

Un any més l'Ajuntament de Benicarló, a través de la Regidoria d'Esports, promou la Campanya Esportiva Municipal d'Hivern. Esta campanya ofereix, aquesta temporada 2010/2011, quatre programes:

1. PROGRAMA D'ACTIVITATS FISICOESPORTIVES
2. PROGRAMA D'ESPORT ESCOLAR I JOCS ESPORTIUS MUNICIPALS
3. PROGRAMA D'ACTIVITAT AQUÀTICA
4. PROGRAMA D'ESDEVENIMENTS I ACTES PUNTUALS

1. PROGRAMA D'ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

INSCRIPCIONS: Del 4 al 14 d'octubre de 2010.

LLOC: Ajuntament: Àrea d'Esports, en horari de 9.30 h a 12.30 h.

DURADA DE LES ACTIVITATS: Del 18 d'octubre de 2010 al 31 de maig de 2011.

ASSEGURANÇA: En el preu de la matrícula està inclosa l'assegurança que cobrix els accidents que puguen sorgir durant el desenvolupament dels cursos.

FORMA DE PAGAMENT: Una vegada feta la matrícula a l'Ajuntament, s'ha d'abonar l'autoliquidació a l'entitat bancària.

PERÍODE DE VACANCES

(sense activitat, tots els dies inclosos):

Del 9 al 12 d'octubre 2010

1 de novembre 2010

Del 6 al 8 de desembre 2010

Del 23 al 31 de desembre 2010

De l'1 de gener al 6 de gener de 2011

Del 17 al 20 de març de 2011

Del 21 d'abril al 2 de maig de 2011

Festa local de Sant Gregori: 9 de maig de 2011

EDUCACIÓ FÍSICA DE BASE:

OBJECTIU: Oferir una visió generalitzada de jocs i exercicis de psicomotricitat i iniciació a les habilitats motrius bàsiques.

EDATS: 3 a 5 anys

HORARIS:

G.1: Dimarts/dijous de 17.30 a 18.30 h

G.2: Dilluns/dimecres de 17.30 a 18.30 h

ON: Pavelló Municipal (sala d'esquaix)

QUOTA: 38,73 euros

ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA:

OBJECTIU: Ensenyament de diferents jocs i exercicis dirigits a joves amb problemes específics de mobilitat i/o discapacitat psíquica.

EDATS: A partir de 14 anys

HORARIS: Dissabte de 10.00 a 12.00 h

ON: Pavelló Municipal i pistes annexes.

QUOTA: Gratuïta

ACTIVITAT COMBINADA: AERÒBIC-STEP

OBJECTIU: Activitat combinada formada per tres disciplines del condicionament físic. Es treballa la part aeròbica, la coordinativa, la flexibilitat i la força mitjançant la música i el ritme.

EDATS: A partir de 16 anys

HORARIS: Dilluns/dimecres de 19.30 a 20.30 h

ON: Pavelló Municipal (sala d'esquaix)

QUOTA: 51,64 euros

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT D'ADULTS

OBJECTIU: Desenvolupament de les qualitats motrius bàsiques (força, resistència, velocitat i flexibilitat) mitjançant activitats variades.

EDATS: Homes i dones a partir de 16 anys.

HORARIS: Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h

ON: Pavelló Municipal (Gimnàs-tatami)

QUOTA: 51,64 euros

IOGA

OBJECTIU: Activitat física basada en moviments suaus i controlats, que millora la flexibilitat, el control muscular i la concentració.

EDATS: A partir de 16 anys.

HORARIS:

G.1: Dilluns/dimecres de 9.00 a 10.30 h

G.2: Dimarts/dijous de 9.00 a 10.30 h

ON: Pavelló Municipal (Sala VIP)

QUOTA: 58,09 euros

GIMNÀSTICA 3ª EDAT

OBJECTIU: Activitat física i variada enfocada a millorar la mobilitat general i autonomia física en la tercera edat.

EDATS: A partir de 55 anys.

HORARIS:

G.1: Dilluns/dimecres de 9.30 a 10.30 h

G.2: Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h

G.3: Dilluns/dimecres de 10.30 a 11.30 h

G.4: Dimarts/dijous de 10.30 a 11.30 h

ON: Pavelló Municipal (Pista annexa interior)

QUOTA: 32,27 euros

TAI-TXI

OBJECTIU: Activitat física basada en la medicina xinesa, que cerca l'equilibri mental i físic a través del moviment harmònic i controlat i el desenvolupament de l'autocontrol.

EDATS: A partir de 18 anys

HORARIS:

G.1: Dimarts/dijous de 19.00 a 20.00 h

G.2: Dimarts/dijous de 20.00 a 21.00 h

ON: Pavelló Municipal (Sala d'esquaix)

QUOTA: 51,64 euros

DANSA DEL VENTRE

OBJECTIU: Activitat de dansa, basada en moviments suaus i controlats, que millora la flexibilitat, el control muscular i la coordinació.

EDATS: A partir de 16 anys.

HORARIS:

G.1: Dimecres/divendres de 19.00 a 20.00 h (iniciació)

G.2: Dimecres/divendres de 20.00 a 21.00 h (continuació)

ON: Pavelló Municipal (Sala d'esquaix)

QUOTA: 51,64 euros

VELA I ACTIVITATS NÀUTIQUES

OBJECTIU: Aprenentatge i govern d'una embarcació a vela.

EDATS: A partir de 9 anys (màx. 12 alumnes per grup)

HORARIS:

Consultar: www.escolesdelamar.com

ON: Port de Benicarló

QUOTA: Consulteu el web

mes informació:

www.ajuntamentdebenicarlo.org

C. de Ferreres Bretó, 10

Tel. 964 470 050 - Fax 964 475 908 (Ext. 270; Ext. 204; Ext. 107)



Ajuntament de Benicarló
Regidoria d'Esports

2 PROGRAMA D'ESPORT ESCOLAR I JOCS ESPORTIUS DE LA CV

ORGANITZA: Ajuntament de Benicarló (Regidoria d'Esports).

COL·LABOREN: Centres escolars, AMPA i entitats esportives de Benicarló.

EDATS: Centres de primària, 6 a 12 anys/Centres de secundària, fins a 16 anys.

QUOTA: Activitats gratuïtes

INFORMACIÓ: Ajuntament de Benicarló (Regidoria d'Esports).
Telèfon: 964 470 050 / Extensions: 107, 204 i 270
A/e correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org

REPARTIMENT DE CIRCULARS INFORMATIVES: Es repartiran a partir del 9 de setembre en col·legis, instituts, instal·lacions esportives i llocs d'interès a Benicarló.

REPARTIMENT DE TRÍPTICS D'INSCRIPCIÓ: A les AMPA de cada centre escolar, del 14 al 27 de setembre

LLISTATS D'ADMESOS: Del 27 setembre al 2 d'octubre, als taulars d'anuncis dels col·legis i en el web municipal.

DURADA DE LES ACTIVITATS: Del 4 d'octubre de 2010 al 31 de maig de 2011

INICI DE LA COMPETICIÓ DE JOCS ESPORTIUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA: Fase Municipal i Intermunicipal (Comarcal), a partir del 2 de novembre.

ASSEGURANÇA: Tots els xiquets i les xiquetes que s'hagen inscrit correctament amb els tríptics d'inscripció, estan assegurats davant possibles accidents que puguen sorgir durant el desenvolupament de l'activitat per la Mútua General de l'Esportista.

ACTIVITATS DEL PROGRAMA D'ESPORT ESCOLAR:
MULTIESPORT - BÀSQUET - HANDBOL - ATLETISME - ESCACS - GIMNÀSTICA RÍTMICA - FUTBOL SALA - CICLISME I EDUCACIÓ VIAL - NATACIÓ - JUDO - TENIS - TENIS TAULA - PILOTA - VOLEI (nova activitat) - DEFENSA PERSONAL (nova activitat) - KICK-BOXING (nova activitat)

Cursets de Natació

CURSOS	DIES	HORES
BEBÈS (De 6 a 36 mesos)	DILLUNS	16.30-17.15 (6 a 36 mesos)
	DIMECRES	16.30-17.15 (6 a 36 mesos)
	DIVENDRES	16.00-16.45 (6 a 36 mesos)
		16.45-17.30 (6 a 36 mesos)
	DISSABTE	09.30-10.15 (18 a 36 mesos)
		10.15-11.00 (6 a 18 mesos)
11.45-12.30 (6 a 18 mesos)		
PREESCOLARS (de 3 a 5 anys)	DILLUNS-DIMECRES	12.30-13.15 (18 a 36 mesos)
		17.30-18.15
	DIMARTS-DIJOUS	18.15-19.00
		19.00-19.45
	DIVENDRES	17.30-18.15
		18.15-19.00
DISSABTE	19.00-19.45	
	11.00-11.45	
ESCOLARS (de 6 a 12 anys)	DILLUNS-DIMECRES	13.15-14.00
		17.30-18.15
	DIMARTS-DIJOUS	18.15-19.00
		19.00-19.45
	DIVENDRES	17.30-18.15
		18.15-19.00
DISSABTE	19.00-19.45	
	10.15-11.00	
ESCOLARS (de 12 A 14 anys)	DILLUNS-DIMECRES	11.45-12.30
		17.30-18.15
	DIMARTS-DIJOUS	18.15-19.00
		19.00-19.45
	DIVENDRES	17.30-18.15
		18.15-19.00
DISSABTE	19.00-19.45	
	10.15-11.00	
TERAPÈUTICA XIQUETS	DILLUNS-DIMECRES	11.45-12.30
		19.45-20.30
	DIMARTS-DIJOUS	11.00-11.45
		17.45-18.45
	DIVENDRES	18.45-19.45
		19.45-20.30
DISSABTE	11.00-11.45	
	17.45-18.45	
ADULTS (+ 15 anys)	DILLUNS-DIMECRES	15.15-16.00
		07.15-08.00
	DIMARTS-DIJOUS	09.15-10.00
		10.00-10.45
	DIVENDRES	15.15-16.00
		16.00-16.45
	DISSABTE	19.00-19.45
		19.45-20.30
	DIVENDRES	19.45-20.30
		20.30-21.15
	DISSABTE	19.45-20.30
		11.00-11.45
MAJORS (+ de 60 anys)	DIMARTS-DIJOUS	10.00-10.45
		10.00-10.45
COMARE PREPART I POSTPART CURS MENSUAL	DIMARTS-DIJOUS	16.45-17.30
		16.45-17.30
TERAPÈUTICA ADULTS	DIMARTS-DIJOUS	19.45-20.45
		19.45-20.45

XXIII CAMPANYA ESPORTIVA MUNICIPAL D'HIVERN



3 PROGRAMA D'ACTIVITAT AQUÀTICA (PISCINA MUNICIPAL)

(sala classes collectives) *Activitats Dirigides*

HORES	ESPAI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
MAÑANA						
8.15-9.00	PISCINA		AIGUAGIM**		AIGUAGIM**	
9.15-10.00	PISCINA	AIGUAGIM**		AIGUAGIM**		AIGUAGIM**
9.30-10.30	SALA	ESTILO	PILATES	STEP	PILATES	CON. FISIC
9.45-10.30		AIGUAGIM**		AIGUAGIM**	AIGUAGIM**	
10.45-11.30		AIGUAGIM**		AIGUAGIM**		AIGUAGIM**
11.00-11.45	PISCINA		AIGUAGIM**		AIGUAGIM**	
MEDIODIA						
15.30-16.15	PISCINA	AQUAFITNESS***		AQUAFITNESS***		
15.30-16.30	SALA	PILATES	STEP***	PILATES	GAP	AERÒBIC
TARDE						
18.30-19.30	SALA		GAP**		IBT***	
19.30-20.00	SALA	ESTIR+ABDOM		ABDOMINALS		ABDO+GLUTIS
20.00-21.00	SALA	GAP**	IBT***	AERÒBIC	STEP***	
20.15-21.00	PISCINA	AQUAFITNESS***	AQUAFITNESS***	AQUAFITNESS***	AQUAFITNESS***	
21.00-21.45	SALA	CON. FISIC	STEP***	CON. FISIC	GAP**	

MÉS INFORMACIÓ: PISCINA MUNICIPAL
Tel. 964 46 28 49 info@pdm benicarlo.com

4. PROGRAMA D'ESDEVENIMENTS I ACTES PUNTUALS

Consulteu periòdicament el web municipal, secció ESPORTS (www.ajuntamentdebenicarlo.org)

2010/2011
K&A T. 964 465 253