

ACTIVIDADES MUNICIPALES DEPORTIVAS

TEMPORADA 2021-2022

ÍSCAR





PILATES



El Pilates es un sistema de entrenamiento que se centra en el fortalecimiento y tonificación muscular para mantener el equilibrio corporal y corregir los hábitos posturales insanos. El Pilates incide en la necesidad de un equilibrio entre la mente y el cuerpo y complementa con técnicas de relajación.

HORARIO:

lunes y miércoles 19:10/20:00
martes y jueves 19:10/20:00/20:50
(55 min.)

LUGAR:

GIMNASIO COLEGIO
ÁLVAR FÁÑEZ

EDAD:

NACIDOS ANTES DE 2009
INCLUSIVE

PRECIO:

82€/AÑO PAGO EN DOS CUOTAS
CUATRIMESTRALES DE 41€

CONTACTO

www.villadeiscar.es

PISCINA: 983 620 632
piscina@villadeiscar.es

PABELLÓN: 983 612 906
juventudydeportes@villadeiscar.es



INTENSIDAD BAJA



INTENSIDAD MEDIA



INTENSIDAD ALTA



Antes de realizar inscripción consultar normativa.



YOGA



Actividad orientada a la relajación y bienestar personal, mediante la práctica de una serie de ejercicios que tienen su origen en la cultura oriental. El yoga combina técnicas de respiración y relajación con las diferentes posturas para buscar un equilibrio mente-cuerpo. Actividad suave, apta para potenciar la coordinación y la flexibilidad.

HORARIO:

martes 9:30
jueves 9:30
(90 min.)

LUGAR:

SALA DE ESPEJOS DEL
AUDITORIO DE ÍSCAR

EDAD:

NACIDOS ANTES DE 2009
INCLUSIVE

PRECIO:

129,6 €/AÑO PAGO EN DOS CUOTAS
CUATRIMESTRALES DE 64.8€



GIMNASIA MANTENIMIENTO I

Se desarrollarán diversos contenidos específicos de media y alta intensidad con actividades en circuitos de medio y alto impacto, entrenamiento funcional, actividades con mayor intensidad (HIIT), utilización de materiales complementarios como: guantes boxeo, balones medicinales, lastres, pesas ligeras, etc.

HORARIO:

**lunes y miércoles (55 min.)
19:10**

LUGAR:

**PABELLÓN MUNICIPAL
ZONA SUPERIOR**

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2009
INCLUSIVE**

PRECIO:

**82€/AÑO PAGO EN DOS CUOTAS
CUATRIMESTRALES DE 41€**



GIMNASIA MANTENIMIENTO II

Gimnasia de intensidad suave, favorece el mantenimiento del tono muscular sin sobrecargar las articulaciones. Actividad recomendada para personas que por edad o condición física quieran realizar una práctica deportiva suave y regular.

HORARIO:

**lunes y miércoles (55 min.)
20:00**

LUGAR:

**PABELLÓN MUNICIPAL
cambio de calzado, llevar aislante**

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2009
INCLUSIVE**

PRECIO:

**82€/AÑO PAGO EN DOS CUOTAS
CUATRIMESTRALES DE 41€**



ESCUELA DE ESPALDA

Dirigida a eliminar el estrés muscular mediante la recuperación de la postura correcta del cuerpo. Se enseña a adquirir hábitos para la recolocación de las cadenas musculares, con especial incidencia en la espalda. Dirigido a personas que deseen fortalecer la espalda y reducir dolores musculares.

HORARIO:

**lunes y miércoles (60 min.)
19:00 a 20:00**

LUGAR:

**GIMNASIO COLEGIO
ÁLVAR FÁÑEZ**

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2009
INCLUSIVE**

PRECIO:

**140€/AÑO PAGO EN DOS CUOTAS
CUATRIMESTRALES DE 70€**



ZZUMBA

Es una actividad cardiovascular acompañada de música latina que mezcla diferentes coreografías e intensidades. Mejora la coordinación dinámica general y el ritmo corporal.

HORARIO:

**martes y jueves (50 min.)
dos sesiones:
20:15 a 21:05 y 21:10 a 22:00**

LUGAR:

**PABELLÓN MUNICIPAL
cambio de calzado**

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2009
INCLUSIVE**

PRECIO:

**88€/TEMPORADA/SESIÓN, DOS
CUOTAS CUATRIMESTRALES DE 44€**



PÁDEL ADULTO

Curso deportivo de aprendizaje, formación y perfeccionamiento en pádel. Se realiza trabajo individual (técnico) y en parejas (táctico) durante las sesiones. Es un deporte con gran adaptación a diferentes niveles y edades que facilita una progresión constante.

HORARIO:

**de lunes a viernes (60 min.)
de 15:30 a 22:00
EN FUNCIÓN DE NIVEL**

LUGAR:

PISTAS DE PÁDEL CUBIERTAS

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2009
INCLUSIVE**

PRECIO:

**134€/AÑO PAGO EN DOS CUOTAS
CUATRIMESTRALES DE 67€**



PÁDEL INFANTIL

Iniciación al pádel para edades de base. Manejo básico de la pala, juegos de precisión en el golpeo, trabajo físico adaptado, táctica en parejas.

HORARIO:

**de lunes a viernes (60 min.)
de 15:30 a 22:00
EN FUNCIÓN DE NIVEL**

LUGAR:

PISTAS DE PÁDEL CUBIERTAS

EDAD:

**NACIDOS ENTRE 2009-2015
INCLUSIVE**

PRECIO:

**134€/AÑO PAGO EN DOS CUOTAS
CUATRIMESTRALES DE 67€**



GIMNASIA RÍTMICA

Actividad orientada a potenciar la expresividad corporal mediante la realización de una serie de ejercicios gimnásticos unidos a diferentes modalidades de danza. La gimnasia rítmica es una actividad indicada para el desarrollo del sistema psicomotriz y de la coordinación corporal.

HORARIO:

**martes y jueves (60 min.)
16:00/17:00/18:00**

EN FUNCIÓN DE NIVEL Y EDAD

LUGAR:

PABELLÓN MUNICIPAL

EDAD:

**NACIDOS ENTRE 2006-2015
AMBOS INCLUSIVE**

PRECIO:

**37€/AÑO CON DERECHO A
BALONCESTO**



MULTIDEPORTE

Actividad multidisciplinar para iniciarse en varios deportes y escoger posteriormente el que más se adecúe a sus posibilidades o intereses. Se adquiere coordinación motriz, socialización a través del juego predeportivo y conocimiento de las capacidades y limitaciones del cuerpo desde el disfrute y la diversión.

HORARIO:

**miércoles (55 min.)
16:00/17:00**

LUGAR:

RECINTO FERIA

EDAD:

NACIDOS EN 2014, 2015 Y 2016

PRECIO:

25€/TEMPORADA



BALONCESTO

Deporte en grupo donde se promueve la habilidad oculomanual, la coordinación y el trabajo en grupo. Adaptación de ejercicios en función del nivel y categoría de los participantes. Competición en juegos escolares de Enero a Mayo.

HORARIO:

**lunes, miércoles o viernes (60 min.)
18:00 a 20:00**

EN FUNCIÓN DE NIVEL Y EDAD

LUGAR:

PABELLÓN MUNICIPAL

EDAD:

**NACIDOS ENTRE 2004-2015
AMBOS INCLUSIVE**

PRECIO:

**37€/AÑO CON DERECHO A
GIMNASIA RÍTMICA**

ACTIVIDADES DE CLUBES

FRONTENIS

CLUB PUERTAS BAMAR



CONTACTO: 645 044 621

ATLETISMO

CLUB ATLETAS TIERRA PINARES



CONTACTO: 615 401 778

FÚTBOL SALA

CLUB FÚTBOL SALA ÍSCAR



CONTACTO: 618 969 011
escuelafutbolsalaiscar@gmail.com

FÚTBOL

CLUB DEPORTIVO ÍSCAR



CONTACTO: 661 566 476

PATINAJE Y HOCKEY

CLUB PATINAJE Y HOCKEY



CONTACTO: 676 352 942

BALONMANO

CLUB BALONMANO NAVA



CONTACTO: 664 301 731
escuela@balonmanonava.com

CURSOS PISCINAS MUNICIPALES ÍSCAR

ACTIVIDAD	HORARIO	EDAD	PISCINA	€	ACTIVIDAD	HORARIO	EDAD	PISCINA	€
BEBÉS	lunes 19:00 a 19:45	12-36 meses	pequeña	37	NIÑOS	lunes 18:10 a 19:00	6 a 14 años	grande	35
	martes 19:00 a 19:45	12-36 meses	pequeña	37		martes 17:10 a 18:00	6 a 14 años	grande	35
	miércoles 19:00 a 19:45	12-36 meses	pequeña	37		miércoles 18:10 a 19:00	6 a 14 años	grande	35
	jueves 19:10 a 19:55	12-36 meses	pequeña	37		jueves 17:10 a 18:00	6 a 14 años	grande	35
	sábado 11:00 a 11:45	12-36 meses	pequeña	37		viernes 19:10 a 20:00	6 a 14 años	grande	35
	sábado 11:45 a 12:30	12-36 meses	pequeña	37		viernes 19:50 a 20:40	6 a 14 años	grande	35
INFANTIL INICIACIÓN	lunes 17:10 a 18:00	3 a 5 años	pequeña	37	sábado 12:30 a 13:20	6 a 14 años	grande	35	
	martes 16:10 a 17:00	3 a 5 años	pequeña	37	martes 10:00 a 10:50	+ 15 años	grande	36,25	
	miércoles 17:10 a 18:00	3 a 5 años	pequeña	37	martes 11:00 a 11:50	+ 15 años	grande	36,25	
	jueves 16:10 a 17:00	3 a 5 años	pequeña	37	martes 12:00 a 12:50	+ 15 años	grande	36,25	
	viernes 17:00 a 17:50	3 a 5 años	pequeña	37	jueves 10:00 a 10:50	+ 15 años	grande	36,25	
	viernes 18:00 a 18:50	3 a 5 años	pequeña	37	jueves 11:00 a 11:50	+ 15 años	grande	36,25	
	viernes 19:00 a 19:50	3 a 5 años	pequeña	37	jueves 12:00 a 12:50	+ 15 años	grande	36,25	
	viernes 20:00 a 20:50	3 a 5 años	pequeña	37	lunes 20:10 a 21:00	+ 15 años	grande	36,25	
INFANTIL AVANZADO	lunes 16:10 a 17:00	3 a 5 años	grande	37	martes 20:10 a 21:00	+ 15 años	grande	36,25	
	miércoles 16:10 a 17:00	3 a 5 años	grande	37	miércoles 20:10 a 21:00	+ 15 años	grande	36,25	
	jueves 18:10 a 19:00	3 a 5 años	grande	37	jueves 20:10 a 21:00	+ 15 años	grande	36,25	
	viernes 16:00 a 16:50	3 a 5 años	grande	37	AQUAGYM	lunes 19:10 a 20:00	+ 15 años	grande	36,25
	viernes 18:10 a 19:00	3 a 5 años	grande	37		miércoles 9:45 a 10:30	+ 15 años	grande	36,25
				miércoles 19:10 a 20:00		+ 15 años	grande	36,25	



Personas con discapacidad consultar previamente.

ESCUELA SALVAMENTO Y SOCORRISMO FEDERACIÓN

MARTES 18:00 a 19:00 → 7 a 11 años
19:00 a 20:00 → 12 a 16 años

CONTACTO 983 223 461
escuela2@fecless.com



ÍSCAR.
De Puertas al Mundo