

Módulos de Actividades Físicas para Adultos

Curso

2009-10



AYTO. DE
ROQUETAS DE MAR

INSCRIPCIONES EN:

• SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

(junto al Ayuntamiento)

Horario: de 9:00 a 14:00 h. - Tel.: 950 33 85 19 - 18

• PABELLÓN MÁXIMO CUERVO DE AGUADULCE

Horario: de 9:00 a 14:00 h. - Tel.: 950 34 17 42



MÁS INFORMACIÓN: www.deportesroquetas.org

CALENDARIO 2009

L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D																																																					
SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE																																																				
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31

NOTAS.

CALENDARIO 2010

L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D																														
ENERO							FEBRERO							MARZO							ABRIL																													
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30											
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																		
25	26	27	28	29	30	31	28	29	30	29	30	31	29	30	31	26	27	28	29	30																														
MAYO							JUNIO							JULIO							AGOSTO																													
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29									
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29																
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31	26	27	28	29	30	31	30	31																											

FECHAS IMPORTANTES:
 7 septiembre inicio INSCRIPCIONES.
 1 diciembre INSCRIPCIONES 3ª EDAD
 5 octubre Comienzo de las Actividades.
 29 marzo a 4 abril: Vacaciones solo grupos de 3ª edad.
 7 enero COMIENZO MODULOS 3ª EDAD

DIAS FESTIVOS en los que **NO** habrá actividades:
 7 octubre Virgen del Rosario y 12 octubre Día Hispanidad.
 2 noviembre Todos los Santos
 7 y 8 diciembre Constitución, La Inmaculada.
 24, 25, 31 de Diciembre. 1 y 6 de Enero. Festivos de Navidad.
 1 marzo Día de Andalucía
 1 y 2 de Abril Semana Santa.
 1 de Mayo Día del trabajador.



Saluda

Gabriel Amat Ayllón
Alcalde Presidente del Ayuntamiento
de Roquetas de Mar

DEPORTE SIN BARRERAS

Un año más, la Concejalía de Deportes programa los módulos de actividades físicas para adultos y personas mayores, que ya en la anterior edición contaron con una participación de casi dos mil personas y que este año pensamos superar teniendo en cuenta que se han incorporado más actividades deportivas.

Todos sabemos que el deporte en Roquetas de Mar implica a miles de personas, y de ahí que nuestra responsabilidad sea cada vez mayor a la hora de llevar a cabo cualquier programación deportiva, no sólo cuando los protagonistas son jóvenes o niños, sino también como en esta ocasión cuando se trata de adultos y personas mayores. Creo sinceramente que el deporte no tiene edad, si cada uno lo practica dentro de sus posibilidades.

Creo que una vez más se pone de manifiesto el interés del Ayuntamiento por ofrecer los máximos atractivos a las miles de personas que practican algún tipo de deporte en el término municipal, y eso es algo que todos debemos de agradecer a quienes integran el Área de Deportes, porque bajo mi punto de vista llevan a cabo una magnífica planificación de las muchas y variadas actividades que se desarrollan a lo largo del año, tanto a nivel de deporte base, de personas mayores o de élite.

Entiendo que apoyar el deporte en todas sus facetas es la filosofía del equipo de gobierno, porque de sobra es sabido que el futuro de un pueblo pasa por una buena salud física y una mejor salud mental.

Como es sabido, el impulso que desde el año 95 venimos dando al deporte en Roquetas de Mar es bastante significativo. Hemos apostado por la creación de nuevos espacios deportivos en los diferentes núcleos del término municipal, para que todo el mundo tenga las mismas posibilidades a la hora de practicar cualquier modalidad. En esa línea estamos y en ese camino seguiremos, ya que no solo hemos sido capaces de atender toda la demanda deportiva de los miles de jóvenes y de personas menos jóvenes, sino que además somos pioneros en proyectos bastante ambiciosos que han encumbrado al municipio a lo más alto del panorama nacional.

En definitiva, creo que la variada oferta de actividades deportivas satisface las necesidades de los ciudadanos, lo que sin duda avala mi opinión anterior de que el deporte en Roquetas merece un sincero reconocimiento.



Saluda

Juan José Rubí Fuentes
Concejal Delegado de Deportes y Festejos del
Ayuntamiento de Roquetas de Mar

DEPORTE PARA TODOS

Una temporada más, el Servicio Municipal de Deportes pone a disposición de los ciudadanos la posibilidad de realizar actividades físicas adaptadas a la edad y al estado de cada ciudadano. Es para nosotros, una verdadera satisfacción que la respuesta año tras año nos ayude a seguir mejorando, y así, completar nuestra oferta en los módulos que se ofrece. La pasada temporada más de 1.800 roqueteros participaron en alguna de nuestras propuestas, una cifra que habla por sí misma de la importancia de este programa para adultos y mayores. El esfuerzo de potenciar la variedad y el deseo de los participantes favorece y amplía nuestra labor por seguir ofertando actividades que supongan el gozo y beneplácido de aquellos que deseen seguir avanzando en nuevas posibilidades. Para ellos y por ellos, esta temporada ponemos a disposición nuevas posibilidades como Hip Hop. En la confianza que supongan un paso más en nuestra ya de por sí amplia oferta a sabiendas de la gran acogida que tendrán, trabajamos desde el Servicio Municipal de Deportes para llevarla lo más cerca posible de cada uno de nuestros núcleos urbanos. Porque si este programa tiene una característica, es esa, la facilidad para acceder al deporte. Esa facilidad es en cuanto al horario, módulos de mañana, tarde y noche, y facilidad sobre todo, por ofrecerla en prácticamente todo los núcleos de nuestra localidad para que el acceso no sea un impedimento.

Es un placer durante la temporada pasar por pabellones o "salas de barrio" y ver personas con 70 e incluso 80 años ejercitándose con la ilusión de un niño de 9 años, ver como recuperan su estado físico y eso repercute en su ánimo y sobre todo, en su estado de salud, ver como hacen del grupo de gimnasia algo más que la simple compañía durante tres horas a la semana y pasa a ser un núcleo vital dónde moverse y compartir otras actividades. Es esta, por todos estos motivos, uno de los programas que más satisfacción internan nos otorgan ya que se ven culminadas todas las labores y responsabilidades de un político. Y si dejamos a los mayores y nos acercamos a los adultos, la alegría no es menor. La posibilidad abierta a realizar nuevas actividades físicas que completen las clásicas da un abanico de posibilidades que cada uno de los participantes nos agradecen, prácticamente a diario.

Y ese va a seguir siendo el objetivo, ampliar oferta, ampliar lugares de realización y ampliar horario para que el acceso al deporte a todas las personas receptivas a ello. Y es que, el deporte para todos, no es una frase hecha que se dice sin más, en Roquetas hemos demostrado que somos capaces de hacerla realidad y tener a personas de todas las edades ejercitándose en cualquiera de nuestra actividades. Un año más, y a buen seguro con una gran respuesta ciudadana, invitamos a todos a participar de este DEPORTE PARA TODOS

PROGRAMA DE TERCERA EDAD

(Intensidad BAJA)

ENERO-MAYO



Dirigido a la población de **más de 65 años** que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, y desarrollo cognitivo que necesitan una actividad de baja intensidad y de una mayor atención. Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Evitar y corregir las limitaciones físicas propias de la edad.
- Desarrollar o mejorar las capacidad físicas de los alumnos de forma progresiva.

Las **actividades** a realizar serán ejercicios suaves de gimnasia y de tonificación muscular, circuitos, ejercicios de flexibilidad y relajación.

ESTOS MÓDULOS SERÁN DE ENERO A MAYO

PROGRAMA DE YOGA (Intensidad BAJA)

Dirigido a la población de **más de 16 años** que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, recreación activa y desarrollo cognitivo.

Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Tomar conciencia del propio cuerpo y sus sensaciones.
- Potenciar el autocontrol y la autoestima como fuente de satisfacción y lucidez mental.
- Aprendizaje de distintas técnicas de respiración y su aplicación en la vida diaria.

Las **actividades** a realizar serán ejercicios de relajación, respiración, equilibrio, y ejercicios de flexibilidad.





PROGRAMA DE TAI-CHI

(Intensidad BAJA)

Dirigido a la población de **más de 16 años** que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, recreación activa y desarrollo cognitivo.

Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Buscar el equilibrio entre la mente, el espíritu y el cuerpo, para que vivan armoniosamente con el entorno.
- Potenciar el autocontrol y la autoestima como fuente de satisfacción y lucidez mental.
- Aprendizaje de distintas técnicas de respiración y su aplicación en la vida diaria.

Las **actividades** a realizar serán ejercicios de relajación, respiración, equilibrio, y ejercicios de flexibilidad, formas y maneras de mover los brazos y las manos, los pies, técnicas de circulación de energía.

PROGRAMA DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

(Intensidad MEDIA)

Dirigido a la población de **más de 14 años** que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, recreación activa y desarrollo cognitivo.

Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Mejorar conductas posturales, favorecer el tono muscular y aumentar la movilidad articular.
- Mejorar y potenciar las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio).
- Conocer y practicar diferentes deportes y juegos.



Las **actividades** a realizar serán ejercicios de gimnasia y tonificación muscular, juegos, ejercicios con música, ejercicios de flexibilidad y relajación, e iniciación deportiva.

PROGRAMA DE GIMNASIA DE PERFECCIONAMIENTO

(Intensidad MEDIA)

Dirigido a la población de **más de 14 años** que mantiene una forma física aceptable, habituada al ejercicio físico y busca un aumento de sus cualidades físicas, y una mayor exigencia en las clases.

Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Mantener y potenciar la práctica de actividad física como hábito cotidiano.
- Mejorar conductas posturales, aumentar el desarrollo muscular y aumentar la movilidad articular.
- Mejorar y potenciar las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio).
- Practicar y dominar diferentes deportes y juegos.

Las **actividades** a realizar serán ejercicios de gimnasia y musculación, juegos, ejercicios con música, ejercicios de flexibilidad y relajación, e iniciación deportiva.



PROGRAMA DE BAILES DE SALÓN

(Intensidad MEDIA)

Dirigido a la población de **más de 14 años** que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, recreación activa por medio de la música y desarrollo cognitivo.

Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas del alumno al tiempo que se divierte utilizando la música como vehículo de expresión.
- Desarrollar o mejorar la capacidad aeróbica de los alumnos de forma progresiva.

Las **actividades** a realizar serán ejercicios para el aprendizaje de los pasos de distintos bailes de salón.

PROGRAMA DE DANZA ORIENTAL (Intensidad MEDIA)

Dirigido a la población de más de 14 años que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, recreación activa por medio de la música étnica y divertida y desarrollo cognitivo.

Los objetivos planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas del alumno a través de combinaciones de ejercicios físicos musicalizados.
- Desarrollar o mejorar la capacidad aeróbica de los alumnos de forma progresiva.



Las actividades a realizar serán ejercicios de tonificación muscular con música, danza del vientre, danza de los velos, ejercicios de flexibilidad y relajación.

PROGRAMA DE HIP HOP

(Intensidad MEDIA)

Dirigido a la población de más de 14 años que buscan una mejora de la condición física, así como una importante interacción social.

Los objetivos planteados con esta actividad son:

- Canalizar en el alumno la necesidad de actividad física.
- Mejora de las capacidades físicas básicas a través de pasos de Hip Hop.
- Mejora de coordinación a través de la música.
- Mejora de las relaciones sociales a través de una continua interacción personal.

Las actividades a realizar serán pasos y combinaciones de pasos de Hip Hop.



PROGRAMA DE GIMNASIA AERÓBICA (Intensidad ALTA)

Dirigido a la población de **más de 14 años** que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, recreación activa por medio de la música moderna y desarrollo cognitivo.



Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas del alumno a través de combinaciones de ejercicios físicos musicalizados.
- Desarrollar o mejorar la capacidad aeróbica de los alumnos de forma progresiva.

Las **actividades** a realizar serán ejercicios de tonificación muscular con música, circuitos de continuidad, ejercicios de flexibilidad y relajación.

PROGRAMA DE AEROBIC (Intensidad ALTA)

Dirigido a la población de **más de 14 años** que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, recreación activa por medio de la música moderna y divertida y desarrollo cognitivo.

Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas del alumno a través de coreografías y combinaciones de ejercicios físicos musicalizados.



- Desarrollar o mejorar la capacidad aeróbica de los alumnos de forma progresiva. Las **actividades** a realizar serán coreografías, ejercicios de tonificación muscular con música, circuitos de continuidad, ejercicios de flexibilidad y relajación.



PROGRAMA DE BATUKA

(Intensidad ALTA)

Dirigido a la población de **más de 14 años** que buscan una mejora de su forma física, relación social, buen ambiente, recreación activa por medio de la música moderna y divertida y desarrollo cognitivo.

Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Potenciar y canalizar en el alumno la necesidad natural de actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas del alumno a través de coreografías de Batuka.
- Desarrollar o mejorar la capacidad aeróbica de los alumnos de forma progresiva.

Las **actividades** a realizar serán coreografías de Batuka.

PROGRAMA BODY PUMP

(Intensidad ALTA)

Dirigido a la población de **más de 14 años** que mantiene una forma física aceptable, habituada al ejercicio físico y busca un aumento de sus cualidades físicas, y una mayor exigencia en las clases.

Los **objetivos** planteados con esta actividad son:

- Mantener y potenciar la práctica de actividad física como hábito cotidiano.
- Mejorar conductas posturales, aumentar el desarrollo muscular y aumentar la movilidad articular.
- Mejorar y potenciar las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, agilidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio).
- Practicar y dominar nuevas tendencias y elementos como trabajo con barras, mancuernas, fitball...

Las **actividades** a realizar serán ejercicios de gimnasia y tonificación tipo bodypump, fitball, fitness, gap...etc.



HORARIOS MODULOS ACTIVIDAD FISICA PARA ADULTOS AYTO ROQUETAS DE MAR.

Pabellón INFANTA CRISTINA

	LUNES-MIERCOLES-VIERNES					MARTES-JUEVES		
	PISTA 1	PISTA 2	PISTA 3	SALA 1	SALA 2	PISTA 1	SALA 1	SALA 2
8:30 monitor	GIM MAN1	3ª EDAD1	3ª EDAD4	AEROB 1			AEROB 5	
9:30 monitor	GIM MAN2	3ª EDAD2	3ª EDAD5	AEROB 2	TAICHI 1	GIM MAN3	BATUKA 3	DZO2
10:30 monitor	GIM MAN3	3ª EDAD3	3ª EDAD6		YOGA1	GIM MAN5		YOGA 3
11:30								
17:00 monitor				HIP-HOP1	TAICHI 2		HIP-HOP2	
18:00 monitor				BATUKA1		GIM.AER 6	AEROB 6	
19:00 monitor	GIM MAN6			BATUKA2	DZO1		BODYPUMP1	DZO3
20:00 monitor	GIM MAN7			AEROB 3	YOGA 2		AEROB 7	DZO4
21:00 monitor	GIM MAN8			AEROB 4				YOGA 4

* TODAS LAS ACTIVIDADES SE OFERTARÁN A PARTIR DE 14 AÑOS CON AUTORIZACIÓN PATERNA.
TAICHI, YOGA, DANZA ORIENTAL, BODYPUMP Y HIP-HOP SE IMPARTEN SOLO DOS DÍAS POR SEMANA

LOS MÓDULOS DE 3ª EDAD SERÁN DE ENERO A MAYO

Pabellón MÁXIMO CUERVO

	LUNES-MIERCOLES-VIERNES*					MARTES-JUEVES			
	PISTA 1	PISTA 2	GIM 1	GIM2	SALA 3	PISTA 1	GIM 1	GIM2	SALA 3
8:30 monitor	3ª EDAD7	GIM MAN9	AEROB8						TAICHI 3
9:30 monitor	3ª EDAD8	GIM.PER 1	DZO5	YOGA 5	GIM.AER 1	GIM MAN13	GIM.AER 4		
10:30 monitor	3ª EDAD9	GIM MAN10			GIM.AER 2	GIM MAN14	GIM.AER 5	HIP-HOP4	AEROB11
11:30									
19:00 monitor	GIM MAN11		DZO6	HIP-HOP3	GIM.AER 3	GIM MAN15	TAICHI 4		BATUKA 4
20:00 monitor	GIM.PER 2		DZO7		AEROB9				BODYPUMP 2
21:00 monitor	GIM MAN12			YOGA 6	AEROB10	GIM MAN16			BAILES SAL 1

* TAICHI, YOGA, DANZA ORIENTAL, BODYPUMP Y HIP-HOP SE IMPARTEN SOLO DOS DÍAS POR SEMANA. TODAS LAS ACTIVIDADES SE OFERTARÁN A PARTIR DE 14 AÑOS CON AUTORIZACIÓN PATERNA.

LOS MÓDULOS DE 3ª EDAD SERÁN DE ENERO A MAYO

Centros Usos Múltiples

	CORTIJOS	MARINAS	LOSAS	PARADOR	SOLANILLO
8:00	L - X	L - X	M-J	M - J	L-X
8:30					
9:00	3ª EDAD11				
9:30		3ª EDAD12	AEROBIC 12	3ª EDAD15	
10:00					
10:30		3ª EDAD13		3ª EDAD16	3ª EDAD17
20:00		YOGA 5	BAILE SAL 2	3ª EDAD14	

Pabellón LA GLORIA

	LUN-MI-VIE*	MAR-JUE
	PISTA	PISTA
8:30 monitor		
9:30 monitor	AEROBIC 13	3ª EDAD10
10:30 monitor		
19:00 monitor		BAILE SAL 3

* TODAS LAS ACTIVIDADES SE OFERTARÁN A PARTIR DE 14 AÑOS CON AUTORIZACIÓN PATERNA.

CUOTAS MÓDULOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS CURSO 2009/2010

CUOTAS en euros.	GINNASIA MANTENIMIENTO	GINNASIA PERFECCIONAMIENTO	GINNASIA AEROBICA	HIP-HOP	AEROBIC	BATUKA	TALCHI	YOGA	DANZA ORIENTAL	BAILE SALON	BODY PUMP	*GINNASIA 3ª EDAD - ENERO - MAYO
3 SESIONES SEMANALES - 1 MES	18	18	18	18	18	18	24	24	24	24	24	*GRATUITO
2 SESIONES SEMANALES - 1 MES	12	12	12	12	12	12	18	18	18	18	18	*GRATUITO
5 SESIONES SEMANALES - 1 MES	30	30	30	30	30	30	42	42	42	42	42	*GRATUITO
3 SESIONES SEMANALES - TRIMESTRE	48	48	48	48	48	48	66	66	66	66	66	*GRATUITO
2 SESIONES SEMANALES - TRIMESTRE	34	34	34	34	34	34	48	48	48	48	48	*GRATUITO
5 SESIONES SEMANALES - TRIMESTRE	84	84	84	84	84	84	108	108	108	108	108	*GRATUITO
3 SESIONES SEMANALES - CURSO	120	120	120	120	120	120	180	180	180	180	180	*GRATUITO
2 SESIONES SEMANALES - CURSO	96	96	96	96	96	96	120	120	120	120	120	*GRATUITO
5 SESIONES SEMANALES - CURSO	216	216	216	216	216	216	300	300	300	300	300	*GRATUITO
DESCUENTOS PENSIONISTAS	-40%	-40%	-40%	-40%	-40%	-40%	-40%	-40%	-40%	-40%	-40%	*GRATUITO

*Presentando su carnet de alguno de los centros de 3ª Edad

LOS MÓDULOS DE MAYORES (3ª EDAD) COMENZARÁN EN ENERO Y FINALIZARÁN EN MAYO

INFORMACIÓN Y NORMATIVA DE LOS MÓDULOS AF ADULTOS Y MAYORES Área de Deportes del Ayuntamiento de Roquetas de Mar 2009/10

INSCRIPCIONES:

- LAS INSCRIPCIONES SE REALIZARÁN A PARTIR DEL 7 DE SEPTIEMBRE y permanecerán abiertas hasta completar las plazas y los primeros días de cada mes. En el Servicio Municipal de Deportes o en el Pabellón Máximo Cuervo, de 9.00 a 14.00 h.
- No se admitirán inscripciones incompletas, todas deberán ir autorizadas por el médico de cabecera, y acompañadas por fotocopia del DNI y justificante del pago (o fotocopia del carnet de socio de la tercera edad en su caso). Una vez presentada la documentación para el presente curso, no tendrá que volverla a presentar en las siguientes renovaciones.
- Las inscripciones y los pagos se realizarán antes de acceder a la actividad.
- Las inscripciones de usuarios entre 14 y 17 años deberán ir firmadas por el padre o madre.
- Las inscripciones de los módulos de la 3ª edad se realizarán a partir del día 1 de diciembre de 2009. Las clases comenzarán el día 7 de enero de 2010.

DESARROLLO DE LOS MODULOS:

- Los módulos se desarrollarán del 5 de octubre de 2009 al 30 de junio de 2010. Respetándose los festivos oficiales según calendario adjunto, y correspondiéndose los pagos con meses naturales, tres trimestres naturales (octubre a diciembre, enero a marzo, abril a junio) y curso completo (octubre a junio) no pudiéndose fraccionar estos periodos.
- Los grupos se realizaran según riguroso orden de inscripción y se recomienda informarse sobre las plazas libres antes de realizar el pago.
- El mínimo para confirmar un grupo será de 10 personas, en caso de no completarse un grupo el Servicio Municipal de Deportes podrá reubicar horarios, o cancelar la actividad informando a los usuarios y con derecho a la devolución si es pertinente.
- LISTAS DE ESPERA. El máximo de alumnos dependerá de la sala donde se desarrolle dicha actividad, en caso de completarse un grupo, se establecerá una lista de espera por orden de solicitud, para el siguiente periodo. Teléfono de información: 950 338 519 – 18.
- Sólo podrán acceder a las clases los usuarios que se encuentren al corriente del pago con anterioridad al comienzo de la actividad, no permitiendo los monitores el acceso a las mismas a los que no aparezcan en los listados mensuales de cada actividad.

PAGOS Y RENOVACIONES:

- La Forma de pago: Se puede realizar en Caja del Ayuntamiento o en Cajamar Cuenta nº: 3058/0040/32/2732000138. Se recomienda informarse sobre las plazas libres antes de realizar el pago.
- La RENOVACION de plaza por meses o trimestres para los siguientes periodos, se tendrá que realizar la última semana del mes que tiene al corriente y antes de que caduque su inscripción, realizando el pago y presentando en las oficinas del Servicio Municipal de Deportes el recibo para que conste que renueva su plaza, en caso de comenzar el nuevo periodo y no haber notificado su renovación, pierde los derechos sobre la plaza, ofertándose esta al resto de usuarios.
- DEVOLUCIONES: La anulación de la matrícula por parte del usuario en cualquiera de las actividades con derecho a devolución podrá efectuarse antes del comienzo del periodo solicitado. En caso de que el Servicio Municipal de Deportes modificase o suspendiese alguna de las actividades, o el usuario no hubiese conseguido plaza en el curso solicitado podrán solicitar la devolución de las tasas en un máximo de un mes natural después de la realización del ingreso, acompañando dicha solicitud de la copia de la inscripción y documento acreditativo del ingreso. No se realizará ninguna devolución que no se realice dentro de los periodos indicados.

PENSIONISTAS Y DISCAPACITADOS:

- La gimnasia de Mayores será gratuita para los que presenten su fotocopia del carnet de socio de alguno de los centros de 3ª Edad del municipio que los acredite. Los pensionistas con dicha bonificación habrán de acogerse a los horarios y actividades específicos para los mismos, de lo contrario no se le aplicará el mencionado descuento.
- Para cualquier otra actividad, la cuota a satisfacer por los pensionistas domiciliados en el Municipio de Roquetas de Mar será del 40% de la que resulte de aplicación conforme a los precios públicos, sin que pueda aplicarse más de una reducción por simultanear más de una actividad.
- Los usuarios domiciliados en el Municipio de Roquetas de Mar con grado de discapacidad igual o superior al 33% tendrán derecho a la reducción en sus cuotas de los siguientes porcentajes:

Grado de discapacidad	Porcentaje de reducción
a) del 33% al 54%	40%
b) del 55% al 64%	50%
c) Igual o superior al 64%	60%

Cualquier otra circunstancia no recogida aquí se regirá por decisión del SMD, la Normativa de uso de Instalaciones Deportivas Municipales y/o la Ordenanza Reguladora del precio público de Actividades Deportivas publicada en BOP Almería nº 161 del 22/08/08.





INSCRIPCIÓN MÓDULOS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

Área de Deportes del Ayuntamiento de Roquetas de Mar 2009/10



DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR JUNTO CON ESTE BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN (Rellenar por SMD):

- Certificado médico actual Justificante de pago
 Fotocopia D.N.I. Fotocopia Carnet socio de la 3ª Edad

DATOS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

D.N.I.: _____ Fecha Nacimiento: _____
 Nombre: _____ Apellidos: _____
 Domicilio C/.: _____ Nº Bloque Puerta
 C. Postal: _____ Localidad: _____ Teléfono: _____
 E-Mail: _____

ACTIVIDAD EN LA QUE SE INSCRIBE:

- INSTALACIÓN:** Infanta Cristina Máximo Cuervo La Gloria Parador Estadio Peroles
 Marinas Cortijos de Marín Solanillo Losas
- ACTIVIDAD:** Gimnasia Mayores Danza Oriental Batuka Body Pump
 Gimnasia Mantenimiento Gimnasia Perfeccionamiento Gimnasia Aeróbica Yoga
 Tai - Chi Aerobic Hip-Hop
- HORARIO:** 8:00 h. 8:30 h. 9:30 h. 10:30 h. 19:00 h. 20:00 h. 21:00 h.
- DÍAS:** 2 días / semana 3 días / semana 5 días / semana
- DURACIÓN:** 1 Mes 1 Trimestre Curso completo

(Rellenar por SMD) CÓDIGO DE LA ACTIVIDAD _____

CUOTA A PAGAR _____ Visto bueno del S.M.D. _____ Sello: _____

NOTA IMPORTANTE LEGAL: El artículo 36 de la ley 6/1.998, de 14 de diciembre del Deporte de Andalucía dispone que "la asistencia sanitaria derivada de la práctica deportiva general del ciudadano constituye una prestación ordinaria del régimen de aseguramiento sanitario del sector público que le corresponda,..."

Por tanto la inscripción, no lleva implícita tener un seguro de accidentes deportivos, ya que no existe en la actualidad normativa legal alguna que imponga a las entidades locales la asistencia sanitaria respecto a los deportistas que participan en competiciones organizadas en dicho ámbito, siendo el propio usuario el que correrá con los gastos médicos en el caso de lesión o accidente deportivo.

PROTECCIÓN DE DATOS: De acuerdo a lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de Diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos de que los datos de carácter personal que incluye este formulario, o que solicitemos en lo sucesivo, podrán ser incluidos en ficheros informáticos, cuyo titular es el Ayuntamiento de Roquetas de Mar, con la finalidad de gestionar los servicios ofrecidos, así como para informales de las actividades y servicios ofrecidos o patrocinados por el Servicio Municipal de Deportes, entendiendo que otorga su consentimiento por la suscripción de este impreso.

Los usuarios podrán ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante solicitud escrita, fechada y firmada, con indicación de su nombre, apellidos, domicilio y fotocopia del DNI, que habrán de dirigirse al Servicio Municipal de Deportes C/ Real, nº12, Roquetas de Mar (ALMERÍA) 04740 o al correo electrónico deportes@aytoroquetas.org

Los datos personales recabados no serán en ningún caso cedidos a terceros, ni hechos públicos, salvo en los supuestos en que los propios usuarios sean los que consientan en el mismo o participen voluntariamente y prestando su consentimiento en actividades que conlleven necesariamente el intercambio de dicha información.

Roquetas de Mar, a _____ de _____ de 200__

Firma del interesado: _____

Autorización paterna en caso de ser menor de edad:

Padre / Madre: _____

DNI Padre / Madre: _____

Firma del Padre / Madre: _____



INFORME MÉDICO



Informe emitido por el Dr. D./ D^a:

Colegiado N^o..... de..... Especialidad.....

A D./ D^a:

(RODEE LOS QUE QUIERE AFIRMAR)

1. Padece enfermedad infecto-contagiosa. SI NO

2. Presenta alteraciones psíquicas que puedan producir alteraciones en la convivencia normal del grupo. SI NO

3. Precisa ayuda de otra persona para las actividades en la vida diaria o para viajar. SI NO

4. Tiene régimen de alimentación. SI NO

5. Puede realizar ejercicio físico controlado por un Monitor y adaptado a su edad y capacidad física. SI NO

6. Observaciones a tener en cuenta a la hora de participar en estas clases:

.....
.....
.....

En a de de 20.....

Fdo.: