

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y FORMACIÓN DEPORTIVA

"PASEO SALUDABLE"

Programa con el objetivo de concienciar sobre la importancia de la actividad física en la edad adulta a través de la realización de paseos en los que se combina la información, la capacitación y la realización de ejercicio físico entre la población adulta de una forma sencilla, fácil y entretenida.

DESTINATARI@S: Adult@s a partir de 30 años.

FECHA CELEBRACIÓN: Lunes y Miércoles del 15 abril al 29 mayo (18:30/19:30 h.)

INSCRIPCIONES: Para esta actividad no será necesaria la inscripción, tan solo presentarse en el lugar de la actividad (PARQUE DE LA CHARCA) a la hora señalada los días en cuestión.

"APRENDE A CORRER"

Programa de promoción en el que se proporcionarán los conocimientos básicos para capacitar a l@s participantes con los recursos que le permitan realizar la práctica de carrera de una forma correcta y progresiva.

DESTINATARI@S: Prioritariamente chic@s a partir de 20 años con unas mínimas capacidades físicas y sin ningún impedimento para la práctica de carrera.

FECHA CELEBRACIÓN: Lunes y Miércoles del 15 abril al 29 mayo (19:30/20:30 h.)

INSCRIPCIONES: Para esta actividad no será necesaria la inscripción, tan solo presentarse en el lugar de la actividad (PARQUE DE LA CHARCA) a la hora señalada los días en cuestión.

"APRENDE A MANEJAR TU BICI"

¿Te cuesta mantener un ritmo con la bici?, ¿te lías con tantos piñones y coronas?, ¿eres capaz de mantener el equilibrio sobre la bici?. El presente programa pretende dotar a l@s participantes de los conocimientos y las técnicas básicas (manejo de desarrollos, cadencias de pedaleo, habilidad sobre la bici, mantenimiento, etc) que les permitan realizar una práctica correcta del ciclismo con bicicletas todo terreno.

DESTINATARI@S: Prioritariamente chic@s a partir de 15 años con unas mínimas capacidades físicas y sin ningún impedimento para la práctica del ciclismo.

FECHA CELEBRACIÓN: Martes y Jueves del 23 abril al 9 mayo (19:00/20:00 h.)

INSCRIPCIONES: Para esta actividad no será necesaria la inscripción, tan solo presentarse en el lugar de la actividad (PARQUE DE LA CHARCA) a la hora señalada los días en cuestión.

NOTA: Para el desarrollo de la actividad es necesario contar con bici y será OBLIGATORIO EL USO DE CASCO.

CURSO BÁSICO DE PADEL

¿Quieres aprender a jugar al pádel?. A mediados del mes de abril informaremos sobre como tomar parte en este curso básico en que aprenderás golpes, movimientos, normas y técnicas básicas que te permitirán realizar una actividad física y deportiva de una manera sencilla y entretenida.

GRUPOS: Menores de 8 a 12 y adult@s de 13 en adelante.

CELEBRACIÓN: A partir de mediados de abril en horarios a partir de 19:30 (menores) y 20:30 (adult@s).

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

DEPORTE LOCAL Y POPULAR

TORNEO LOCAL DE FÚTBOL SALA

DESTINATARI@S: Chic@s nacid@s en el 97 y anteriores.

INSCRIPCIONES: En el Poli hasta el Jueves 11 de abril a las 20:30, hora del sorteo.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: 25 euros/equipo.

CARRERA DE LA PRIMAVERA

Carrera de carácter popular sobre un recorrido de unos 11 km. que transcurrirá por la Vía de la Plata y el Pantano Nuevo con salida e llegada desde el Paseo de Extremadura, realizando paralelamente en el lugar de la salida e llegada, pruebas de promoción para las categorías inferiores.

FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN: Sábado 4 de mayo a las 19:00 en el Paseo de Extremadura.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

TORNEO LOCAL DE TENIS DE MESA

DESTINATARI@S: Chic@s a partir de 11 años.

INSCRIPCIONES: Serán gratuitas y podrán realizarse hasta el Martes 23 de abril.

DÍA DE LA BICICLETA

Esta actividad busca implicar a padres, madres, hij@s y todo aquel lo que lo desee en una actividad no competitiva que pretende potenciar el uso de este medio de locomoción y convertirse en un día festivo y familiar en torno a la bicicleta con juegos, gimkanas, concursos de originalidad, recorrido urbano,

FECHA Y LUGAR DE CELEBRACIÓN: Sábado 8 de junio a partir de las 20:00 horas en la Plaza de las Palmeras.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

RUTA DE SENDERISMO NOCTURNA

Ruta de senderismo por los alrededores de nuestro municipio de unos 15-18 km y unas 4 horas de duración.

CELEBRACIÓN: Viernes 24 de mayo con salida de la Plaza de España (Ayuntamiento) a las 21:00 h.

DESTINATARI@S: Chic@s a partir de 14 años y menores acompañad@s.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

TU PUEBLO SOBRE RUEDAS

Programa de recorridos en bicicletas todo terreno por el término municipal con el objetivo de promocionar y potenciar la práctica del ciclismo, dando a conocer el entorno natural y cultural de una manera sana, entretenida y no competitiva.

DESTINATARI@S: Chic@s a partir de 13 años.

DÍAS CELEBRACIÓN: Domingos 21 abril, 12 y 26 de mayo.

HORA Y LUGAR SALIDA: 10:00 horas desde la Fuente del Paseo.

INSCRIPCIONES: Serán gratuitas, realizándose 15' antes en el lugar de la salida.



PRIMAVERA

2013



DEPORTIVA JUVENIL



FORMACIÓN Y OCIO JOVEN

CURSO DE MEDIADORES EN EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO

DURACIÓN: 40 horas (10 presenciales y 30 on-line). Horario tarde-noche.

INSCRIPCIONES: Será gratuito y podrás realizar la inscripción en el ECCJ y en la Escuela de Consumo hasta el Viernes 12 de abril.

"PRIMAVERA GAME"

Juego interactivo a desarrollar en espacios abiertos (plaza o calle) de la localidad en horario de tarde-noche.

PAINTBALL JOVEN

¿Quieres divertirte con una entretenida partida de paintball con tus amig@s?? pues estar atent@s y no os quedéis sin plazas...

GRAN PRIX MEDIOAMBIENTAL

Entrenido macrojuego que desarrollaremos con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente... ¿Aceptas el reto??

VIERNES JOVEN EN...

Actividades de ocio que se desarrollarán en espacios y locales de ocio nocturno entre los que encontrarás, conciertos de grupos locales, actuaciones, proyecciones, charlas-debate, competiciones, talleres, etc.

Más info en ECCJ, cartel aparte y locales donde se desarrollan las actividades.

FINES DE SEMANA DEPORTIVOS

ACTIVIDADES: Fútbol de calle, baloncesto 3x3, tenis de mesa, voley-playa, etc.

Más info en ECCJ y cartel aparte.

ADEMÁS...

... tenemos la opción de para pasar buenos ratos en el ECCJ con l@s amig@s viendo tu peli preferida, jugando, pinchando música o graffiteando y ¿porqué no? charlar de temas de interés juvenil, entre otras actividades ¿Te lo vas a perder?

NOTA

Los Programas de Formación y Ocio Joven van dirigidos específicamente a jóvenes de la localidad con edades entre los 13 y 30 años.