

# ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES CURSO 2015/2016

## programa de actividades (hasta 16 años)

Atletismo	Gimnasia rítmica y coreográfica
Karate	Balonmano
Tenis	Natación sincronizada
Minibasket	Waterpolo
Patinaje	Predeporte
Baile deportivo	Gimnasia aeróbica
Baloncesto	Gimnasia Rítmica (Colegio Villar Palasí)
Fútbol sala	
Predeporte Base (Colegio Villar Palasí)	

**Preinscripciones e inscripciones**  
en el Polideportivo Municipal  
del 1 al 29 de septiembre de 2015

### Horarios

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00h  
Martes y jueves de 17:00 a 19:00h



**ATLETISMO**  
Iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento.  
Nacidos/as del 1 enero 2000 al 31 diciembre 2009  
Lunes y miércoles de 17:30 a 19:30h

Pista de Atletismo del Polideportivo Municipal  
(Máximo 40 alumnos/as)

**MINIBASKET**  
Nacidos / as del 1 enero 2004 al 31 diciembre 2005  
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30h

Nacidos / as del 1 enero 2006 al 31 diciembre 2007  
Miércoles y viernes de 17:30 a 18:30 h

Nacidos / as del 1 enero 2008 al 31 diciembre 2009  
Lunes y viernes de 17:30 a 18:30 h

Pista cubierta del Polideportivo Municipal

**BAILE DEPORTIVO**  
Nacidos / as del 1 enero 2000 al 31 diciembre 2009  
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h. o de 18:30 a 19:30

Aula del Pabellón Cubierto Municipal  
(Máximo 15 alumnos/as por clase)

**PREDEPORTE NIÑOS / AS**  
Nacidos/as del 1 de enero del 2010 al 30 de junio 2011  
Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30h

Nacidos/as del 1 de julio de 2011 al 31 de diciembre 2012  
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h

Aula del Pabellón Cubierto Municipal  
(Máximo 16 alumnos/as por clase)

**BALONMANO**  
Nacidos / as del 1 enero 2003 al 31 diciembre 2009  
Martes y jueves de 17:30 a 19:00 h

Colegio Villar Palasí

**GIMNASIA AERÓBICA**  
Iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento.  
Nacidos / as del 1 enero 2000 al 31 diciembre 2010  
Martes y jueves de 17:30 a 18:30h. o de 18:30 a 19:30h

Pista Central Pabellón Cubierto Municipal (70 plazas)

**GIMNASIA RÍTMICA Y COREOGRÁFICA**  
Iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento.  
Nacidos / as del 1 enero 2000 al 31 diciembre 2010  
Grupo base: Lunes y miércoles de 17:30 a 18:30h  
Grupo Avanzado: Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30h

Pista Central del Pabellón Cubierto Municipal  
(70 plazas)

**KARATE**  
Iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento.  
Nacidos del 1 de enero 2000 al 31 diciembre 2010  
Lunes y miércoles de 18:30 a 19:30 h o de 19:30 a 20:30h.

Sala Polivalente del Polideportivo Municipal  
(40 plazas)

**TENIS**  
Iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento.  
Nacidos / as del 1 enero 2000 al 31 diciembre 2010  
Martes y jueves o miércoles y viernes de 18:00 a 19:00h  
o de 19:00 a 20:00 h. (4 horarios a elegir).

Pistas de Tenis del Polideportivo Municipal  
(130 plazas)

**PATINAJE**  
Iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento.  
Nacidos / as del 1 enero 2000 al 31 diciembre 2010  
Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h. o de 18:30 a 19:30

Pista cubierta del Polideportivo Municipal (75 plazas)

**GIMNASIA RÍTMICA (Colegio Villar Palasí)\***  
Iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento.  
Nacidos/as del 1 enero 2000 al 31 diciembre 2010  
Martes y jueves de 17:15 a 18:15h. (30 plazas)

**PREDEPORTE NIÑOS /AS (Colegio Villar Palasí)\***  
Nacidos/as del 1 de enero de 2010 al 31 de diciembre de 2012  
Lunes y miércoles de 17:15 a 18:15 h. (30 plazas)

\*Siempre que haya suficientes alumnos/as para realizar la actividad

**NATACIÓN SINCRONIZADA\*\***  
Nacidos / as del 1 enero 2004 al 31 diciembre 2006  
Lunes y miércoles de 18:15 a 19:00 h.

Nacidos/as del 1 enero 2000 al 31 diciembre 2003  
Martes y jueves de 18:15 a 19:00h

Nacidos / as del 1 de enero 2007 al 1 junio 2009  
Viernes de 18:15 a 19:00 h

(15 plazas por clase)  
Para realizar esta actividad se tiene que saber nadar al menos dos estilos.

**WATERPOLO\*\***  
Nacidos / as del 1 enero 2001 al 1 enero 2006.  
Martes y jueves 18:15 a 19:00 h. (15 plazas)

\*\* Las inscripciones de natación sincronizada y waterpolo se realizarán en la Piscina Cubierta Municipal a partir del 15 de septiembre

**FÚTBOL SALA JUVENIL**  
Nacidos del 1 de enero 1998 al 31 diciembre 1999.  
Martes y jueves de 19:00 a 20:00 h.

Pista de Fútbol Sala del Polideportivo Municipal

**FÚTBOL SALA**  
Documentación para inscripción: fotocopia del DNI (obligado a partir de Infantil) o SIP.  
Equipos mixtos hasta alevín.

Categorías según año de nacimiento:

Querubines 2010 -2011  
Pre-Benjamín 2008-2009  
Benjamín 2006-2007  
Alevín 2004-2005  
Infantil 2002-2003  
Cadete 2000-2001  
Femenino (a partir de infantil) 1998-2003

Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:00 horas:  
Querubín A, Querubín B, Pre-Benjamín C,  
Benjamín D y Benjamín C.

Lunes y miércoles, de 19:00 a 20:00 horas:  
Cadete A, Infantil A, Alevín A, Alevín C  
y Pre-Benjamín E.

Martes y jueves, de 18:00 a 19:00 horas:  
Pre-Benjamín A, Pre-Benjamín D, Pre-Benjamín B,  
Benjamín B, Femenino A y Querubín C.

Martes y jueves, de 19:00 a 20:00 horas:  
Infantil B, Alevín B, Benjamín B, Benjamín A,  
Femenino B y Cadete B.

Pista de Fútbol Sala del Polideportivo Municipal  
(Máximo 12 alumnos/as por equipo)

## ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES CURSO 2015/2016

### programa de actividades (mayores de 16 años)

Gimnasia de mantenimiento  
Yogalates  
Taichi  
Pilates  
Gimnasia de mayores  
Yoga  
Zumba

**Preinscripciones e inscripciones**  
en el Polideportivo Municipal  
del 13 al 31 de julio de 2015

#### Horarios

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00h  
Martes y jueves de 17:00 a 19:00h



#### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ADULTOS

##### Nivel básico

Gimnasia de Mantenimiento basada en estiramientos y ejercicios de baja intensidad.  
**GRUPO 1** - Martes y jueves de 9:30 a 10:30h.  
Mayores de 16 años (70 plazas por clase)

##### Nivel medio

Preparación física de base con principios de aeróbic, steps y tonificación.  
**GRUPO 2** - Martes y jueves de 10:30 a 11:30h.  
**GRUPO 3** - Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30h.  
**GRUPO 4** - Martes y jueves de 15:30 a 16:30h.  
Pabellón Cubierto Municipal  
Mayores de 16 años (70 plazas por clase)

#### TAICHI

Martes y jueves  
**GRUPO 1** - De 19:00 a 20:00 h.  
**GRUPO 2** - De 20:00 a 21:00 h.  
Sala Polivalente Polideportivo Municipal  
(máximo 25 alumnos/as por clase)

#### YOGALATES

Lunes y miércoles  
**GRUPO 1** - De 19:00 a 20:00 h.  
**GRUPO 2** - De 20:00 a 21:00 h.  
Sala Polivalente del Pabellón Cubierto  
(máximo 25 alumnos/as por clase)

#### YOGA

Martes y jueves 16:45 a 18:00 h  
Sala Polivalente Polideportivo Municipal (25 plazas)

#### ZUMBA

Lunes y miércoles de 21:00 a 22:00 h.  
Sala Pabellón Cubierto Municipal

#### PILATES

Martes y jueves de 15:30 a 16:30 h.  
Lunes y miércoles de 20:30 a 21:30 h.  
Sala Polivalente Polideportivo Municipal  
(20 plazas por clase)

Lunes y miércoles de 16:00 a 17:00h.  
Martes y jueves de 9:00 a 10:00h.  
Martes y jueves 10:00 a 11:00h.  
Sala Pabellón Cubierto Municipal  
(20 plazas por clase)

Lunes y miércoles de 15:30 a 16:30h.  
Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00h.  
Aula del Pabellón Cubierto Municipal  
(20 plazas por clase)

Lunes y miércoles, de 9:30 a 10:30h  
Polideportivo Municipal  
(20 plazas por clase)

#### GIMNASIA DE MAYORES DE 60 AÑOS\*

**GRUPO 1** - Lunes y miércoles de 9:30 a 10:30h.  
**GRUPO 2** - Lunes y miércoles de 10:30 a 11:30h.  
**GRUPO 3** - Lunes y miércoles de 11:30 a 12:30h.  
Pabellón Cubierto Municipal (70 plazas por clase)

**GRUPO 4** - Martes y jueves de 9:30 a 10:30h.  
**GRUPO 5** - Martes y jueves de 10:30 a 11:30h.  
**GRUPO 6** - Martes y jueves de 11:30 a 12:30h.  
Sala Polivalente Polideportivo Municipal  
(40 plazas por clase)

\*Requisitos para Gimnasia de Mayores de 60 años:  
. Estar empadronado/a en Burjassot.  
. Tener 60 años cumplidos o carnet de pensionista.  
. Fotocopia del DNI y certificado médico que acredite la capacidad para realizar este ejercicio.  
. Podrán matricularse en este curso aquellas personas que, no cumpliendo el requisito de la edad, aporten certificado médico que acredite la necesidad de realizar este tipo de ejercicio.



#### INFORMACIÓN GENERAL DE INSCRIPCIONES

##### Inscripción en el Polideportivo Municipal

Del 13 al 31 de julio de 2015: Gimnasia de Mayores, Pilates, Yoga, Gimnasia de Mantenimiento, Taichi, Yogalates y Zumba

Del 1 al 29 de septiembre: Atletismo, Tenis, Patinaje, Gimnasia Aeróbica, Rítmica y Coreográfica, Balonmano, Rítmica, Waterpolo, Karate, Minibasket, Baile Deportivo, Fútbol Sala, Baloncesto, Predeporte y Natación Sincronizada.

**Horario:** de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h.  
martes y jueves 17:00 a 19:00 h.

**Es imprescindible estar empadronado/a en Burjassot\***

-Es necesario aportar el original o una copia del DNI/NIE del alumno/a. En caso de no tenerlo por ser menor, se aportará el del/la representante legal.

-Se le entregará una hoja de liquidación. Podrá pagar con tarjeta o en efectivo a través de la máquina de pagos del Polideportivo o acudiendo a la entidad bancaria indicada en la hoja.

-En caso de no aportarlo en los dos siguientes días, se entenderá que renuncia a la plaza y quedará liberada.

\*A partir del día 21 de julio y 21 de septiembre las personas empadronadas en otros municipios podrán solicitar plazas en las actividades que queden vacantes.

##### Importe de las inscripciones:

Escuelas Deportivas Municipales. Niños/as de 3 a 15 años: 52'00€  
Descuento del 50% del importe en casos de Familia Numerosa y bonificación especial del 100% a Familia Numerosa Especial (Aportar Libro de Familia Numerosa vigente)

Gimnasia de Mantenimiento, Taichi, Yogalates, Yoga, Pilates y Zumba. Mayores de 16 años: 77,50€

Gimnasia de Mayores de 60 años: 35€

Una vez hecho el ingreso del curso las inscripciones se realizarán en el Polideportivo Municipal.

El importe de la inscripción no se devolverá, excepto en los casos en los que la actividad quedase anulada por falta de alumnos/as

Una vez inscrito en una actividad deportiva, no se podrán realizar cambios.

La presentación y comienzo del curso será a partir del día 5 de octubre. Se informará de la fecha exacta.

Los días y horarios de las actividades pueden variar de día y hora según el número de alumnos/as y las edades

Polideportivo Municipal Burjassot  
C/. Teodoro Llorente, s/n.  
Avda. Vicent Andrés Estelles, s/n.  
Telf. 96 364 34 65

Pabellón Cubierto Municipal  
C/. Doctor Moliner, s/n.  
Telf. 96 390 13 98