

ANEXO II:

PROGRAMA DE ACTIVIDADES -TEMPORADA 2.017-2.018-

ACTIVIDADES PERTENECIENTES AL LOTE I:

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Piscina Ciudad Deportiva de Las Lagunas

NATACIÓN ADULTOS

Lunes, miércoles y viernes

08:00 a 09:00 / 09:00 a 10:00 / 10:00 a 11:00 / 11:00 a 12:00

19:30 a 20:30 / 20:30 a 21:30 / 21:30 a 22:30

Martes, jueves y sábados

08:00 a 09:00

Martes y jueves

19:30 / 20:30 - 20:30 a 21:30 / 21:30 a 22:30

Sábados

Pases para baño público

NATACIÓN ENSEÑANZA

Lunes, miércoles y viernes

15:30 a 16:30 / 16:30 a 17:30 / 17:30 a 18:30 / 18:30 a 19:30 (niños de 4 a 7 años)

Martes y jueves

15:30 a 16:30 Sábados 12:00 a 13:00

Martes y jueves

16:30 a 17:30 Sábados 11:00 a 12:00

Martes y jueves

17:30 a 18.30 Sábados 12:00 a 13:00

Martes y jueves

18:30 a 19:30 Sábados 10:00 a 11:00 (niños de 4 a 7 años)

NATACIÓN EMBARAZADAS

Lunes, miércoles y viernes

12:00 a 13:00

NATACIÓN BEBÉS (1-4 años)

Sábados y domingos

10.00 a 11:00 / 11.00 a 12.00 / 12.00 a 13.00

AQUA GYM

Martes y jueves

11:00 a 12.30

NATACIÓN ESCUELA (Tecnificación)

Lunes a viernes

18:30 a 20:30

NATACIÓN Y SALUD (supervisada por equipo médico)

Lunes, miércoles y viernes

11:00 a 12.00 / 12:00 a 13:00

ESCUELA DE ESPALDA

Información en folleto específico

Grupos organizados con fisioterapeutas

HORARIO DE BAÑO PÚBLICO (Horario en el que debe haber socorrista en la piscina).

Lunes, miércoles y viernes

12:00 a 15:30

Martes y jueves

11:00 a 16:30

Sábados

13:00 a 17:00

Domingos

10:30 a 14:30

NATACIÓN ADAPTADA

Martes y jueves

11:00 a 12:00 / 18:30 a 19.30 (5 plazas)

ACTIVIDADES PERTENECIENTES AL LOTE II:

MIJAS-PUEBLO

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA TERCERA EDAD

(Baja intensidad)

Gimnasio Mijas Pueblo

Lunes, miércoles y Viernes

15:30 a 16:30.

AEROBIC

Gimnasio de Mijas Pueblo

Lunes, miércoles y Viernes

9:30 a 10:30.

Pabellón Cubierto de Osunillas

Lunes, Miércoles y Viernes

18:30 a 19.30.

ATLETISMO

CEIP San Sebastián

Lunes a Jueves

17:00 a 18:30.

GIMNASIA RÍTMICA

Pabellón Cubierto de Osunillas

Martes y Jueves

17:00 a 18:30. (Iniciación. A partir de 6 años)

18:30 a 20:00. (Avanzados)

FÚTBOL

Campo de Fútbol "Antonio Márquez" de Osunillas

Martes y jueves (más partidos)

16:00 a 17:00 / 17:00 a 18:00

Lunes y miércoles (más partidos)

17:30 a 18:30

COLEGIO SAN SEBASTIÁN

Lunes y miércoles (más partidos)

16:00 a 17:00

KÁRATE

Gimnasio de Mijas Pueblo

Martes y jueves

Niños 18:30 a 20:00h

Adultos 20:00 a 21:30

PILATES

Gimnasio de Mijas Pueblo

Lunes, miércoles y viernes

20:30 a 21.30

PILATES

Pabellón Cubierto de Osunillas

Lunes, miércoles y viernes

17:30 a 18:30

Martes y jueves

20:00 a 21:30

SALA DE MUSCULACIÓN

Gimnasio de Mijas Pueblo

Lunes a Viernes

9:00 a 22:30

Sábados

10:00 a 14:00

STEP

Gimnasio de Mijas Pueblo

Martes y Jueves

9:00 a 10:30h

TENIS

Pista de tenis de Osunillas

Lunes, miércoles y viernes

Niños

17:00 a 18:00 (Iniciación)

18:00 a 19:00 (Perfeccionamiento)

Adultos

19:00 a 20:00 / 20:00 a 21:00

LA CALA DE MIJAS

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA TERCERA EDAD

(Baja intensidad)

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes, miércoles y viernes

11:30 a 12:30

Centro de Cultura Deporte

Lunes, miércoles y viernes

11:30 a 12:30

AERÓBIC

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes, miércoles y viernes

17:30 a 18.30

ATLETISMO

Pista de Atletismo Hipódromo Costa del Sol

Lunes a jueves

Niños 17:30 a 19:00 / Adultos 19:30 a 20:30

BALONCESTO

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes, miércoles y viernes

17:15 a 18.15 (hasta 12 años)

19:30 a 21:00 (a partir de 12 años)

BALONCESTO EN CENTROS ESCOLARES

CEIP Jardín Botánico: Martes, jueves y viernes 16:00 a 17:00

CEIP García del Olmo: Lunes, miércoles y viernes 16:00 a 17:00

CEIP Chaparral: Lunes, miércoles y viernes 17:00 a 18:00

KÁRATE

Pabellón de La Cala de Mijas

Martes y jueves

16:30 a 18:00 / 18:00 a 19:30 / 19:30 a 21:00

MUSCULACIÓN

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes a viernes

08:00 a 22:00 / Sábados 10:00 a 14:00

Gimnasio del Hipódromo Costa del Sol

Lunes a viernes

16:00 a 22:30 / Sábados 10:00 a 14:00

EQUINOTERAPIA

Hipódromo Costal del Sol

Lunes a Viernes CITA PREVIA

FÚTBOL

Campo de Fútbol de los Olivos

Lunes y miércoles (más partidos)

16:00 a 17:00 / 17:00 a 18:00

Martes y jueves (más partidos)

16:00 a 17:00

GIMNASIA RÍTMICA

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes, miércoles y viernes 16:30 a 17:30 Iniciación

Martes y jueves 16:00 a 17.30 Avanzado

PATINAJE ARTÍSTICO

I.E.S. La Cala de Mijas

Lunes y miércoles 16:30 a 18:00

PILATES

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes, miércoles y viernes

10:30 a 11:30 / 12:30 a 13:30

Centro de Cultura y Deporte

Martes y Jueves

16:00 a 17:30 / 17:30 a 19:00

STEP

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes, miércoles y viernes

19:30 a 20.30

TAI-CHI

Pabellón de La Cala de Mijas

Martes y jueves

9.30 a 11.00 / 11:00 a 12:30

I.E.S. "Cala de Mijas"

Lunes y miércoles

18.00 a 19.30

19.30 a 21.00

TENIS

Pista de tenis Urb. Mijas Playa

Lunes, miércoles y viernes

16:30 a 17:30 h / 17:30 a 18:30 / 18:30 a 19:30 / 19:30 a 20:30 / 20:30 a 21.30

Martes y jueves

16:00 a 17:00 h / 17:00 a 18:30 / 18:30 a 20:00 / 20:00 a 21.30

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes, miércoles y viernes 9:30 a 10:30 / 18:30 a 19:30

VOLEIBOL

Pabellón de La Cala de Mijas

Lunes, miércoles y viernes

16:30 a 17.30 Escuela benjamín y alevín (5-12 años)

17:30 a 18:30 Escuela infantil y cadete (13 a 16 años)

18:30 a 19:30 Infantil federado

19:30 a 20:30 Cadete federado

20:30 a 21:30 Escuela de adultos

LAS LAGUNAS

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA TERCERA EDAD

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

09:00 a 10:00

ACTIVIDAD FÍSICA DE BAJA INTENSIDAD

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes 11:00 a 12:00

Cardio-Tonic

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

10:00 a 11:00

BALONCESTO

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

9 a 14 años 17:30 a 18:30 1º grupo

4 a 8 años 17:30 a 18:30 1º grupo

BALONCESTO EN CENTROS ESCOLARES

Lunes, miércoles y viernes

17:00 a 18:00

HITT ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

20:30 a 21:30

CICLO INDOOR

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

08:30 a 09:30 / 09:30 a 10:30 / 10:30 a 11:30

17:30 a 18:30 / 18:30 a 19:30 / 19:30 a 20:30

20:30 a 21:30

Martes y jueves

09:00 a 10:30 / 10:30 a 12:00 / 18:30 a 20:00 / 20:00 a 21:30

DEFENSA PERSONAL (Goshin Jitsu)

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Martes y Jueves

19:30 a 20:30

Sábados

11:00 a 12:00

MUSCULACIÓN

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes a Viernes

08:30 a 23:00 / Sábado 10:00 a 14:00

EDUCACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Ciudad Deportiva Las lagunas

Lunes, miércoles y viernes

09:00 a 10:00

FÚTBOL

Ciudad Deportiva Las Lagunas

Lunes y miércoles (más partidos)

16:00 a 17:00 / 17:00 a 18.00 / 18:00 a 19.00

Martes y jueves (más partidos)

16:00 a 17:00 / 17:00 a 18.00

FÚTBOL FEMENINO

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes y miércoles (más partidos)

Nivel 2. 16:00 a 17:00

Martes y jueves (más partidos)

Nivel 1. 16:00 a 17:00

JUDO

Ciudad Deportiva Las Lagunas

Martes y Jueves

Pre-Judo (4-5 años) 16:45 a 17.30

Nivel 1 (6-8 años) 17:30 a 18.30

Nivel 2 (9-13 años) 18:30 a 19.30

Nivel 3 (a partir de 14 años) 19:30 a 20.30

Sábados

Nivel 3. 09:30 a 10.30

Niveles 1 y 2. 10:30 a 11:30

Pre-judo. 11:30 a 12.15

KÁRATE

Ciudad Deportiva Las Lagunas

Martes y Jueves

Niños (4-6 años) 16:30 a 17:30

Niños 17:30 a 18:30

Adultos iniciación 18:30 a 19:30

Adultos avanzados 20:30 a 21:30

Sábados

Niños 10:00 a 11:00 (sólo niños a partir de 7 años)

Adultos 11:00 a 12.30

TONIFICACIÓN MUSCULAR

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

18:30 a 19:30

Martes y jueves

10:00 a 11:30

PILATES

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

11:30 a 12:30 / 12:30 a 13:30 h.

Martes y jueves

09:00 a 10.30 / 10.30 a 12.00 / 12:00 a 13:30 / 15:30 a 17:00

17:00 a 18.30 / 18.30 a 20:00 / 20:00 a 21.30

PSICOMOTRICIDAD (3-4 años)

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Martes y jueves 17:30 a 18.30

IES Las Lagunas

Lunes y miércoles 17.00 a 18.00

SAUNA

Ciudad Deportiva Las Lagunas (previa cita)

Lunes a viernes 09:00 a 23.00

Sábados 09:00 a 19:00

Domingos 09:00 a 14:00

STEP

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

17.30 a 18:30 / 19.30 a 20:30

TAI-CHI

I.E.S. Las Lagunas

Martes y Jueves

17:30 a 19:00 / 19:00 a 20:30

TENIS

Ciudad Deportiva de Las Lagunas

Lunes, miércoles y viernes

Escuela infantil 16:30 a 17:30

Iniciación pequeños 17:30 a 18:30

Escuela/adultos iniciación 18:30 a 19.30

Escuela/adultos avanzados 19:30 a 20.30

Escuela/adultos avanzados 20:30 a 21.30

Martes y Jueves
Escuela cadete 16:30 a 18.00
Escuela alevín y benjamín 16:30 a 18:00
Escuela/adultos avanzados 18:00 a 19.30
Escuela/adultos perfeccionamiento 19:30 a 20:30

TENIS DE MESA
Ciudad Deportiva Las Lagunas
Martes y Jueves
19:30 a 20:30 / 20:30 a 21.30.
Sábados
10:00 a 11:00
11:00 a 12:00

LAS CAÑADAS

BÁDMINTON
Pabellón Cubierto de Las Cañadas
Lunes, miércoles y viernes
Escuela deportiva y adultos 17:30 a 18:30
Niños y adultos iniciación 18:30 a 19:30

GIMNASIA RÍTMICA
Pabellón Cubierto de la Cañadas
Lunes, miércoles y viernes
Iniciación 16:00 a 17:00
Nivel avanzado 17:00 a 18:30

PATINAJE ARTÍSTICO
Pabellón Cubierto de Las Cañadas
Lunes y miércoles
Tecnificación 19:30 a 21:00
Martes y Jueves
Competición 16:00 a 17:30
Iniciación 17:30 a 19:00

PILATES
Pabellón Cubierto de Las Cañadas
Lunes, miércoles y viernes
09:00 a 10:00 / 10:00 a 11:00 / 11:00 a 12:00 / 12:00 a 13:00

