

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 7 abril al 21 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.

“EN PRIMAVERA, A CORRER”

Programa de promoción para capacitar a l@s participantes con los recursos que le permitan realizar la práctica de carrera de una forma correcta y progresiva, realizando sesiones prácticas con un entrenamiento guiado.

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 7 abril al 21 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.

“EN PRIMAVERA, SACA PARTIDO A TU BICICLETA”

¿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 Viernes del 25 abril al 16 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 DE PÁDEL

¿Quieres aprender o mejorar tu juego de pádel?. A mediados del mes de abril se llevará a cabo un curso en el que podrás aprender o mejorar 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 (grupo único), adult@s de 13 en adelante (Nivel I y Nivel II).

CELEBRACIÓN: Entre abril y mayo en horarios a partir de 19:30 horas.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

DEPORTE LOCAL Y POPULAR

TORNEO LOCAL DE FÚTBOL SALA

DESTINATARI@S: Chic@s nacid@s en el 98 y anteriores.

INSCRIPCIONES: Polideportivo hasta el jueves 10 de abril a 20:30, hora del sorteo.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: 25 euros/equipo.

CARRERA DE LA PRIMAVERA

Carrera de carácter popular sobre un recorrido de unos 10 km. aproximadamente que transcurrirá por el Circuito “La Charca”, alrededores y caminos del Monte, realizando paralelamente en el lugar de la salida y llegada, pruebas de promoción para las categorías inferiores.

FECHA Y LUGAR: Sábado 3 de mayo, 19:00 h., Circuito “La Charca”.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

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 7 junio, 20:00 h, Plaza 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 16 de mayo, 21:00 h, Plaza de España (Ayuntamiento).

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 11 y 25 de mayo y 8 de junio.

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

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



Concejalía
Juventud y Deportes



... vive y siente
Cáceres

PRIMAVERA



CASAR DE CÁCERES



TORNEO LOCAL DE TENIS DE MESA

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

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

TORNEO LOCAL DE AJEDREZ

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

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

FORMACIÓN Y OCIO JOVEN

TALLER DE GRAFFITI Y PINTURA

Actividad formativa y de ocio a desarrollar los domingos por la tarde en el espacio abierto del ECCJ.

“PRIMAVERA GAME”

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

GRAN PRIX MEDIOAMBIENTAL

Entretenido 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, competiciones, 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 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.