

ACTIVIDADES MUNICIPALES DEPORTIVAS

TEMPORADA 2023-2024

ÍSCAR





CONTACTO

www.villadeiscar.es

PISCINA: 983 620 632

juventudydeportes@villadeiscar.es

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 18:00 y 20:00
martes y jueves 19:10, 20:00 y 20:50
(50 min.)**

LUGAR:

SALA PLAZA DE TOROS

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2011
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:

SALA PLAZA DE TOROS

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2011
INCLUSIVE**

PRECIO:

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

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 a 11:00
jueves 9:30 a 11:00
(90 min.)**

LUGAR:

SALA PLAZA DE TOROS

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2011
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.)
19:05 A 20:00**

LUGAR:

**PABELLÓN MUNICIPAL
ZONA SUPERIOR**

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2011
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 A 20:55**

LUGAR:

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

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2011
INCLUSIVE**

PRECIO:

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

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 2011
INCLUSIVE**

PRECIO:

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

ESGRIMA



Un deporte de entretenimiento y competición que sigue las reglas y técnicas que se desarrollaron en su origen para un manejo eficiente de la espada en los duelos. Actualmente, se realizan adaptaciones para facilitar su aprendizaje por niños (espadas de gomaespuma) y adultos. Ofrece mejoras físicas como la resistencia, la coordinación general y la flexibilidad.

HORARIO:

lunes (60 min.)
menores: 19:00 a 20:00
mayores: 20:00 a 21:00

LUGAR:

INSTALACIONES DEPORTIVAS

EDAD:

INFANTIL NACIDOS ENTRE 2011-2017
ADULTOS NACIDOS ANTES DE 2010

PRECIO:

37€/AÑO CON DERECHO A
BALONCESTO O GIMNASIA RÍTMICA

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 a 17:00 o 17:00 a 18:00
EN FUNCIÓN DE NIVEL Y EDAD

LUGAR:

PABELLÓN MUNICIPAL

EDAD:

NACIDOS ENTRE 2008 Y 2017

PRECIO:

37€/AÑO CON DERECHO A
BALONCESTO O ESGRIMA

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 2006-2017
AMBOS INCLUSIVE

PRECIO:

37€/AÑO CON DERECHO A ESGRIMA
O GIMNASIA RÍTMICA

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.)
pequeños (2018) 16:00
mayores (2016/2017) 17:00**

LUGAR:

RECINTO FERIAI

EDAD:

NACIDOS EN 2016, 2017 Y 2018

PRECIO:

25€/TEMPORADA

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 2010
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 2011-2017
INCLUSIVE**

PRECIO:

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

TENIS ADULTO

Actividad deportiva para seguir perfeccionando los fundamentos técnico-tácticos de este deporte. El objetivo es que se adquiriera la destreza suficiente para ejecutar los golpes básicos del juego del tenis.

HORARIO:

**martes o jueves (60 min.)
de 18:00 a 20:00
EN FUNCIÓN DEL NIVEL**

LUGAR:

PISTA DE TENIS

EDAD:

**NACIDOS ANTES DE 2010
INCLUSIVE**

PRECIO:

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



TENIS INFANTIL

Iniciación al tenis para edades de base. Conocimientos básicos de las normas y reglas del juego. Manejo básico de la raqueta mediante juegos de golpeo. Trabajo de táctica en parejas con actividades lúdicas.

HORARIO:

**martes o jueves (60 min.)
de 16:00 a 18:00
EN FUNCIÓN DEL NIVEL**

LUGAR:

PISTAS DE TENIS

EDAD:

**NACIDOS ENTRE 2011-2017
INCLUSIVE**

PRECIO:

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

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

CURSOS PISCINAS MUNICIPALES ÍSCAR (precios cuatrimestrales)

| 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 |
| | jueves 19:10 a 19:55 | 12-36 meses | pequeña | 37 | | miércoles 18:10 a 19:00 | 6 a 14 años | grande | 35 |
| | sábado 11:05 a 11:55 | 12-36 meses | pequeña | 37 | | jueves 17:10 a 18:00 | 6 a 14 años | grande | 35 |
| | sábado 11:50 a 12:35 | 12-36 meses | pequeña | 37 | | viernes 16:00 a 16:50 | 6 a 14 años | grande | 35 |
| INFANTIL INICIACIÓN | lunes 17:10 a 18:00 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | | viernes 19:10 a 20:00 | 6 a 14 años | grande | 35 |
| | martes 16:10 a 17:00 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | | viernes 20:10 a 21:00 | 6 a 14 años | grande | 35 |
| | miércoles 17:10 a 18:00 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | | sábado 10:15 a 11:05 | 6 a 14 años | grande | 35 |
| | miércoles 19:00 a 19:50 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | | martes 10:00 a 10:50 | + 15 años | grande | 36,25 |
| | jueves 16:10 a 17:00 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | | martes 11:00 a 11:50 | + 15 años | grande | 36,25 |
| | viernes 17:00 a 17:50 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | martes 12:00 a 12:50 | + 15 años | grande | 36,25 | |
| | viernes 18:00 a 18:50 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | jueves 10:00 a 10:50 | + 15 años | grande | 36,25 | |
| | viernes 19:00 a 19:50 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | jueves 11:00 a 11:50 | + 15 años | grande | 36,25 | |
| | viernes 20:00 a 20:50 | 3 a 5 años | pequeña | 37 | jueves 12:00 a 12:50 | + 15 años | grande | 36,25 | |
| | INFANTIL AVANZADO | lunes 16:10 a 17:00 | 3 a 5 años | grande | 37 | lunes 20:10 a 21:00 | + 15 años | grande | 36,25 |
| miércoles 16:10 a 17:00 | | 3 a 5 años | grande | 37 | martes 20:10 a 21:00 | + 15 años | grande | 36,25 | |
| jueves 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 18:10 a 19:00 | | 3 a 5 años | grande | 37 | AQUAGYM | lunes 19:10 a 20:00 | + 15 años | grande | 36,25 |
|  Personas con discapacidad jueves de 17:10 a 18:00 | | | | | | miércoles 9:45 a 10:30 | + 15 años | grande | 36,25 |
| | | | | | | miércoles 19:10 a 20:00 | + 15 años | grande | 36,25 |

RECUERDA HACER DEPORTE AL AIRE LIBRE

¡Descubre nuestros senderos homologados!



Ayuntamiento de Iscar

PRC-VA 38 Senda de la Resina

senderos de Iscar

Iscar tiene más de 650 ha. de superficie forestal. En uno de estos bosques formado por pino resinero (*pinus pinaster*) y pino piñonero (*pinus pinea*) es donde se desarrolla el PRC-VA 38 entre los ríos Pirón y Cega.

Hasta los años 80 del pasado siglo XX estos pinos generaron toneladas de resina. De estos pinos (*pinus pinaster*) se aprovechaba toda la raíz para fabricar teas para iluminar las casas. La corteza se picaba para fabricar asfalto para las viviendas y la madera se trabajaba para elaborar material de construcción: vigas, tablas...

La recogida de la resina es simple: se quita la gruesa corteza del pino y se hace una heridura en la madera donde se instala una chupa curva que recoge la resina a un recipiente, generalmente de cerámica. Al final de la temporada, normalmente de marzo a noviembre, se recogen todos los materiales y se limpian de restos los pinos: vijetas largas muy cotizadas de gran ayuda para encender el fuego.

El sendero que aquí da comienzo es muy grande y en cualquier momento. Si el caso, destino y distancia hacen que este sendero sea ideal para cualquier tipo de excursion.

| MIDE | PRC-VA 38 Senda de la Resina |
|----------------------|------------------------------|
| Altura | 20,12' |
| Categoría de calidad | 1 |
| Distancia de salida | 110 m |
| Distancia de llegada | 110 m |
| Distancia horizontal | 7,8 km |
| Tipos de recorrido | Circular |

Puedes descargar el track en www.villadeiscar.es

Llévate la basura que produzcas.

¡Ten especial cuidado con el fuego!

Si paseas al perro, átalos: evitarás problemas.

No molestes a los animales: disfruta de su presencia.

No te lleves nada: haz fotografías.

¡Para no perderte...



... sigue las marcas!





Vías pecuarias de Castilla y León

Senda Real de Merinas

PRC VA-71

Cañadas Reales son aquellas vías pecuarias con mayor rango y dimensión de uso tradicional en latrashería en España, reguladas por edicto real de Alfonso X el Sabio en 1273.

La *Cañada Real Leonesa Oriental*, tiene una longitud aproximada de 700 km., con su extremo Norte en la montaña de Riaño (León) y su extremo Sur en la provincia de Badajoz, atravesando parte de ocho provincias: León, Palencia, Valladolid, Segovia, Ávila, Toledo, Cáceres y Badajoz.

Cuando esta cañada llega al término municipal de Iscar, en las proximidades del paraje "la Puente Blanca" (en la ribera del río Pirón), se separa un ramal hacia el este, denominado *el Palenque*, por donde discurre la nueva Senda PRC Va-71 "Real de Merinas".

Se trata de un recorrido circular de 12 km, que enlaza con la Senda de la Resina PRC Va-38 y avanza en dirección Este-Oeste por parte del monte público nº 31 "Pinar del Concejo" y el nº 30 "Santibáñez", que adopta el nombre de un yacimiento arqueológico ahí ubicado, con muy diferentes épocas de ocupación: Bronce Medio, Edad de Hierro, y Épocas Romana, Visigótica y Bajo Medieval, hasta su despoblación ya en el siglo XVIII.

La Tierra de Pinare es una llanura de arenas cuaternarias que, traídas por los ríos desde la Cordillera Central y esparcidas sobre la campiña, recubren de modo generalizado y con un espesor modesto el sustrato anterior margo-arcilloso y calizo de la época del Mioceno (era Terciaria, iniciada hace 23 millones de años).

En algunos sectores esas arenas han formado modestas dunas casi siempre fijadas y colonizadas por la vegetación. El rasgo principal es la presencia de grandes masas de pinar. La Tierra de Iscar atesora una masa forestal de 4.970has., de las cuales 2.925 has, pertenecen a pinos resineros (*Pinus pinaster* Aiton) y 1.794 has. a pinos piñoneros (*Pinus pinea* L.), que acompañan nuestro paso por la senda, junto a cipreses y matorral variado (retamas, escaramujos, achicorias silvestres, jaras, cantuesos, tomillos, etc.) y la fauna autóctona (ardillas, liebres, conejos, corzos, zorros, culebras, etc.) y aves (cornejas, alondras, pinzón vulgar, rabalargos, milanos, rapaces nocturnas, etc.).

En esta senda pasará cerca del Río Pirón y cruzará caminos radiales, como el camino del Cubo Don Sancho, el camino de la Piconera, la cañada de la Rodera, el Cordel de las Tobas o la Fuente de Santibáñez, representativa de dicho yacimiento.

Textos: Ayuntamiento de Iscar. Revisado por Guillermo Calonge Cano. Departamento de Geografía. Universidad de Valladolid.

Datos MIDE

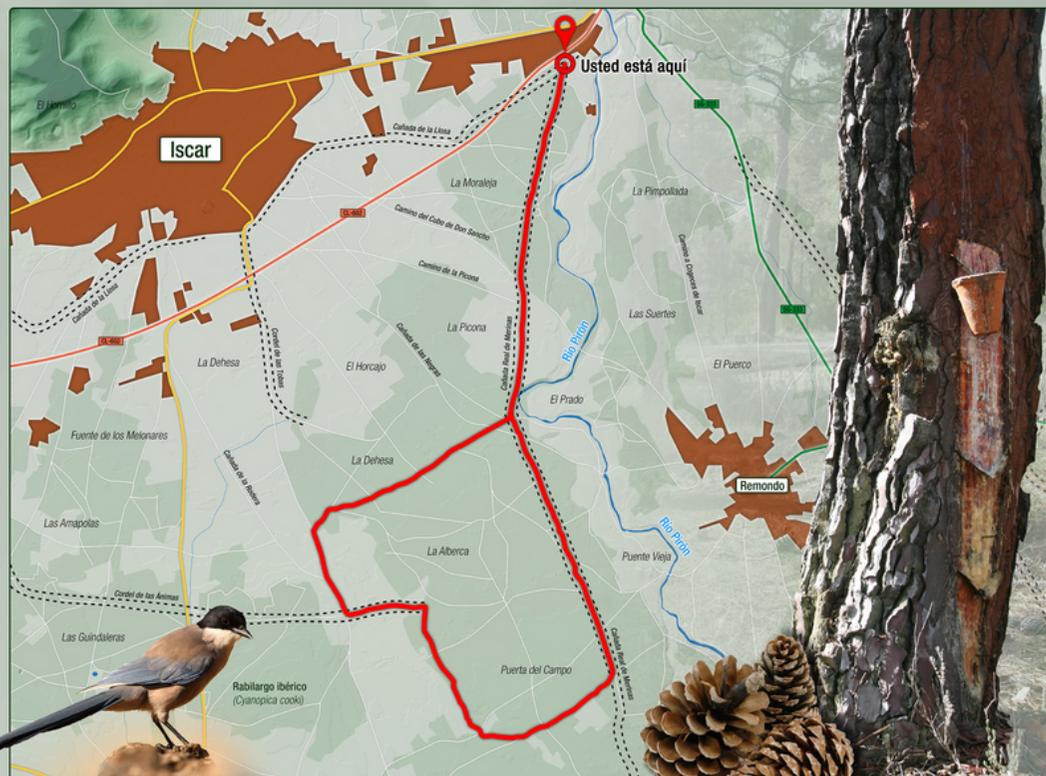
| MIDE | Senda del Embalse del Río Bajor | | |
|----------------------|---------------------------------|--|---|
| Horario | 2h 40' | | 1 Severidad del medio natural |
| Desnivel de subida | 136 m | | 2 Orientación en el itinerario |
| Desnivel de bajada | 136 m | | 2 Dificultad desplazamiento |
| Distancia horizontal | 11,8 Km | | 2 Esfuerzo necesario |
| Tipo de recorrido | Circular | | Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos 2022. |

Toma las siguientes **Medidas Preventivas** en actividades al aire libre

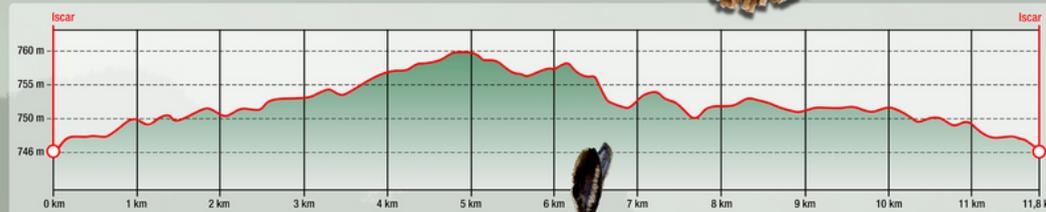
- Informate de la previsión meteorológica.
- No sobrepases las condiciones físicas y morales. Se prudente.
- Asegúrate de llevar el teléfono cargado o equipo de radio.
- No vayas solo o informa de tu ruta.
- Asegúrate de llevar comida y sobre todo bebida.
- Llévate un vestuario y equipo adecuado a la actividad y época del año.

Ante cualquier emergencia llama al **112**

Emergencias



Perfil altitudinal



Liebre ibérica (*Lepus granatensis*)



Señalización utilizada en la senda:



Continuidad de sendero



Cambio de dirección



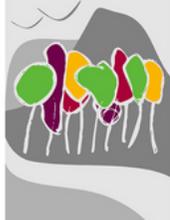
Dirección equivocada



FDMESCYL
Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León



red de **Áreas Naturales Protegidas** de Castilla y León





Aguntamiento de Íscar

ÍSCAR.
De Puertas al Mundo