contenidos propios de la asignatura de educación física. Por lo que se trabaja de forma conjunta con los colegios, equipos directivos y los departamentos de educación física para coordinar actividades deportivas escolares desde un punto de vista lúdico y recreativo a la vez que formador.

Niveles: Organización por cursos escolares y etapas educativas en coordinación con los diferentes colegios y sus solicitudes

Información: Actividad complementaria a otras que puedan realizar los niños/as. Podría ser considerada como un refuerzo de la asignatura de ed. Física.



Horarios:

- **Lunes a jueves:** 16 a 18 horas. Según colegios y grupos establecidos.

Precio:

- **Gratuito**

Preinscripción y matrícula en el curso:

A través de los centros escolares

JORNADAS MULTIDEPORTIVAS CORRESPONSABILIDAD 23-24

El programa de El objetivo de este programa es la de realizar encuentros entre alumnos de diferentes centros escolares y que puedan hacer una iniciación a las competiciones de los deportes que practican habitualmente en las clases de educación física y en el programa de animación deportiva escolar. Debido a esto se organizan encuentros deportivos por deportes en los que compiten unos colegios contra otros. En este programa no hay clasificaciones o trofeos, se enseña a competir contra otros equipos independientemente del nivel y por el mero hecho de disfrutar jugando y compitiendo pudiendo demostrar los aspectos y habilidades adquiridos en los diferentes deportes. En los últimos años además se han incluido juegos o deportes de nueva creación para darlos a conocer. Se realizan encuentros de: Multideporte o actividad física jugada para niños en la etapa de infantil y 1º y 2º de primaria. Y, baloncesto, voleibol, balonmano, fútbol sala, colpball, datchball, etc...para alumnos de 3º a 6º de primaria.



Niveles: Organización por centros educativos y jornadas mensuales o trimestrales

Información: Actividad complementaria a otras que puedan realizar los niños/as.

Horarios:

- **Viernes y sábados:** Según organización de las diferentes jornadas a lo largo del curso, se publica el calendario con antelación a través de los centros educativos
-

Precio:

- **Gratuito**
-

Preinscripción y matrícula en el curso:

- A través de los centros escolares