

ESCUELAS DEPORTIVAS

cumplimos 10 años más



LA RINCONADA 2019/20

Patrocinador Oficial

ORGANIZA:



COLABORAN:



COMUNIDAD EDUCATIVA
DE LA RINCONADA

PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES

AVDA. JARDÍN DE LAS DELICIAS S/N.

"PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL"

41300 SAN JOSÉ DE LA RINCONADA - Sevilla

☎ 955 790 541 - 676 492 660

EMAIL: pmd@aytolarinconada.es - WEB: www.pmdlarinconada.es

SALUDA

Con mucha ilusión me dirijo a todos vosotros por primera vez como nuevo Delegado de Deportes, reto que afronto con gran responsabilidad y sabiendo lo que significa el Deporte en este municipio.

En las Escuelas Deportivas de La Rinconada se dan cita muchos de los valores necesarios en nuestro día a día, en cuanto a la educación y al civismo, con el convencimiento de que se trata de un modo de vida que ayuda a formar mejores personas que puedan afrontar los diferentes desafíos que se presentan en la vida real.

Con la puesta en marcha de todas y cada una de las disciplinas deportivas, destinadas a una horquilla de edad tan amplia, ponemos de manifiesto las innumerables posibilidades con las que contamos en este municipio, con instalaciones deportivas y profesionales que siempre dan lo mejor de sí mismo para llevar al deporte de La Rinconada al lugar que demanda su ciudadanía.

Desde el Patronato de Deportes de La Rinconada me gustaría invitar a todas las personas que así lo deseen a participar en alguna de las Escuelas Deportivas Municipales de niños/as, adultos y mayores, para poder seguir contando con una población que tiene en la práctica deportiva un hábito saludable de vida.



D. Rafael Fernández Arteaga
Concejal Delegado de Deportes

Proceso de Inscripción

Renovación: Del 10 al 20 de Septiembre

Nuevas Inscripciones:

Mediante sorteo para la obtención de una cita. La recogida de números será desde el día 7 al 12 de Septiembre. El 13 de Septiembre se realizarán los sorteos.

Se presentarán las listas de las personas que hayan solicitado citas, 4 inscripciones por cada una. Las citas comenzarán el día 23 de Septiembre pero no se le asegura la plaza en los cursos.

- Ingreso directo en la c/c del Patronato de Deportes:
CAJASUR IBAN: ES17 0237 - 0347 - 00 - 9170734895
- El pago de las actividades o servicios a renovar, deberá realizarse en la fecha explícita (Escuelas Deportivas de 3 a 16 años, véase el apartado de cuotas, para el resto véase el calendario de pago en los lugares de inscripción). Si en dicho periodo no se realizara la renovación, causaría baja en el programa inscrito.
- Los horarios e instalaciones podrán ser modificados atendiendo a la demanda.
- No se realizarán devoluciones una vez comenzados los grupos de las distintas modalidades deportivas, aunque el usuario no hubiera asistido.
- Los días, denominación, tipo o formato de los cursos son orientativos.

IMPORTANTE: Cuota anual Abonado con tarifa reducida: 4,30 € Abonado/a: 8,60 €

ACTIVIDADES	EDADES	ABONAD@S TARIFA REDUCIDA	ABONAD@S
Escuelas Deportivas	de 3 a 16 años	15' 10 € (cuatrimestre)	16' 15 € (cuatrimestre)
Gimnasia Integral Mantenimiento Físico Aero-step - Pilates - Yoga Bailes de Salón - Taichi Zumba Fitness - Flamenco Fitness	de 16 a 59 años	23' 10 € (Bimensual)	45' 20 € (Bimensual)
Mayores en Forma	de 16 a 59 años		
Cursos de Tenis	de 13 en adelante	35' 70 € (Bimensual)	49' 60 € (Bimensual)
Cursos de Pádel	de 13 en adelante	41' 50 € (Bimensual)	56' 40 € (Bimensual)

PERIODO de Renovación del 3 al 16 de Enero de 2020

1er. Cuatrimestre: de Octubre /2019 a Enero 2020

2º. Cuatrimestre: de Febrero 2020 a Mayo 2020

- A los Abonad@s con tarifa reducida se le podrá aplicar las bonificaciones recogidas en el Art. "Bonificaciones" de la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos vigentes.
- Las cuotas están sujetas a la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos relativos a 2019 y podrán sufrir modificaciones en 2020.

PSICOMOTROCIDAD

CEIP Júpiter
CEIP Blanca de los Ríos
Pabellón Agustín Andrade

días

L - X
M - J
L - X

horarios

17'00 - 18'00
17'00 - 18'00
17'00 - 18'00

edad

3 y 4
3 y 4
3 y 4

plazas

25
25
25

INICIACIÓN DEPORTIVA

CEIP Júpiter
CEIP Blanca de los Ríos
Pabellón Agustín Andrade

L - X
M - J
L - X

16'00 - 17'00
16'00 - 17'00
16'00 - 17'00

5 y 6
5 y 6
5 y 6

25
25
25

YOGA PARA NIÑ@S

Sala U.M. Estadio Felipe del Valle

M - J

17'00 - 18'00

7 a 11

20

ATLETISMO

Estadio Felipe del Valle
Estadio Felipe del Valle
Estadio Felipe del Valle
Estadio Felipe del Valle

L - X
L - X
M - J
M - J

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
16'00 - 17'00
17'00 - 18'00

5 a 8
9 a 15
5 a 8
9 a 15

25
25
25
25

BÁDMINTON

CEIP Ntra. Sra. del Patrocinio
CEIP Ntra. Sra. del Patrocinio
CEIP Los Azahares

L - X
L - X
M - J

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
17'00 - 18'00

6 a 11
12 a 16
6 a 12

16
16
16

BALONMANO

Pabellón Fernando Martín

M - J

16'00 - 17'00

6 a 12

25

BALONCESTO

Pabellón Fernando Martín
Pabellón Fernando Martín
CEIP Pepe González
CEIP Los Azahares

L - X
L - X
M - J
M - J

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
16'00 - 17'00
17'00 - 18'00

12 a 16
6 a 12
6 a 12
6 a 12

25
25
25
25

BICICLETA

CEIP Pepe González

M - J

17'00 - 18'00

7 a 15

15

PATINAJE

Polideportivo “Castañita”
¡NUEVO! CEIP Los Azahares

M - J
M - J

16'00 - 17'00
17'15 - 18'15

7 a 15
7 a 15

15
15

BAILE MODERNO

CEIP Pepe González
CEIP Los Azahares

L - X
L - X

18'00 - 19'00
17'00 - 18'00

7 a 16
7 a 16

25
25

PEQUE RÍTMICA

CEIP Maestro Antonio Rguez.
Pabellón M. Agustín Andrade
¡NUEVO! CEIP Ntra. Sra. Patrocinio

L - X
M - J
M - J

17'00 - 18'00
17'00 - 18'00
16'00 - 17'00

3 y 4
3 y 4
3 y 4

20
20
20

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Polideportivo “Castañita”

L - X

18'00 - 19'00

12 a 20

16

GIMNASIA RÍTMICA

CEIP Ntra. Sra. Patrocinio
CEIP Ntra. Sra. Patrocinio
CEIP Ntra. Sra. Patrocinio
CEIP Maestro Antonio Rguez.
CEIP Maestro Antonio Rguez.
Pabellón Agustín Andrade
Pabellón Agustín Andrade

M - J
M - J
M - J
L - X
L - X
M - J
M - J

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
18'00 - 19'00
16'00 - 17'00
18'00 - 19'00
16'00 - 17'00
18'00 - 19'00

5 a 7
8 a 14
Perfecc
5 a 7
8 a 14
5 a 7
8 a 14

25
25
25
25
25
25
25

FÚTBOL - 7

Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Estadio Felipe del Valle
Estadio Felipe del Valle
Estadio Felipe del Valle
Estadio Felipe del Valle
Polideportivo “El Santísimo”
Polideportivo “El Santísimo”
Polideportivo “El Santísimo”

L - X
L - X
L - X
L - X
M - J
M - J
L - X
L - X
L - X

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
16'00 - 17'00
16'00 - 17'00
16'00 - 17'00
16'00 - 17'00
16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
18'00 - 19'00

9 a 11
12 a 15
7 y 8
9 a 11
12 a 15
9 a 11
7 y 8
9 a 11
12 a 14

30
30
30
30
30
30
30
30
30

FÚTBOL SALA

Pabellón Agustín Andrade
Pabellón Agustín Andrade

L - X
L - X

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00

6 a 8
9 a 12

20
20

PÁDEL

Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo “El Santísimo”
Polideportivo “El Santísimo”

L - X
L - X
M - J
L - X
L - X
L - X
L - X

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
17'00 - 18'00
16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
16'00 - 17'00
17'00 - 18'00

8 a 11
12 a 15
8 a 11
8 a 11
12 a 15
8 a 11
12 a 15

10
20
20
10
10
10
20

MINI TENIS

Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.

L - X
L - X

17'00 - 18'00
18'00 - 19'00

4 y 5
6 y 7

10
10

TENIS

Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “El Santísimo”
Polideportivo “El Santísimo”

L - X
L - X
M - J
M - J
M - J
M - J

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
17'00 - 18'00
17'00 - 18'00

8 a 11
12 a 15
8 a 11
12 a 15
8 a 11
12 a 15

12
12
12
12
12
12

VOLEIBOL

CEIP Los Azahares
CEIP Pua / P. Anexo PC

M - J
M - J

18'00 - 19'00
19'15 - 20'15

11 a 16
11 a 16

20
20

ZUMBA KIDS

CEIP Maestro Antonio Rguez.
CEIP Maestro Antonio Rguez.
¡NUEVO! Pabellón Agustín Andrade

M - J
M - J
L - X

16'00 - 17'00
17'00 - 18'00
18'00 - 19'00

6 a 10
11 a 14
8 a 14

25
25
25

GIMNASIA INTEGRAL

Pabellón M. Fernando Martín
CEIP Ntra. Sra. Patrocinio
Pabellón Agustín Andrade
Pabellón Agustín Andrade

días	horarios	edad	plazas
L - X - V	09´30 - 10´30	16 a 59	30
L - X - V	20´00 - 21´00	16 a 59	30
L - X - V	09´30 - 10´30	16 a 59	30
L - X - V	19´00 - 20´00	16 a 59	30

MANTENIMIENTO FÍSICO

Estadio Felipe del Valle
CEIP Ntra. Sra. Patrocinio

L - X - V	10´00 - 11´00	16 a 59	30
L - X - V	19´00 - 20´00	16 a 59	30

PILATES

Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
CEIP Maestro Antonio Rguez.
Hogar del Pensionista Rinconada
Hogar del Pensionista Rinconada
Hogar del Pensionista Rinconada
Hogar del Pensionista Rinconada

L - X	18´00 - 19´00	16 a 59	30
L - X	19´00 - 20´00	16 a 59	30
M - J	09´15 - 10´15	16 a 59	30
M - J	10´15 - 11´15	16 a 59	30
M - J	18´15 - 19´15	16 a 59	30
M - J	19´00 - 20´00	16 a 59	30
M - J	09´30 - 10´30	16 a 59	18
M - J	10´30 - 11´30	16 a 59	18
M - J	19´00 - 20´00	16 a 59	25
M - J	20´15 - 21´15	16 a 59	18

TENIS

Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “El Santísimo”
¡NUEVO! Polideportivo “El Santísimo”
Polideportivo Anexo Piscina C.

L - X - J	19´00 - 20´00	16 a 59	10
L - X - J	20´00 - 21´00	16 a 59	10
L - X - J	21´00 - 22´00	16 a 59	10
L - X - V	19´00 - 20´00	16 a 59	10
L - X - V	20´00 - 21´00	Perfecc	10
L - X - V	10´00 - 11´00	16 a 59	10

PÁDEL

Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo “Castañita”
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo Anexo Piscina C.
Polideportivo “El Santísimo”
Polideportivo “El Santísimo”

L - X	18´00 - 19´30	16 a 59	10
L - X	19´30 - 21´00	16 a 59	10
L - X	21´00 - 22´30	16 a 59	10
M - J	18´00 - 19´30	16 a 59	10
M - J	19´30 - 21´00	16 a 59	10
M - J	21´00 - 22´30	16 a 59	10
L - X	09´30 - 11´00	16 a 59	10
L - X	18´00 - 19´30	16 a 59	10
L - X	19´30 - 21´00	16 a 59	10
L - X	21´00 - 22´30	16 a 59	10
M - J	09´30 - 11´00	16 a 59	10
M - J	18´00 - 19´30	16 a 59	10
M - J	19´30 - 21´00	16 a 59	10
L - X	19´30 - 21´00	16 a 59	10
L - X	21´00 - 22´30	16 a 59	10

* En los Cursos de Tenis y Pádel, el nivel de juego, deberá ser homogéneo dentro del grupo elegido, quedando a criterio del monitor, la posibilidad de cambiarlo de grupo.

AERO - STEP

Pabellón Agustín Andrade

días	horarios	edad	plazas
M - J	20´00 - 21´00	16 a 59	30

BAILES DE SALÓN

CEIP Blanca de los Ríos

M - J	20´30 - 21´30	16 a 59	25
-------	---------------	---------	----

TAICHI

Sala U.M. Estadio Felipe del Valle

L - X	21´00 - 22´00	16 a 59	25
-------	---------------	---------	----

YOGA

Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
Hogar del Pensionista Rinconada

L - X	20´00 - 21´00	16 a 59	25
M - J	11´15 - 12´15	16 a 59	25
M - J	20´30 - 21´30	16 a 59	25
M - J	19´00 - 20´00	16 a 59	18

ZUMBA FITNESS

Pabellón M. Fernando Martín
CEIP Blanca de los Ríos
CEIP Ntra. Sra. Patrocinio
Sala U.M. Estadio Felipe del Valle
CEIP Blanca de los Ríos
Pabellón Agustín Andrade

L - X	09´30 - 10´30	16 a 59	30
L - X	19´45 - 20´45	16 a 59	30
L - X	21´00 - 22´00	16 a 59	30
M - J	19´30 - 20´30	16 a 59	30
M - J	19´30 - 20´30	16 a 59	30
L - X	20´00 - 21´00	16 a 59	30

FLAMENCO FITNESS

¡NUEVO! Sala U.M. Piscina Cubierta

L - X	20´00 - 21´00	16 a 59	30
-------	---------------	---------	----

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MAYORES

Iniciación a la práctica de gimnasia integral para mayores, con edades superiores a los 59 años

MAYORES EN FORMA

Estadio Felipe del Valle
Pabellón M. Fernando Martín
Pabellón M. Fernando Martín
Pabellón M. Agustín Andrade

días	horarios	edad	plazas
L - X - V	09´00 - 10´00	+ de 59	30
L - X - V	10´30 - 11´30	+ de 59	60
L - X - V	11´30 - 12´30	+ de 59	30
L - X - V	10´30 - 11´30	+ de 59	30

* Los grupos podrán sufrir modificaciones según la demanda existente durante el periodo de Navidad, Semana Santa y Mes de Junio

de 5 meses a 3 años
CURSOS PARA BEBÉS

días	horarios	días
L - X	17,00 - 17'30	M - J
L - X	17,30 - 18'00	M - J
L - X	18'00 - 18'30	V
L - X	18'30 - 19'00	V
S	11'30 - 12'00	
S	12'00 - 12'30	

Piscina Cubierta Municipal

de 3 a 5 años
CURSOS PARA PEQUES

días	horarios	días
L - X	16,40 - 17'25	
L - X	17,30 - 18'15	V
L - X	18'20 - 19'05	V
L - X	19'10 - 19'55	
M - J	15'50 - 16'35	
M - J	12'40 - 16'40	
M - J	17'30 - 18'15	
M - J	18'20 - 19'05	
M - J	19'10 - 19'55	

Piscina Cubierta Municipal

de 6 a 15 años
CURSOS PARA NIÑOS

días	horarios	días	días
L - X	16'00 - 16'50	V	
L - X	17'00 - 17'50	V	
L - X	18'00 - 18'50	V	
L - X	19'00 - 19'50		
M - J	16'00 - 16'50		
M - J	17'00 - 17'50		
M - J	18'00 - 18'50		
M - J	19'00 - 19'50		
L - X	17'05 - 17'55	L - X - V	
L - X	18'05 - 18'55		
L - X	19'05 - 19'55		
M - J	16'05 - 16'55		
M - J	17'05 - 17'55	V	
M - J	18'05 - 18'55	V	
M - J	19'05 - 19'55		

NATACIÓN APRENDIZAJE Piscina Cubierta Municipal **NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO**

De 16 años a 65 años
CURSOS PARA ADULTOS Y MAYORES

días	horarios	días	días
L - X	M - J 08,05 - 08'55	L - X - V	
---	M - J 09'05 - 09'55	L - X - V	
L - X	---	11'05 - 11'55	L - X - V
L - X	M - J 18'05 - 18'55	---	
L - X	M - J 19'05 - 19'55	L - X - V	
L - X	---	20'05 - 20'55	L - X - V
L - X	M - J 21'05 - 21'55	L - X - V	
	M - J 22'05 - 22'55	L - X - V	
---	08,05 - 08'55	L - X - V	L - X
M - J	09'05 - 09'55	L - X - V	L - X
---	10'05 - 10'55	L - X - V	L - X
---	11'05 - 11'55	L - X - V	L - X
M - J	18'05 - 18'55	---	L - X
M - J	19'05 - 19'55	L - X - V	L - X
M - J	20'05 - 20'55	L - X - V	L - X
M - J	21'05 - 21'55	L - X - V	
M - J	22'05 - 22'55	L - X - V	

NATACIÓN APRENDIZAJE Piscina Cubierta Municipal **NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO**

De 16 años a 65 años
PARA ADULTOS

días	horarios	días
V	09,05 - 09'55	M - J
L - X - V	10'05 - 10'55	M - J
L - X - V	20'05 - 20'55	---
---	21'05 - 21'55	M - J
L - X	09'05 - 09'55	---
---	20'05 - 20'55	M - J

**GIMNASIA
ACUÁTICA**

AQUARUNING

AQUACROSSFIT

Piscina Cubierta Municipal

Piscina Cubierta Municipal

+ 65 años
PARA MAYORES

días	horarios	días
L - V	10,05 - 10'55	L - X - V
---	10'05 - 10'55	M - J
---		---
---	09'05 - 09'55	M - J
---	19'05 - 19'55	M - J
---		---
L - X - V	10'05 - 10'55	---
L - X - V	11'05 - 11'55	M - J

**NATACIÓN
APRENDIZAJE Y
PERFECCIONAMIENTO**

**NATACIÓN APRENDIZ.
EN PISCINA
POCO PROFUNDA**

**GIMNASIA
ACUÁTICA**

* Los horarios, días, denominación, tipo o formato de los cursos son orientativos. La disponibilidad de calles para Nado libre se publicará de forma bimestral.

NATACIÓN COMO FUENTE DE SALUD

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

días	horarios	plazas
L - X - V	08'00 - 14'30	75
X - V	08'00 - 14'00	30
M - J	08'00 - 14'30	90
L - X - V	15'00 - 22'00	60
M - J	20'00 - 21'00	15
M - J	21'00 - 22'00	10

NATACIÓN TERAPÉUTICA (NIÑOS)

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

L - X - V	16'00 - 17'00	15
X - V	16'00 - 17'00	15
M - J	17'00 - 18'00	9
M - J	18'00 - 19'00	15

HIDROTERAPIA INFANTIL

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

L - X	13'00 - 14'00	4
L - X	14'00 - 15'00	4
L - X	15'00 - 16'00	4

NATACIÓN ADAPTADA

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

L - X - V	18'00 - 19'00	4
X - V	18'00 - 19'00	4

MATRONATACIÓN

Piscina Cubierta Municipal
Piscina Cubierta Municipal

L - X - V	12'00 - 13'00	15
L - X - V	18'00 - 19'00	15

POST - PARTO

Piscina Cubierta Municipal

-	Según demanda	10
---	---------------	----

REEDUCACIÓN AL MOVIMIENTO

Sala U.M. Estadio M. F. del Valle
Sala U.M. Estadio M. F. del Valle
Sala U.M. Piscina Cubierta
Sala U.M. Piscina Cubierta

X - V	11'00 - 12'00	15
L - X	12'00 - 13'00	15
M - J	20'00 - 21'00	15
M - J	18'00 - 19'00	15

**SERVICIOS MÉDICO DEPORTIVO
EN EL GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA**

Bonos de recuperación funcional de lesiones deportivas
e intervenciones quirúrgicas del aparato locomotor

- Reconocimientos médicos de aptitudes deportiva
- Consultas dietética - nutrición
- Consultas médico - deportivas
- Servicios de fisioterapia y osteopatía