

DEPORTE LOCAL Y POPULAR

TORNEO LOCAL DE FÚTBOL SALA

DESTINATARI@S: Chic@s nacid@s en el 2000 y anteriores.

INSCRIPCIONES: Polideportivo hasta el jueves 7 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 8 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 4 junio, 20:00 h.

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 13 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, de entre 25 y 35 kilómetros 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 1 y 22 de mayo y 12 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.

TORNEO LOCAL DE TENIS DE MESA

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

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y FORMACIÓN DEPORTIVA

"CIRCUITO SALUDABLE"

Actividad programada con motivo del Día Mundial de la Salud con el objetivo de concienciar sobre la importancia de la actividad física, principalmente en la edad adulta, a través de un circuito de gimnasia con diferentes elementos y ejercicios.

FECHA CELEBRACIÓN: Viernes 8 abril de 10:30 a 13:30 horas.

LUGAR DE CELEBRACIÓN: Plaza de España (Ayuntamiento).

"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 forma correcta y progresiva, con sesiones de entrenamiento guiado.

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

FECHA CELEBRACIÓN: Martes y jueves del 12 abril al 12 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?. El presente programa pretende dotar a l@s participantes de los conocimientos y técnicas básicas (desarrollos, cadencias de pedaleo, habilidad, 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 física y sin ningún impedimento para la práctica del ciclismo.

FECHA CELEBRACIÓN: Lunes y Miércoles del 18 abril al 4 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.

NOTA: Es necesario contar con bicicleta en buen estado y será OBLIGATORIO EL USO DE CASCO.

CURSO DE PÁDEL

¿Quieres aprender o mejorar en pádel?. Con éste curso puedes aprender o mejorar golpes, movimientos, normas y técnicas básicas para realizar la práctica del pádel de forma correcta.

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

CELEBRACIÓN: Entre abril y mayo en horarios a partir de 19:00 horas.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE Y POLIDEPORTIVO

CURSO DE PATINAJE

Curso dirigido a todos los sectores donde aprenderás las técnicas básicas y elementales para dar tus primeros pasos sobre tus patines.

GRUPOS: Menores nacid@s entre 2011 y 2008, mayores 2007 y anteriores.

CELEBRACIÓN: Durante el mes de mayo en horarios a partir de 19:00 horas.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE

SESIÓN INFORMATIVA "DIETAS Y DEPORTE"

Sesión informativa sobre las dietas y su influencia e importancia en la práctica de la actividad física y del deporte.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE

PRIMAVERA
Deportiva
Juvenil 16
CASAR DE CÁCERES

un pueblo activo y dinámico
CASAR DE CÁCERES
ESPACIOS Juveniles

OTRAS ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVA

VISITA Y VUELO EN "LA LAGUNA"

Con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente y si las condiciones meteorológicas no lo impiden se llevará a cabo una sesión de vuelo cautivo en "La Laguna", en las instalaciones de la Edar (Estación Depuradora de Aguas Residuales), desarrollándose a su vez una visita guiada a la Edar.

CELEBRACIÓN: Domingo 5 de Junio.

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE

CAMPEONATO DE EXTREMADURA DE KÁRATE

MÁS INFORMACIÓN EN CARTEL APARTE.

FORMACIÓN Y OCIO JOVEN

TALLERES DE GRAFFITI Y PINTURA

Actividad formativa y de ocio a desarrollar las tardes de los viernes 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.

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 TEMÁTICOS

ACTIVIDADES: Deportivos, musicales, entretenimiento y ocio, cine, etc.

Más info en ECCJ y cartel aparte.

Y 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.