

Estimado/a usuario/a.

Atendiendo a la alerta sanitaria a nivel nacional y siguiendo las medidas para intentar evitar que el COVID -19 se siga propagando, desde el Ayuntamiento de La Rinconada le informa que por ahora y a medio plazo las actividades del programa de Escuelas Deportivas Municipales, actividades acuáticas de invierno, así como actividades de gabinete de medicina deportiva que se llevarán a cabo, serán aquellas relacionadas con disciplinas cuya finalidad sea terapéutica. El objetivo será proporcionar y desarrollar una práctica física y deportiva para aliviar síntomas, mejorar la función, mantener y frenar el deterioro de la salud. Le adjunto las actividades ofertadas.

Velando porque se cumplan las medidas de protección, la oferta deportiva se irá desarrollando según la evolución de la pandemia.

Rogamos disculpen las molestias ocasionadas y quedando a su disposición para cualquier duda.

RAFAEL FERNÁNDEZ ARTEAGA
Delegado de Deportes
(Fecha y firma digital al margen)





ACTIVIDADES FÍSICAS PARA ADULTOS

ESCUELAS DEPORTIVAS LA RINCONADA DEL 1 DE OCTUBRE EN ADELANTE

patronatodeportes
AYUNTAMIENTO DE LA RINCONADA



Actividades deportivas dirigidas a adultos, de edades comprendidas entre 16 y 59 años.

Instalación	Días	Horarios	Plazas
100 plazas GIMNASIA INTEGRAL			
Pabellón M. Fernando Martín	L-X-V	09:30 A 10:30	25
CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X-V	20:00 A 21:00	25
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	09:30 A 10:30	25
Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	19:00 A 20:00	25
50 plazas MANTENIMIENTO FÍSICO			
Estadio M. Felipe del Valle	L-X-V	10:00 A 11:00	25
CEIP. Ntra. Sra. Patrocinio	L-X-V	19:00 A 20:00	25
240 plazas PILATES			
Sala Usos Múltiples Estadio M. Felipe del Valle	L-X	18:00 A 19:00	23
Sala Usos Múltiples Estadio M. Felipe del Valle	L-X	19:00 A 20:00	23
Sala Usos Múltiples Estadio M. Felipe del Valle	M-J	09:15 A 10:15	23
Sala Usos Múltiples Estadio M. Felipe del Valle	M-J	10:15 A 11:15	23
Sala Usos Múltiples Estadio M. Felipe del Valle	M-J	18:00 A 19:00	23
CEIP. Maestro Antonio Rodríguez	M-J	19:15 A 20:15	25
Pabellón M. Agustín Andrade	M-J	09:30 A 10:30	25
Pabellón M. Agustín Andrade	M-J	10:30 A 11:30	25
Pabellón M. Agustín Andrade	M-J	19:00 A 20:00	25
Pabellón M. Agustín Andrade	M-J	20:00 A 21:00	25
94 plazas YOGA			
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	L-X	20:00 A 21:00	23
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	M-J	11:15 A 12:15	23
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	M-J	20:30 A 21:30	23
CEIP. Los Azahares	M-J	19:00 A 20:00	25
23 plazas TAICHI			
Sala Usos Múltiples Estadio M. F. del Valle	L-X	21:00 A 22:00	23



ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MAYORES

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

Grupo	Instalación	Días	Horarios	Plazas
123 plazas MAYORES EN FORMA				
	Estadio M. Felipe del Valle	L-X-V	09:00 A 10:00	23
	Pabellón M. Fernando Martín	L-X-V	10:30 A 11:30	50
	Pabellón M. Fernando Martín	L-X-V	11:30 A 12:30	25
	Pabellón M. Agustín Andrade	L-X-V	10:30 A 11:30	25





ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE INVIERNO

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL

DEL 1 DE OCTUBRE EN ADELANTE

patronato de deportes
AYUNTAMIENTO DE LA RINCONADA



Actividades deportivas dirigidas a adultos, de edades comprendidas entre 16 y 65 años.

NADO LIBRE

Días	Horarios	Días	Horarios
L-X-V	07:30 A 08:30	M-J	07:30 A 08:30
L-X-V	08:30 A 09:30	M-J	08:30 A 09:30
L-X-V	10:30 A 11:30	M-J	10:30 A 11:30
L-X-V	11:30 A 12:30	M-J	11:30 A 12:30
L-X-V	12:30 A 13:30	M-J	12:30 A 13:30
L-X-V	16:30 A 17:30	M-J	16:30 A 17:30
L-X-V	17:30 A 18:30	M-J	17:30 A 18:30
L-X-V	19:30 A 20:30	M-J	19:30 A 20:30
L-X-V	20:30 A 21:30	M-J	20:30 A 21:30
L-X-V	21:30 A 22:30	M-J	21:30 A 22:30
S	08:00 A 14:00		

- Los usuarios/as mayores de 65 años deberán pasar una prueba de nivel y autorización del Gabinete de Medicina Deportiva del Patronato de Deportes.
- Las actividades del NADO LIBRE tendrán una duración de 1 hora (reserva previa presencial en Piscina Cubierta – Polideportivo Anexo a Piscina Cubierta - Pabellón Agustín Andrade “Gorri” o telefónica al 95 957 05 41/ 676 49 26 60, con una antelación mínima de 48 horas de la reserva o de la sesión.
- Para poder acceder, deberán ser abonado/a a los servicios deportivos y aptos en nado libre, avalada por una prueba de nivel.
- Se podrá reservar como máximo 3 sesiones por usuario/a, hasta que no se agote estos usos no se podrá volver a reservar.
- El número de usuarios será de 4 deportistas por calle, debiendo seguir en todo momento las indicaciones del personal adscrito al servicio.

Actividades deportivas dirigidas a adultos, a partir de 65 años.

GIMNASIA ACUÁTICA DE MAYORES

Días	Horarios	Días	Horarios
L-X	10:00 A 11:00	M-J	11:00 A 12:00
L-X	11:00 A 12:00	V	10:00 A 11:00
-	-	V	11:00 A 12:00

- La renovación de gimnasia acuática de mayores será por riguroso orden de llegada debiendo acogerse a la nueva oferta
- Los usuarios/as mayores de 65 años deberán pasar una prueba de nivel y autorización del Gabinete de Medicina Deportiva del Patronato de Deportes.





ACTIVIDADES GABINETE DE MEDICINA DEPORTIVA

PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL DEL 1 DE OCTUBRE EN ADELANTE

patronatode deportes
AYUNTAMIENTO DE LA RINCONADA



NATACIÓN TERAPÉUTICA ADULTOS

Días	Horarios	Días	Horarios
L-X-V	08:00 A 09:00	M-J	08:00 A 09:00
L-X-V	09:00 A 10:00	M-J	09:00 A 10:00
L-X-V	11:00 A 12:00	M-J	11:00 A 12:00
L-X-V	13:00 A 14:00	M-J	13:00 A 14:00
L-X-V	19:00 A 20:00	M-J	21:00 A 22:00
L-X-V	21:00 A 22:00		

NATACIÓN TERAPÉUTICA NIÑOS

L-X-V	16:00 A 17:00	M-J	17:00 A 18:00
	-	M-J	18:00 A 19:00

HIDROTERÁPIA ADULTOS

Días	Horarios	Días	Horarios
L-X-V	08:00 A 09:00	M-J	10:00 A 11:00
L-X-V	09:00 A 10:00	M-J	12:00 A 13:00
L-X-V	12:00 A 13:00	M-J	14:00 A 15:00
L-X-V	14:00 A 15:00	M-J	20:00 A 21:00
L-X-V	20:00 A 21:00		

HIDROTERÁPIA INFANTIL

Días	Horarios	Días	Horarios
L-X	13:00 A 13:30	L-X	14:30 A 15:00
L-X	13:30 A 14:00	L-X	15:00 A 15:30
L-X	14:00 A 14:30	L-X	15:30 A 16:00

NATACIÓN ADAPTADA

Días	Horarios
L-X-V	18:00 A 19:00



MATRONATACIÓN

Días	Horarios	Días	Horarios
L-X-V	12:00 A 13:00	L-X-V	18:00 A 19:00

POS-TPARTO

Días	Horarios
M-J	19:00 A 20:00

REEDUCACIÓN AL MOVIMIENTO

Días	Horarios	Días	Horarios
X-V	11:00 A 12:00	M-J	18:00 A 19:00
L-X	12:00 A 13:00	M-J	20:00 A 21:00

RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Días	Horarios
L-X-V	15:00 A 16:00

NORMAS DE ACTUACIÓN PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL

COVID-19

- Antes de acceder a la instalación deportiva se tomará el control de la temperatura corporal.
- Toda persona, sin excepción, deberá utilizar mascarilla (cubriendo nariz y boca) en todo momento hasta su entrada en agua. Yo te protejo tú me proteges.
- No acudir a los programas si en los últimos 14 días ha presentado: FIEBRE, ESCALOFRIOS, DOLOR DE CABEZA, DIARREAS.. en el caso de responder afirmativamente a alguna de estas preguntas no podrán acceder al programa y acudirá A SU CENTRO DE SALUD.
- No acudir al programa, si hemos tenido relación con algún caso positivo, hasta saber que somos negativo y haber realizado cuarentena.
- NO saludar de mano, beso, abrazo, choque de puños o cualquier otra forma que implique contacto físico.

Acatar al pie de la letra las indicaciones señaladas en cada una de las áreas de la instalación (recepción, vestuarios, vasos de piscina, etc.).



- Recuerde las normas de convivencias para la prevención del Covid-19, en la que se establece la distancia de seguridad de dos metros, higiene de manos constante, uso de mascarilla, evitar acceder a la instalación con síntomas que puedan dar lugar a dudas sobre posible infección.
- La apertura de la piscina cubierta, es de lunes a viernes de 7:30 a 23:00 horas, sábados de 8.00 – 14.00 horas.
- El acceso al centro deportivo será 5 minutos antes del comienzo de la actividad, para evitar aglomeraciones.
- Se deberá respetar en todo momento los horarios de la actividad, no pudiendo acceder minutos más tardes de la hora estipulada.
- Los vestuarios estarán abiertos sólo para poder cambiarse, permaneciendo las duchas cerradas.
- Quedan precintadas las taquillas. El usuario/a depositará las pertenencias en el espacio delimitado en la zona de la playa de piscina.
- Los usuarios/as no deben compartir o intercambiar entre ellos ningún material.
- El uso de materiales estará limitado por pull, tablas y palotes por parte de la instalación. Se delimitarán zonas para material listo para su uso y otro para dejar el material usado pendiente de desinfección.
- El usuario/a que lo desee podrá acceder a la instalación con su propio material, estando obligado a llevarlo consigo en todo momento y desinfectado.
- El uso de aletas, tubo y gafas y palas será de uso personal e intransferible.
- No se realizará ejercicios ni calentamientos en la zona de playa de piscina, sólo se realizará nado.
- Para poder acceder al vaso se debe entrar y salir según indicaciones.
- Se podrá hacer uso de la ducha habilitada en el vaso de piscina, para un enjuague al comienzo y a la finalización de la actividad.
- Tras finalizar la actividad tendrá 15 minutos para salir de la instalación.
- Estas normas será de obligado cumplimiento para los usuarios/as que hacen uso de la piscina cubierta municipal, podrá ser modificado en función se incorporen nuevos conocimientos y está supeditado a las directrices que marquen las autoridades sanitarias.



PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

Renovación: Del 10 al 20 de septiembre.

Nuevas inscripciones: A partir del día 23 de septiembre.

Periodo de pago: Bimensual, excepto los programas de actividades acuáticas de invierno y actividades del gabinete de medicina deportiva para el mes de octubre siendo abonado en este periodo una mensualidad (véase el calendario de pago en los lugares de inscripción).

- El pago de las actividades o servicios a renovar, se podrán realizar:
 - Ingreso directo en la c/c del Patronato de Deportes.
CAJASUR IBAN: ES17 0237 - 0347 - 00 - 9170734895
 - Mediante pago con tarjeta bancaria.
 - Domiciliación bancaria.
- El pago de las actividades o servicios a renovar, deberá realizarse en la fecha explícita según calendario de pago). 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, o las reservas de sesiones en el nado libre, aunque el usuario/a no hubiera asistido.
- Los horarios, días, denominación, tipo o formato de los cursos son orientativos.

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

ACTIVIDADES	EIDADES	PERIODO	ABONAD@S	ABONAD@S
			con tarifa reducida	
Gimnasia Integral	De 16 a 59 años	BIMENSUAL	23,10 €	45,20 €
M. Físico				
Pilates				
Yoga				
Taichí				
Mayores en Forma	A partir de 59 años			

- * 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 vigente.
- * Las cuotas están sujetas a la Ordenanza Reguladora de tasas y precios públicos relativos a 2020 y podrán sufrir modificaciones en 2021.
- * En el caso de que la situación sanitaria producida por el Covid-19 diera lugar a la suspensión de dicho programa, la parte proporcional de la tasa ingresada será devuelta a cada usuario/a en la tarjeta prepago, dicha tarjeta no tiene caducidad.

