

DEPORTE SOLIDARIO

Actividades deportivas con carácter solidario. Para inscribirse en estas actividades será necesario aportar 1kg de comida (pasta, arroz, legumbres,..) ó 1 L (aceite, leche, etc.) que se destinará a obras solidarias.

JORNADA DEPORTIVA MULTI 3X3 FÚTBOL, BALONMANO, BASQUET, ETC.

Edad: A partir de 8 años **Día:** Domingo 14 de abril.
Horarios: De 10:00 a 13:00 h **Dónde:** Pabellón municipal
Colaboran: C.B. Benicarló, C.H. Benicarló, Promesas F.S

AEROBITHON FALLERO SOLIDARIO

Edad: Todas las edades **Día:** Sábado 16 de marzo.
Horarios: 10:00 a 13:00 h **Dónde:** Plaza Constitución.

2nd FIT DAY: MASTER CLASS SPINNING/ BODYCOMBAT/AEROBIC-STEP

Edad: A partir de 12 años **Día:** Sábado 13 de abril
Horarios: 10:00 a 13:00 h **Dónde:** Pabellón municipal.

ENCUENTRO FAMILIAR DE JUEGOS POPULARES

Edad: A partir de 7 años. **Día:** Sábado 19 de mayo
Horarios: De 10:00 a 13:00 **Dónde:** Pabellón municipal
Inscripción: La participación será por parejas.

(abuelo/a-nieto/a ó padre/madre-hijo/a)

Mas información en Club tercera edad o ayuntamiento .

ENTREGAR AL AYUNTAMIENTO

Nombre y apellidos: _____

Edad: _____

Teléfonos: _____

E-mail: _____

Marca con una X

- JORNADA DEPORTIVA MULTI 3X3
- AEROBITHON FALLERO SOLIDARIO
- 2º FIT-DAY: MASTER CLASS SPINNING /
BODYCOMBAT/AEROBIC-STEP
- ENCUENTRO FAMILIAR DE JUEGOS POPULARES.

DEPORTE ALTERNATIVO

¿Cansado de hacer siempre lo mismo?

Te proponemos nuevas y divertidas actividades en los fines de semana

Cuota: 40€ Todo el programa.

Plazas:

G.1: 12 a 15 años (30 plazas)
G.2: a partir de 16 años (30 plazas)

Horarios: Sábados de 11:00 a 13:00 h

Días:

23 febrero.
2 marzo, 9 marzo, 23 marzo, 30 marzo.
13 abril, 20 abril, 27 abril.
18 mayo.

Dónde:

Pabellón municipal, Pistas de atletismo, Marynton,
Camps de fútbol, Piscina

Actividades:

BÁDMINTON
TENIS MESA
KIN BALL
VOLEY
INDIAKAS
FRISBEEGOL
NATACIÓN CON ALETAS
GRABALL
HOCKEY SALA
MAZA BAILE
AQUAGYM
BUCEOHOQUEY
RUGBY
PADEL
BÉISBOL
ESGRIMA
KENDO
INICIACIÓN AL STEP
KANGOO JUMPS
PATINAJE



MAESTRAT - NATURA

Cuota: 22€

(Todas las jornadas. Programa de esquí no incluido)

Plazas:

G1 de 12 a 15 años (30 plazas)
G2 más de 15 años (30 plazas)

SALIDA MOUNTAIN BIKE

Fecha: Domingo, 24 de febrero.

Duración: 9:30 a 12:30 h.

Dificultad: Baja-media.

Colabora: Club Ciclista Deportes Balaguer

Salida y Llegada: Pabellón deportivo (servicio de duchas para participantes) .

MARCHA SENDERISTA ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA

Fecha: Domingo, 24 de marzo.

Duración: De 9:30 a 12:30 h.

Dificultad: Baja-media.

Salida y Llegada: Pabellón deportivo (servicio de duchas para participantes).

JORNADAS DE DEPORTES NÁUTICOS (VELA, PIRAGUA, REMO)

Fechas: Domingo 21 de abril/Domingo 12 de mayo.

Horario: De 10:00 a 13:00 h.

Dónde: Escuela municipal de Vela.

CAMPAÑA DE ESQUÍ

Edad: 12 a 20 años.

Plazas: Según fin de semana.

Dónde:

1 de febrero VALLNORD
8 de febrero GRANDVALIRA
22 de febrero GRANDVALIRA
1 de marzo VALLNORD

Para más información:

Albergue Juvenil Santo Cristo del Mar

Contacto: Victoria Jiménez

Horarios: Viernes (16 a 20h) y Sábados (10 a 14h)

juventudbenicarlo@gmail.com

TI: 964 336 430

Os informamos de los nuevos programas que desde la Regidoria d'Esports ofrecemos como ampliación de la Campaña Deportiva de Invierno 2012-2013.

CÓMO INSCRIBIRME

Periodo de inscripción: A partir del 4 de febrero hasta completar las plazas.

Lugar: Ayuntamiento (Área de deportes).

Horarios: De 9:30h a 13:00 h.

Duración de las actividades: Del 11 de febrero hasta el 1 de junio de 2013.

Forma de pago: Una vez entregada la ficha al ayuntamiento, se ha de abonar la autoliquidación en la entidad bancaria.

También se puede hacer el pago con tarjeta de débito el mismo ayuntamiento.

ACTIVIDADES FÍSICODEPORTIVAS

PATINAJE (jóvenes/adultos)

Edad: 12 a 16 años.

Horarios: Miércoles de 16:30 a 17:30 h

Dónde: Pabellón municipal

Cuota: 22€ **Plazas:** 30.



PATINAJE (niños)

Edad: A partir de 16 años

Horarios: Sábados de 12 a 13:30 h

Dónde: Pabellón municipal

Cuota: 22€ **Plazas:** 30.



CAPOEIRA

Edad: 12 a 16 años

Horarios: Martes de 17:30 a 18:30 h

Dónde: Pabellón municipal (tatami)

Cuota: 22€ **Plazas:** 30.



FUNKY/HIP- HOP

Edad: 7 a 12 años

Horario: Martes y jueves de 17:30 a 18:30 h

Dónde: Pabellón municipal

Cuota: 22€ **Plazas:** 30.

FUNKY/ HIP-HOP (adultos)

Edad: A partir de 12 años

Horario: Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h

Dónde: Pabellón municipal

Cuota: 22€ **Plazas:** 30.

PLAN DE FORMACIÓN: En-FORMA-t

TALLER PRÁCTICO: PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS.

PRIMEROS AUXILIOS Y USO DE DESFIBRILADOR.

Día: Sábado 6 de abril.

Horarios: 11:00 a 13:00 h.

Dónde: Pabellón municipal (sala de prensa).

Ponente: D^a. Celia Bravo / Diplomada en Fisioterapia.

III JORNADA TÉCNICA: ¿CÓMO ENTRENAR LA HABILIDAD MOTRIZ EN EDAD ESCOLAR?

Día: Martes 12 de febrero.

Horarios: 19:00 a 22:00 h.

Dónde: Pabellón municipal.

Ponente: Dr. Ángel Ferriol. Doctor en Ciencias de la A.F. y el deporte.

Profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

IV JORNADA TÉCNICA: PAUTAS DIDÁCTICAS Y METODOLÓGICAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE BASE.

Día: Miércoles 20 de febrero.

Horarios: 19:00 a 22:00 h.

Dónde: Pabellón municipal.

Ponente: D. Francisco Carlos Nolla

Lic. en INEF / Diplomado EF / Formador de la F.B.C.V.

V JORNADA TÉCNICA: LOS PADRES EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS

Día: Sábado 9 de marzo.

Dónde: Auditorio.

Horarios:

10 a 10:45: Roles negativos paternos en la formación deportiva de los niños.

Ponente: D. Jordi Lores (Lic. Psicología)

10:45 a 11:15: Programa " DEPORTE CON RESPETO.COM" .

Ponente: D. Jose Luis Herreros (Técnico Deportivo / Ayuntamiento de Benicarló).

11:30 a 12:15: Las relaciones de los padres en el club deportivo.

Ponente: Fundación Deportiva Municipal de Valencia.

TALLER PRÁCTICO: PATOLOGÍAS DE ESPALDA, HIGIENE POSTURAL Y ACTIVACIÓN MUSCULAR.

Día: Sábado 13 de abril.

Horario: 10.00 h.

Dónde: Centro de la 3^a edad.

Ponente: D. Luis Berbel. Lic. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Presidente de la Asociación de entrenadores de la C.V.

MESA REDONDA "BENICARLÓ SKATE PARK", APORTA TUS IDEAS.

Día: Viernes 22 de marzo

Horario: 19:00h.

Dónde: Centro de Información Juvenil

Ponente: D. Jose Luis Herreros (Técnico Deportivo / Ayuntamiento de Benicarló).

CHARLA: ¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA PUEDO HACER EN BENICARLÓ?

Día: A DETERMINAR (VER: http://*juventudbenicarlo.blogspot.com/se/)

Horario: Tarde

Dónde: Centro de Información Juvenil

Ponente: D. Jose Luis Herreros (Técnico Deportivo / Ayuntamiento de Benicarló).



XXV CAMPAÑA DEPORTIVA DE INVIERNO 2012-2013



Ajuntament de Benicarló
Regidoria d'Esports