

# ACTIVIDADES MUNICIPALES DEPORTIVAS

TEMPORADA 2023-2024

ÍSCAR





---

## CONTACTO

---

[www.villadeiscar.es](http://www.villadeiscar.es)

PISCINA: 983 620 632

[juventudydeportes@villadeiscar.es](mailto: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	€
<b>BEBÉS</b>	lunes 19:00 a 19:45	12-36 meses	pequeña	37	<b>NIÑOS</b>	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
<b>INFANTIL INICIACIÓN</b>	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	
	<b>INFANTIL AVANZADO</b>	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	<b>AQUAGYM</b>	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!



## 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 pinares 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 herida 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 acaso, 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 horizontal	7,9 km
Tipos de recorrido	Circular

Puedes descargar el track en [www.villadeiscar.es](http://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 laves 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 latrashumancia 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, rabilargos, milanos, rapaces nocturnas, etc.).

En esta senda paseará cerca del Río Pirón y cruzará caminos radiales, como el camino del Cubo Don Sancho, el camino de la Picona, 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.

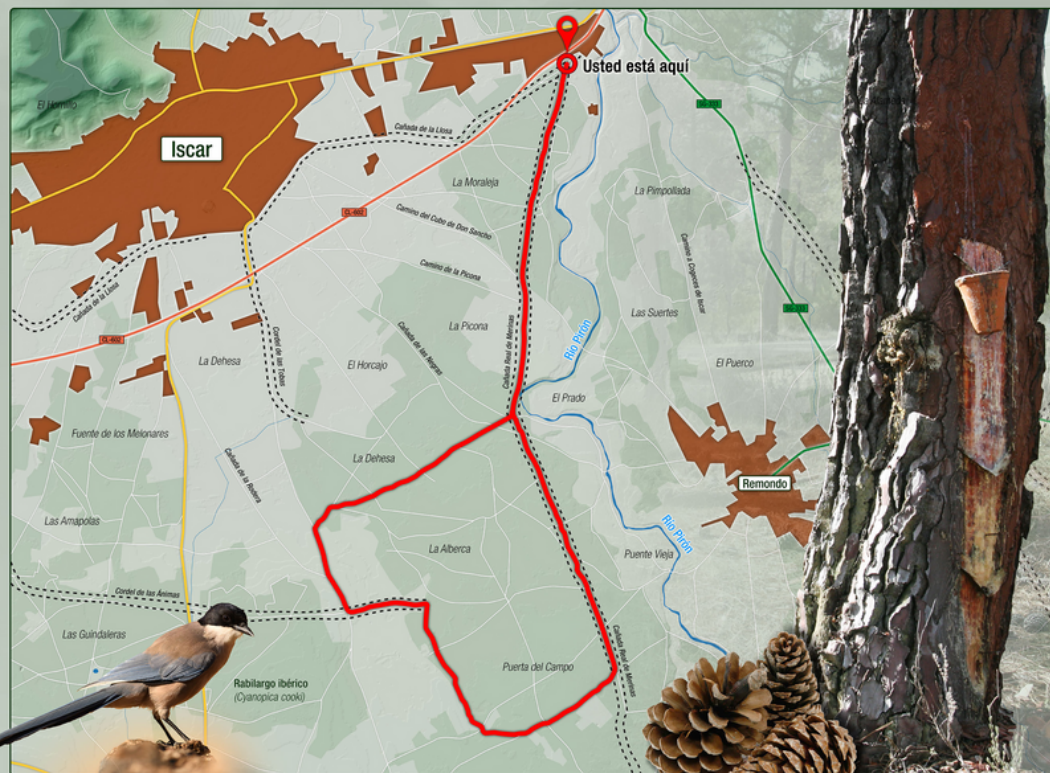
## Datos MIDE

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.

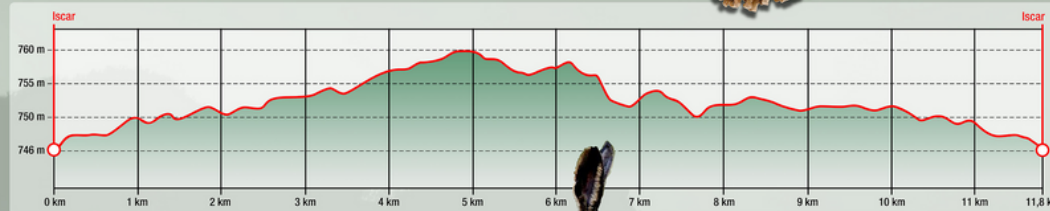
Toma las siguientes **Medidas Preventivas** en actividades al aire libre

- 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



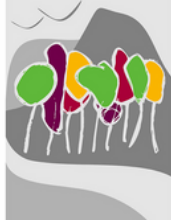
Liebre ibérica (*Lepus granatensis*)



### Señalización utilizada en la senda:



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





Aguntamiento de Íscar

**ÍSCAR.**  
De Puertas al Mundo