

LA CISTÉRNIGA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 20/21 >



Ayuntamiento de La Cistérniga

**BIENESTAR
SOCIAL-IGUALDAD**



CULTURA



DEPORTES



EDUCACIÓN



**PARTICIPACIÓN
CIUDADANA**



SANIDAD

ATENCIÓN:

Motivado por la situación generada por el virus COVID-19 y tratado de mejorar la seguridad y el servicio ofrecido a los vecinos, las inscripciones se realizarán online en la plataforma DeporWeb, podéis acceder desde la página web del Ayuntamiento o desde la App. También podrán realizarse de forma presencial solicitando cita previa.

www.lacisterniga.es/servicios/cita-previa

Tanto para el trámite online como para el presencial será necesaria una dirección de e-mail y un número de tarjeta de crédito.

Con el fin de agilizar y facilitar las gestiones de cada inscripción, es importante leer atentamente las normas que regirán la formalización de las mismas, así como el desarrollo de las actividades a lo largo del curso. Será la forma de evitar posibles colas, confusiones de fechas y horarios, o quedarse sin plaza para la actividad o actividades seleccionadas.

CALENDARIO DE INSCRIPCIONES:

INSCRIPCIONES DE CULTURA Y DEPORTES

Desde el día 15 de septiembre. Días 15 y 16: Horario: de 10:00 a 14:00 h. y de 18:00 a 20:30 h.
A partir del 17 de septiembre: Horario: de 10:00 a 14:00 h.

El plazo de inscripción para las **ACTIVIDADES DEPORTIVAS** finaliza el **18 de septiembre**.

El plazo de inscripción para las **ACTIVIDADES CULTURALES** finaliza el **25 de septiembre**.

SORTEO PLAZAS DISPONIBLES ACTIVIDADES MUNICIPALES DEPORTIVAS

En caso de que haya más solicitantes que plazas ofertadas se realizará un sorteo en el Polideportivo Municipal Félix Suárez Colomo el 23 de septiembre a las 10:00 h. En todo caso trataremos de dar respuesta a todas las demandas en la medida que nos sea posible.

FORMALIZACIÓN

Las plazas son limitadas por actividad en función de sus peculiaridades, las indicaciones del programa, la normativa sanitaria vigente y la disponibilidad de instalaciones.

Las actividades extraescolares se tramitarán en el A.F.A. del C.E.I.P. "Joaquín Díaz" y "Félix Cuadrado Lomas".

Tendrán preferencia las personas empadronadas en el municipio.

FORMALIZACIÓN DE BAJA DE LA ACTIVIDAD:

Se realizará en el plazo indicado en el formulario de alta/baja firmado al formalizar la inscripción. Solicitando cita previa, en el Polideportivo Municipal o en La Casa de Cultura.

COBRO DE CUOTAS:

DEPORTES:

El cobro de las cuotas se realizará mediante cargo bancario en la tarjeta de crédito introducida al realizar la inscripción.

CULTURA:

Se informará en cada actividad.

CALENDARIO Y NORMAS DE LAS ACTIVIDADES:

Todas las actividades comenzarán la primera semana de octubre y finalizarán la última semana de junio, **excepto las actividades infantiles deportivas y las actividades de la Escuela de Artes Escénicas que finalizarán el 31 de mayo.**

VACACIONES DE LAS ACTIVIDADES:

- NAVIDAD: del día 23 de diciembre al 10 de enero, ambos inclusive.

- PATRÓN DEL MUNICIPIO: 23 de enero.

- SEMANA SANTA: del día 1 al 4 de Abril, ambos inclusive en las actividades de cultura a excepción de las actividades que se rigen con el calendario escolar que será del 26 de marzo al 5 de Abril. Del 26 de marzo al 5 de abril en las actividades de deportes y educación.

En caso de fuerza mayor y por diferentes actos de nuestro municipio, siempre intentando dar respuesta a todos los colectivos, posiblemente nos veamos obligados a suspender alguna actividad, de lo que se informará con antelación, siempre que las circunstancias lo permitan.

EL AYUNTAMIENTO

- Se reserva el derecho de modificar o suprimir cualquier actividad.
- Se exime de toda responsabilidad que se pueda exigir por la participación en las actividades como pérdida de objetos personales, robo o lesiones a consecuencia de la práctica de cualquier actividad.
- La firma de la inscripción en cualquier actividad implica la aceptación de la exención de la responsabilidad por parte de organismos en los casos referidos al párrafo anterior.
- Toda actividad se llevará a cabo si cuenta con un número mínimo de participantes. Si los grupos no se completan se unirán en un horario a convenir y si esto no es posible se suspenderá. También se podrá realizar un cambio en la instalación si el número de participantes así lo requiriera.
- En base a la situación sanitaria existente en cada momento se tomarán las medidas necesarias para asegurar el desarrollo seguro de las actividades y que estas se adapten a la normativa vigente.

AMPLIAR INFORMACIÓN

Área de Animación Socio-Cultural – Casa de Cultura

C/ Fuensaldaña s/n. ☎ 983 40 24 53. cultura@lacisterniga.es

Área de Deportes – Polideportivo Municipal

Camino de Las Yeseras s/n. ☎ 983 40 27 33 / 656 82 40 17.
deportes@lacisterniga.es

CULTURA

ACTIVIDADES CURSO 2020-2021.

CASA DE CULTURA

TUL, VAINICAS, BORDADOS, PUNTO, GANCHILLO, PUNTO DE CRUZ Y BOLILLOS

Disfruta de aprender alguna de estas técnicas de encaje y costura textil más antiguas de nuestra cultura. Crea piezas y labores artesanales entre hilos, agujas, bobinas, tijeras. Ocasión para poner en valor este arte y que conozcamos como se crean y elaboran.

PROFESORA: Carmen Rey Vieira.

HORARIO: Lunes de 10:30 a 12:30 h. Miércoles de 10:30 a 12:30 h.

CUOTA: 55 euros (trimestre).

CURSO DE INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA/PHOTOSHOP (TEROS)

El curso está dirigido a todas aquellas personas, sin nociones de fotografía o muy básicas, que quieran sacar partido de su cámara digital. Además, te introducimos en el mundo de la edición fotográfica con Photoshop. Sólo necesitas cualquier cámara digital que tenga modo manual.

IMPARTE: Teros Fotografía.

HORARIO: Miércoles de 18:30 a 20:00 h.

CUOTA: 25 euros mensuales (pago cuatrimestral).

MÁS INFORMACIÓN: ☎ 658 557 473.

ESTIMULACIÓN TEMPRANA MUSICAL

Propuesta familiar dirigida a padres y niños desde los 3 meses a los 3 años. Ayuda en el desarrollo del bebé a través de actividades lúdicas. Se trabajan las áreas motoras, cognitiva, social y del lenguaje apoyadas con una base musical. Los padres acompañan a sus hijos durante todas las sesiones y juegan un papel muy importante dentro de ellas.

- PROFESORA:** Olga León Guerra. Especialista en estimulación temprana.
CUOTA: 30 euros /mes, 80 euros / trimestre (adulto más bebés).
FECHAS: Actividad que va por calendario escolar de la Junta de Castilla y León.
DURACIÓN: 55 minutos.



HORARIOS Y GRUPOS:

MIÉRCOLES:

- Bebés de 12 a 18 meses. A las 17:30 h.
- Bebés de 18 a 24 meses. A las 18:30 h.
- Bebés de 3 a 6 meses. A las 19:30 h.

JUEVES:

- Bebés de 6 a 9 meses. A las 17:30 h.
- Bebés de 9 a 12 meses. A las 18:30 h.
- Bebés de 24 a 36 meses. A las 19:30 h.

CURSO ON LINE DE BIENESTAR Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Seguro que conoces a alguien que ante una situación complicada ha sacado toda su fuerza y ha salido reforzad@. TÚ TAMBIÉN PUEDES HACERLO SI SABES CÓMO.

- PROFESORA:** Marta Bernardo. Coach personal especialista en mindfulness transpersonal.
HORARIO: Martes de 21:00 a 22:00 horas y una tutoría personalizada mensual de 25 minutos para asegurar el máximo aprovechamiento del curso.
CUOTA: 35 euros / mes o 90 euros / trimestre.
INFO E INSCRIPCIONES: ☎ 686 284 617. @lasonrisadelcorazon



CURSO DE MINDFULNESS ON LINE

¿Sabías que la práctica del mindfulness durante tan sólo 8 semanas es capaz de cambiar la configuración del cerebro?

PROFESORA: Marta Bernardo. Consultora de mindfulness transpersonal.

HORARIO: Un DOMINGO al mes de 19:00 a 20:30 h.

CUOTA: 10 euros / sesión o 25 euros pago trimestral.

En cada sesión habrá parte teórica para que conozcas el funcionamiento del mindfulness y se propondrán prácticas a realizar durante ese mes.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: ☎ 686 284 617. @lasonrisadelcorazon

CASA DEL ARTE

PINTURA INFANTIL

A través de estas clases se ofrece a los peques la posibilidad de aprender maneras diferentes y divertidas de pintar, manejar su habilidad manual, favorecer su imaginación y creatividad. Se pondrá a su alcance variedad de materiales y técnicas. Potenciar su expresión libre.

APRENDO A PINTAR (3 – 4 AÑOS)

HORARIO: Lunes de 17:00 a 18:00 h.

CUOTA: 45 euros / trimestre.

TÉCNICA ARTÍSTICA I PINTURA (A PARTIR DE 5 AÑOS)

HORARIO: Lunes de 18:00 a 19:30 h.

CUOTA: 45 euros / trimestre.

MANUALIDADES CREATIVAS INFANTILES

Dar la posibilidad de descubrir y realizar divertidas, originales y fáciles creaciones. Ideas con diversos materiales, al alcance de todos y con tus propias manos de forma artesanal.

HORARIO: Viernes de 17:30 a 19:00 h.

CUOTA: 48 euros / trimestre.

MANUALIDADES (ADULTOS)

Aprovecha tu creatividad para realizar tus propias creaciones. Te orientarán en todas las técnicas que desees aprender. Con diversos materiales cada alumn@ podrá elegir su trabajo a realizar y a su ritmo; con madera, con vidrio, con fieltro, con barro, etc,...

PROFESORA: María Antonia Ramírez.

HORARIO: MAÑANAS: Martes de 10:00 a 12:00 h.

TARDES: Martes de 18:00 a 20:00 h.

CUOTA: 58 euros / trimestre.

TÉCNICAS DE PINTURA (ADULTOS)

Conoce las distintas técnicas de pintura; óleo, acuarela, tinta china, pastel... que estarán a tu alcance. Te permitirán ir avanzando y pintar cuadros a tu gusto con el asesoramiento y conocimiento de nuestra profesora.

PROFESORA: Susana Crespo Palomo.

HORARIO: MAÑANAS: Miércoles de 10:30 a 12:30 h.

TARDES: Martes de 18:00 a 20:00 h. Martes de 20:00 a 22:00 h.

Jueves de 16:30 a 18:30 h. Jueves de 18:30 a 20:30 h.

CUOTA: 55 euros / trimestre.

RESTAURACIÓN DE MUEBLES (ADULTOS)

Aprenderás todo lo que necesitas saber y los pasos que debes seguir para restaurar muebles antiguos o decoración de los actuales, barnizados, lacados, herrajes, tapicerías, tratamiento anticarcoma, etc

PROFESORA:	<u>Ana Isabel González.</u>
HORARIO:	MAÑANAS: Jueves de 10:30 a 13:00 h. TARDES: Jueves de 17:00 a 19:30 h.
CUOTA:	33 euros / mes.

CENTRO SOCIAL POLIVALENTE

TALLER DE CUERO

Trabaja con la materia prima y aprende todas sus posibilidades que ofrece el cuero; repujado, grabado, incisado, troquelado, teñido, modelado...

Cuida cada detalle desde su diseño inicial, corte, cosido y acabados. Podrás realizar cinturones, carteras, mochilas e incluso objetos decorativos.

PROFESOR:	<u>Pedro San José García.</u>
HORARIO:	Sábados de 10:00 a 13:00 h.
CUOTA:	45 euros / mes (materiales incluidos).

TEATRO MUNICIPAL "LA NAVE"



BAILES LATINOS. (PASOS LIBRES)

Disfrutarás y aprenderás los pasos básicos de los diferentes estilos de los bailes latinos, Bachata, Salsa en línea, Salsa Cubana, Merengue, Cumbia, Kizomba, Cha cha cha, Mambo y Tango.

PROFESOR: Yeral Mesa.

HORARIO: Jueves de 19:30 a 20:30 h.

CUOTA: 40 euros / trimestre.



*En este curso en especial se hará con la modalidad de **PASOS LIBRES** para que no haya riesgo de contagio de la **COVID-19**.*

BAILES EN LÍNEA PARA MAYORES DE 40 AÑOS

Son Bailes dirigidos a personas mayores de 40 años que se realizan **SIN** pareja a ritmo de una coreografía fácil de seguir. Mejora la postura, agilidad, flexibilidad y nuestra confianza.

PROFESORES/AS: Yeral Mesa, Rocío Valerio, María Gómez.

HORARIO: Miércoles de 11:00 a 12:30 h.

Miércoles de 19:30 a 21:00 h.

CUOTA: 50 euros / trimestre.



*En este curso en especial se hará con la modalidad de **PASOS LIBRES** para que no haya riesgo de contagio de la **COVID-19**.*

INICIACIÓN A LA DULZAINA

IMPORTE: Asociación musical Intimísimo. Ángel Martín.

HORARIO: Sábados de 18:00 a 19:00 h.

CUOTA: 120 euros / cuatrimestre.

ESCUELA DE ARTES ESCÉNICAS

DE
LA CISTÉRNIGA

Imparte

Enriqueta Mo Danza

BALLET CLÁSICO

Una clase especialmente dedicada a los niñ@s, para iniciarse en el ballet clásico y/o moderno según sus posibilidades. Fomentar el lenguaje de la danza como base de su maduración motriz y el desarrollo de la expresión corporal.

HORARIO: Lunes de 16:30 a 17:30 h.

CUOTA: 66 euros / trimestre. 25 euros /mes.

EDAD: De 6 a 12 años.

MATRÍCULA: 10 euros para nuevas inscripciones.

BALLET Y DANZA CONTEMPORÁNEA Y MODERNA

Con una base elemental de ballet para posicionar el cuerpo, buscaremos la expresión y la energía de la danza contemporánea con técnicas como el release o Graham y el ritmo y la coordinación con el modern-jazz y el hip-hop. Con estas herramientas podremos crear coreografías de los más variados estilos.

HORARIO: Miércoles de 16:30 a 17:45 h.

CUOTA: 66 euros / trimestre. 25 euros / mes.

EDAD: A partir de 8 años.

MATRÍCULA: 10 euros para nuevas inscripciones.

JAZZ BROADWAY Y COREOGRAFÍAS DE TEATRO MUSICAL: CABARET, CHICAGO, MAMÁ MÍA....

Divertido taller para recrear bailando coreografías de musicales famosos y teatro musical como Cabaret, Chicago, lalala,...

HORARIO: Miércoles de 18:00 a 19:30 h.

CUOTA: 66 euros / trimestre), 25 euros / mes.

EDAD: A partir de 16 años,
sin límite de edad.

MATRÍCULA: 10 euros para nuevas inscripciones.

BABY GYM-DANZA

IMPARTE: Imparte María Manso Rodríguez. Bailarina profesional y Graduada en Educación Infantil.

Dirigido a peques - niñ@s. La Baby Gym-Danza, es el encuentro lúdico con la libertad de movimiento y la relajación, a través de la música. La psicomotricidad como base del trabajo, (la coordinación, la improvisación, memorización, el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza y confianza en ellos mismos). Con juegos, canciones mimetizadas y movimientos en grupo, el niñ@ aprenderá a moverse mejor, desplazarse y tomar conciencia del espacio, pudiendo al mismo tiempo relacionarse con otr@s niñ@s

GRUPO I: De 3 a 5 años inclusive (solo niñ@s).

HORARIO: Martes de 17:15 a 18:15 h.
CUOTA: 70 euros / trimestre.
190 euros / curso.

GRUPO II: De 3 a 5 años inclusive (solo niñ@s)

HORARIO: Jueves de 17:00 a 18:00 h.
CUOTA: 70 euros / trimestre.
190 euros / curso.

DANZA - EXPRESIÓN CORPORAL

IMPARTE: Olga Martínez Yuste. Bailarina y coreógrafa profesional con trayectoria internacional. Educadora infantil y juvenil.

La Danza Expresión es la continuación-evolución del aprendizaje adquirido de la Baby Gym-Danza, (autonomía, expresión y destreza del niñ@ de una manera lúdica. Los diferentes estilos de danza ganan espacio a la psicomotricidad).

HORARIO: Jueves de 18:15 a 19:15 h.
EDAD: De 6 a 12 años
CUOTA: 70 euros / trimestre, 190 euros /curso.

FLAMENCO CONTEMPORANEO INFANTIL

IMPARTE: Olga Martínez Yuste. Bailarina y coreógrafa profesional con trayectoria internacional. Educadora infantil y juvenil.

No es flamenco tradicional, ii No llevamos zapatos!!. Fusionamos el carácter y la fuerza del flamenco con la naturalidad y libertad de movimiento que nos aporta la danza contemporánea.

HORARIO: Martes de 18:30 a 20:00 h.

EDAD: De 7 a 14 años inclusive.

CUOTA: 70 euros /trimestre, 190 euros / curso.

FLAMENCO - DANZA CONTEMPORANEA ADULTOS

IMPARTE: Olga Martínez Yuste. Bailarina y coreógrafa profesional con trayectoria internacional. Educadora infantil y juvenil.

HORARIO: Martes de 20:00 a 21:30 h.

EDAD: Adultos. Todos los niveles. A partir de 15 años.

CUOTA: 70 euros / trimestre. 190 euros / curso.

Profesora

Erangelina Valdespino

TEATRO (Infantil)

Clases de teatro para trabajar el juego simbólico, la improvisación, y los cimientos del teatro por medio del juego. Ven y elimina barreras, vergüenzas, fomenta la autoestima y crece como individuo con el teatro.

LUGAR: Comedor del C.P "Félix Cuadrado Lomas".

HORARIO: **Grupo de 3 a 7 años:** Martes: de 16:00 a 17:00 h.

Grupo de 8 años en adelante: Martes de 17:00 a 18:00 h.

CUOTA: 45 euros / trimestre. Matrícula: 15 euros.

ESCUELA DE MÚSICA / BANDA MUNICIPAL

DE MÚSICA DE LA CISTÉRNIGA

¡CONTAMOS CON NUEVA DIRECCIÓN!

Por ello, toda la información relativa a la programación de estudios musicales, asignaturas, horarios, plazas, ofertas... la podréis encontrar más adelante en la Casa de Cultura y/o a través de la Asociación Cultural de la Banda Municipal de Música de La Cistérniga.

BIBLIOTECA MUNICIPAL

YES, LEO EN INGLÉS

Lectura de cuentos en Inglés.

- FECHA:** Primer viernes de cada mes.
- HORARIO:** De 18:30 a 19:30 h .
- EDAD:** Para niñ@s de 6 a 10 años.



DETECTIVES DE PAPEL

Lectura de cuentos y actividades dirigidas a desarrollar la comprensión lectora.

- FECHA:** Segundo viernes de cada mes.
- HORARIO:** De 18:30 a 19:30 h.
- EDAD:** Para niñ@s de 6 a 10 años.



Ayuntamiento de La Cistérniga

BIBLIOTECA CREATIVA

Acércate los **viernes** a nuestra biblioteca y podrás disfrutar de talleres de cómic, escritura creativa, poesía, cuentacuentos...

- FECHA:** Tercer y cuarto viernes de cada mes.
HORARIO: De 18:30 a 19:30 h.
EDAD: Para niñ@s de 6 a 10 años.



**Todas las actividades empezarán en el mes de octubre. Si hubiera peticiones de edades superiores para crear un grupo de las actividades de "Detectives de papel" y "Yes, leo en inglés" se realizaría de 19:30 a 20:30 h.*

DEBATES LITERARIOS

- FECHA:** Los últimos jueves de cada mes.
HORARIO: De 18:30 a 20:00 h.
EDAD: Para adultos que hayan leído el libro que se debate.
CUOTA: Necesaria inscripción previa. Cuota gratuita.

Comienzo el próximo 29 de octubre con **"Canción dulce"** de Leila Slimani. El título puede estar sujeto a posibles modificaciones.

Puedes obtener más información en: <http://cisternigaliteraria.blogspot.com>



AUDITORIO CASA DE CULTURA

TEATRO - LOS ABSURDOS TEATRO

“A protestar a La Gran Vía”

FECHA: Sábado 3 de octubre.
HORARIO: 20:00 h.
ENTRADA: 3 euros.



GALA DE CREADORES SIGLO XXI

Gran gala.

FECHA: Sábado, 10 de octubre.
HORARIO: 20:00 h.
ENTRADA: 5 euros.

NOCHES DE MONÓLOGOS

**QUIQUE MATILLA, FRAN EL CHAVO
Y ROBERTO CHAPU**

FECHA: Sábado, 17 de octubre.
HORARIO: 21:30 h.

JJ VAQUERO

con la colaboración de **CARLOS MARTÍN**

FECHA: Domingo, 25 de Octubre.
HORARIO: 20:00 h.

Entrada para los dos días: 15 €

MÚSICA. CONCIERTO DE SANTA CECILIA PATRONA DE LOS MÚSICOS

FECHA: 21 de noviembre.
LUGAR: Auditorio Municipal. Casa de Cultura.
HORARIO: 19:30 h.
ENTRADA: 1 euro, para causas benéficas.

BIENESTAR SOCIAL-IGUALDAD

TALLER GIMNASIA MANTENIMIENTO 3ª EDAD

FECHA: De septiembre a diciembre.

HORARIO: Miércoles y viernes de 10:00 a 10:50 h.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: Asociación de pensionistas y jubilados San Ildefonso.



V CONCURSO FOTOGRAFICO "LA SOLIDARIDAD ANTE LA PANDEMIA"

Incluido en el Programa de Envejecimiento Activo 2020.

Premio Fotográfico Júnior: 300 euros. **Premio Fotográfico Sénior:** 500 euros. Asimismo, se premiará con 300 euros al Centro Educativo al que pertenezca el/la ganador/a del primer premio fotográfico Júnior.

FIN DEL PLAZO: 30 de Octubre de 2020.

Más información en el siguiente enlace:

<https://bop.sede.diputaciondevalladolid.es/boletines/2020/mayo/12/BOPVA-A-2020-01282.pdf>

XXII CONCURSO LITERARIO "LA SOLIDARIDAD ANTE LA PANDEMIA"

Programa de Envejecimiento Activo 2020.

Las obras presentadas han de contribuir a sensibilizar la importancia que han tenido y tendrán las respuestas solidarias como impulsoras de una sociedad más inclusiva y humanizada.

CONVOCA U ORGANIZA: Diputación de Valladolid.

FIN DEL PLAZO: 30 de octubre de 2020

REQUISITOS: Modalidad Júnior y Modalidad Sénior.

Más información en el siguiente enlace:

<https://bop.sede.diputaciondevalladolid.es/boletines/2020/mayo/08/BOPVA-A-2020-01271.pdf>

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER RURAL 15 octubre

II JORNADAS “SI, MUJER RURAL”

DOMINGO 18 DE OCTUBRE.



Jornadas sobre la mujer rural y su importancia para el desarrollo de nuestra sociedad y nuestro municipio. Ponencias, debates, comida y taller. Próximamente más información de los actos que se van a realizar.

RED DE MUNICIPIOS DE VALLADOLID HOMBRES POR LA IGUALDAD

Circulo de Hombres contra la violencia machista. Los hombres de La Cistérniga se unen para gritar NO es NO.

- FECHA:** Viernes, 23 de octubre.
- HORARIO:** 20:00 h.
- LUGAR:** Frente al Ayuntamiento.

DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

El **miércoles 25** de noviembre vamos a teñir La Cistérniga de Violeta para denunciar esta violencia que afecta a mujeres de todo el mundo, tomando formas terribles, que merecen la visibilización y la denuncia.



Ayuntamiento de La Cistérniga



a la violencia de género

25 de Noviembre DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



asies
asociación igualdad es sociedad

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

TALLER DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA Y A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Ponte al día con las nuevas tecnologías. Nociones básicas y prácticas.

- HORARIO:** Grupo I: Lunes de 9:30 a 11:00 h.
 Grupo II: Martes de 9:30 a 11:00 h.
 Grupo III: Miércoles de 9:30 a 11:00 h.
 Grupo IV: Jueves de 9:30 a 11:00 h.
- CUOTA:** 10 euros / trimestre.

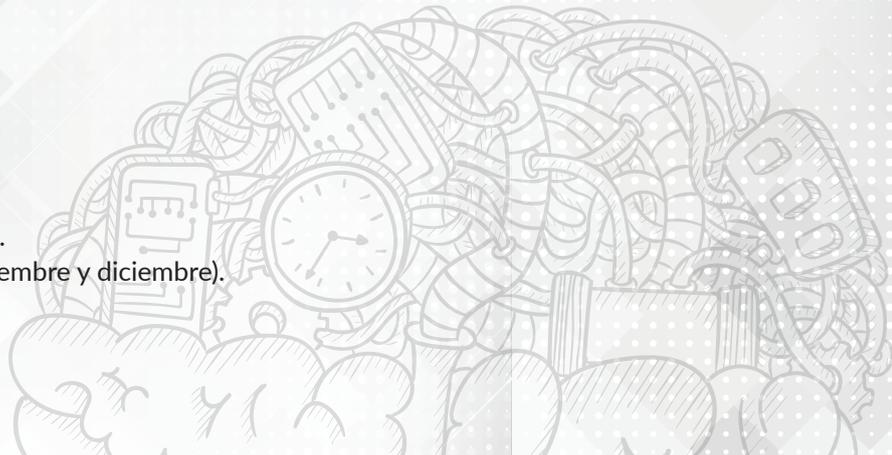


SANIDAD

TALLER DE MEMORIA

Entrena tu mente, ejercítala y ponla en forma.

- FECHA:** Martes de 11:00 a 12:30 h.
- HORARIO:** 1º Trimestre (octubre, noviembre y diciembre).
- CUOTA:** 5 euros (trimestre).



EDUCACIÓN DE ADULTOS

Desde el Centro de Educación de Adultos se va a preparar durante el curso 2020/2021 a los alumn@s para superar:

A.- PREPARACIÓN DE LAS PRUEBAS LIBRES PARA TÍTULO DE GRADUADO EN ESO.

B.- PREPARACIÓN DE LA PRUEBA PARA EL ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO.

- ▶ Para acceder por esta vía se requiere tener cumplidos los 18 años en el año de celebración de la prueba.
- ▶ Para la preparación de la prueba para el acceso a ciclos formativos de grado medio hay una única convocatoria, mientras que para la obtención de la ESO se puede contar hasta tres (junio/septiembre/enero), en cualquiera de ellas puedes aprobar $\frac{1}{2}$ o los tres ámbitos y aprobar los restantes en tantas convocatorias como necesites.
- ▶ El porcentaje de aprobados entre nuestros alumn@s es muy elevado y el ritmo de aprendizaje es llevadero y compatible con un trabajo.
- ▶ El título y el expediente es el mismo que el obtenido en un instituto oficial.
- ▶ Las clases son gratuitas y la cuota para material (fotocopias, pues no hay que comprar libros), es una pequeña cantidad de 10 euros y es para todo el curso.
- ▶ Apoyo y recursos on-line. Número de plazas limitadas.

A.- PRUEBAS LIBRES GRADUADO EN ESO

- 10 horas semanales de lunes a jueves (16:00 a 18:00/20:00 h.)
- Opción de obtención del título en un único curso.
- Opción de convalidación de asignaturas aprobadas. Tres ámbitos (asignaturas globalizadas) para su obtención: (Lengua, Literatura, Inglés, Sociales e Historia, Matemáticas, Ciencia y Tecnología).
- Opción de cursar uno, dos o tres de los ámbitos por curso (2/4 h semanales por ámbito).

B.- PRUEBAS LIBRES DE ACCESO A CICLOS DE GRADO MEDIO

- Con un año de experiencia laboral se está exento de Ciencias, Matemáticas y Tecnología y se cursarán 6 horas semanales, previsiblemente los miércoles (16:00 a 20:00 h). Sin un año de experiencia laboral, se cursarán 10 horas semanales.

CURSO AULA MENTOR

- Cursos con reconocimiento y registro de formación para empresas u oposiciones, con certificación desde 40 a 150 horas.
- Opción de más de 100 cursos que incluyen desde programación, idiomas, ofimática, legislación para pymes y empresas, etc.
- Apoyo presencial (algunos cursos), a distancia o mixta.
- Usted elige el día/s que quiere asistir al aula o bien hacerlos desde casa con nuestro apoyo.
- Matricula abierta durante todo el curso, en horario de apertura del centro.
- Oficial y subvencionado (Coste 48 euros dos meses de formación).

COMPETENCIA DIGITAL Y TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN I (INFORMÁTICA)

- Curso desde el 28 de septiembre al 23 de junio con dos sesiones de 1,5 horas a la semana (en principio martes y jueves de 9:30 a 11:00 h).
- Se trabajarán contenidos de ofimática, seguridad, mantenimiento informático, tratamiento de imagen y de video a nivel de usuario bajo/medio.
- **Destinatarios:** usuarios de cualquier edad (+18) con un nivel básico (navegar por el sistema de archivos de Windows e Internet) que quieran ampliar sus conocimientos, capacidades y habilidades en el campo de las nuevas tecnologías hasta el nivel que desarrolla un alumno de la ESO).
- Las clases son gratuitas y la cuota para material (fotocopias, pues no hay que comprar libros), es de 10 euros para todo el curso.

OTROS CURSOS Y TALLERES:

ENSEÑANZAS INICIALES: NIVEL 1: ALFABETIZACIÓN- NEOLECTORES.

COMPETENCIA ARTÍSTICA.

TALLER DE INGLÉS.

Las clases son gratuitas y la cuota para material (fotocopias, pues no hay que comprar libros), es de 5 euros para todo el curso.

- Los horarios y lugar de impartición pueden variar en función de la demanda y los recursos del centro.
- Las enseñanzas de pruebas libres (ESO/CICLOS) se impartirán en la Casa de Cultura de La Cistérniga en función del número de preinscripciones recogidas en cada localidad.
- Las solicitudes de preinscripciones estarán disponibles en la Casa de Cultura de La Cistérniga hasta el 21 de septiembre. Más información en la Casa de Cultura. Los miércoles de 10 a 13 h, a partir de septiembre.

- INSCRIPCIONES:** Hasta el 23 de septiembre. La inscripción a la actividad tanto para niños como para adultos será online.
- PUBLICACIÓN DE LISTAS:** Lunes, 28 de septiembre. Las Clases comienzan a partir del 1 de octubre en el horario que corresponda.
- CUOTAS:** 30 euros / mes sin matricula, por transferencia bancaria.
En el primer recibo se facturará el libro de texto para niños y adultos.

LAS CLASES DE FRANCÉS Y ALEMÁN PARA ADULTOS SE IMPARTIRÁN EL VIERNES POR LA TARDE.

GRUPOS: **INGLÉS INFANTIL.** Para alumnos de 4 y 5 años. Estimulando su imaginación a través de cuentos, rimas y canciones... permite desarrollar su capacidad de comprensión auditiva.

Horario: martes y jueves de 16:30 a 17:30 h.

INGLES PRIMARIA. para alumnos de 6 años a 12 años. Enfoque comunicativo se desarrollará un conjunto de conocimientos, habilidades y estrategias que permitan utilizar el inglés como herramienta de comunicación.

HORARIOS: **INGLÉS ADULTO: INICIAL:** Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h.

INTERMEDIO: Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.

Grupo de 6 a 8 años lunes y miércoles de 16:30 a 17:30 h.

Grupo de 8 a 10 años lunes y miércoles de 17:30 a 18:30 h.

Grupo de 10 a 12 años martes y jueves 17:30 a 18:30 h.

La enseñanza será presencial en la medida que las condiciones epidemiológicas lo permitan pudiendo continuar la formación a online o mixta si las circunstancias lo aconsejan.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN:

En la correspondiente Asociación de Familias de Alumnos se formalizarán las inscripciones para las actividades extraescolares organizadas por los respectivos Centros, AFAS y las subvencionadas por el Ayuntamiento (*) para los alumnos/as de los Colegios Públicos:

"FÉLIX CUADRADO LOMAS"

📍 Julián Merino Lápice

☎ 983 40 15 93

983 40 30 37

✉ afafelixcuadradolomas@hotmail.com

"JOAQUÍN DÍAZ"

📍 Calle de Murillo, s/n

☎ 605 45 12 09

✉ afajoaquindiaz@colegiojoaquindiaz.es

La información está disponible en los blogs de las distintas asociaciones.

* Actividades subvencionadas por el Ayuntamiento: Psicomotricidad y Multideporte.

DEPORTES

ACTIVIDADES DEPORTIVAS CURSO 2020-2021



Ayuntamiento de La Cistérniga

ACTIVIDADES DE ADULTOS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
BODY COMBAT
DEFENSA PERSONAL - KUNG FU
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA HIPOPRESIVA
H.I.I.T.
KARATE
PATINAJE
PILATES
TONIFICACIÓN
XPINING
+YOGA
YOGA
YOGA MINDFULNESS
ZUMBA

ACTIVIDADES INFANTILES

AERÓBIC
ATLETISMO
BALONCESTO
BALONMANO
CICLISMO
DEFENSA PERSONAL JUNIOR(KRAV MAGA)
FRONTENIS
FÚTBOL
FUTBOL SALA
GIMNASIA RÍTMICA
HOCKEY LINEA
INICIACIÓN DEPORTIVA
JUDO
KARATE
PATINAJE
ZUMBA PARA JOVENES

ACTIVIDADES PARA ADULTOS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Mínimo 15
alumnos

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** **Grupo I:** Viernes de 9:30 a 10:15 h.
Grupo II: Lunes y miércoles de 19:30 a 20:15 h.
Grupo III: Viernes de 19:30 a 20:15 h.
- EDAD:** Mayores de 16 años.
- PLAZAS:** **Grupo I:** Máximo 29 alumno/as.
Grupo II: Máximo 29 alumno/as.
Grupo III: Máximo 25 alumno/as.
- CUOTA:** **Grupo I y III:** 30 euros / trimestre.
Grupo II: 50 euros / trimestre.

DEFENSA PERSONAL – KUNG FU

- LUGAR:** Por determinar.
- HORARIO:** **Iniciación:** Lunes y miércoles 20:30 a 21:15 h.
Perfeccionamiento: Lunes y miércoles 21:30 a 22:15 h.
- EDAD:** A partir de los 16 años.
- PLAZAS:** Máximo 25 alumnos/as.
- CUOTA:** 45 euros / trimestre
- Aprende a defenderte con un arte marcial milenario.
Mejora tu forma física con sencillas técnicas de defensa personal. Para ambos sexos.

BODY COMBAT

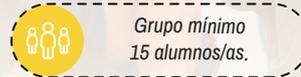
- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** Lunes y miércoles 9:30 a 10:15 h.
- EDAD:** Mayores de 16 años.
- PLAZAS:** Máximo 29 alumno/as.
- CUOTA:** 50 euros / trimestre.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
HORARIO: Lunes y miércoles de 20:30 a 21:15 h.
EDAD: A partir de los 16 años.
PLAZAS: Máximo 20 alumnos/as.
CUOTA: 55 euros / trimestre

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
HORARIO: **Grupo I:** Martes y jueves de 9:30 a 10:15 h.
Grupo II: Martes y jueves de 19:30 a 20:15 h.
EDAD: Mayores de 16 años.
PLAZAS: **Grupo I:** Máximo 29 alumnos/as.
Grupo II: Máximo 25 alumnos/as.
CUOTA: 50 euros / trimestre.



GIMNASIA HIPOPRESIVA

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
HORARIO: Mañanas: **Grupo I - Avanzado:** Martes y jueves de 9:25 a 10:05 h.
Grupo II - Iniciación: Martes y jueves de 10:15 a 10:55 h.
Tardes: **Grupo III - Iniciación:** Lunes y miércoles de 17:50 a 18:30 h.
Grupo IV - Avanzado: Lunes y miércoles de 18:40 a 19:20 h.
EDAD: Mayores de 16 años.
PLAZAS: Mínimo 10 Máximo 15 alumnos / as.
CUOTA: 75 euros / trimestre.

H.I.I.T.

- LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** Martes y jueves 20:30 a 21:10 h.
- EDAD:** Mayores de 16 años.
- PLAZAS:** Mínimo 15, máximo 20 alumnos/as.
- CUOTA:** 50 euros / trimestre.



Modalidad de entrenamiento que combina intervalos de ejercicios de alta intensidad con periodos cortos de reposo activo a intensidad moderada.

KARATE

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** **Mañanas:** Martes y jueves de 9:30 a 10:15 h.
Tardes: Martes y jueves de 19:30 a 20:15 h.
- EDAD:** Mayores de 16 años.
- PLAZAS:** **Sala 1:** Máximo 15 alumno/as.
Sala 2: Máximo 19 alumnos/as.
- CUOTA:** 50 euros / trimestre o 135 euros / curso.

Los alumnos deberán federarse para realizar la actividad (no incluido en el precio)

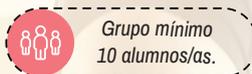
61 y 64 serán de adultos y niños con nivel similar, debiendo estar el total de inscritos entre 12 y 15 alumnos.

PATINAJE

- LUGAR:** Frontón Municipal.
- HORARIO:** **G1 / Iniciación:** Domingos: 16:00 a 16:45 h.
G4 / Perfeccionamiento: Domingos: 17:00 a 17:45 h.
- EDAD:** Mayores de 16 años.
- PLAZAS:** Máximo 7 alumnos/as. Mínimo 5 alumnos/as.
- CUOTA:** 20 euros / mes primer trimestre de asistencia + 15 euros / mes resto del curso.
Seguro de accidentes incluido.

PILATES

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** **Grupo I - Perfeccionamiento:** Martes y jueves de 20:30 a 21:15 h.
Grupo II - Iniciación: Martes y jueves de 21:30 a 22:15 h.
Grupo III - 1 - Iniciación: Lunes y miércoles de 20:30 a 21:15 h.
Grupo III - 2 - Iniciación: Lunes y miércoles de 20:30 a 21:15 h.
Grupo IV - Iniciación: Lunes y miércoles de 21:30 a 22:15 h.
Grupo V - Suave: Martes y jueves de 10:00 a 10:45h.
Grupo VI - Perfeccionamiento: Martes y jueves de 19:30 a 20:15 h.
Grupo VII - Suave: Lunes y miércoles de 19:30 a 20:15 h.
Grupo VIII: Lunes y miércoles de 16:55 a 17:40 h.
- EDAD:** Mayores de 16 años.
- PLAZAS:** **Grupos I, II, III, IV, V, VI - 15 alumnos/as.**
Grupos III-2, VII, VIII - 19 alumnos/as.
- CUOTA:** 50 euros / trimestre.



TONIFICACIÓN

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** Lunes, miércoles 19:30 a 20:15 h.
- EDAD:** A partir de los 16 años.
- PLAZAS:** Máximo 20 alumnos.
- CUOTA:** 50 euros / trimestre.

XPINNING

- LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** Viernes 20:30 a 21:25 h.
- EDAD:** Mayores de 16 años.
- PLAZAS:** Mínimo 11, máximo 17 alumnos/as.
- CUOTA:** 55 euros / trimestre.

+YOGA

- LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.
HORARIO: Viernes de 9:30 a 11:15 h.
EDAD: Mayores de 16 años.
PLAZAS: Mínimo 10, máximo 19 alumno/as.
CUOTA: 36 euros / trimestre.



YOGA

- LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.
HORARIO: Mañanas: **Grupo I:** Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00 h.
Grupo II Suave: Lunes y miércoles de 11:15 a 12:15 h.
Grupo III: Martes y jueves de 11:00 a 12:00 h.
Grupo IV: Martes y jueves de 20:45 a 21:45 h.
Tardes: **Grupo V:** Martes y jueves 17.15 a 18.15 h.
EDAD: Mayores de 16 años.
PLAZAS: **Grupo I, II y V:** 15 alumnos/as.
Grupo III y IV: 19 alumnos/as.
CUOTA: 45 euros / trimestre.



Grupo mínimo
10 alumnos/as.

YOGA MINDFULNESS

- LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.
HORARIO: **Grupo I:** Lunes y miércoles de 17:45 a 18:45 h.
Grupo II: Lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 h.
EDAD: Mayores de 16 años.
PLAZAS: Mínimo 10, máximo 15 alumno/as.
CUOTA: 45 euros / trimestre.



El Yoga suave lo recomendamos para personas de edad un poco más avanzada o con algún tipo de limitación física, para que puedan aprovechar al máximo la actividad.

Practica en una misma sesión posturas, técnicas respiratorias, meditación y relajación. No recomendado para personas con limitaciones físicas y no iniciados en el Yoga.



El Yoga suave lo recomendamos para personas de edad un poco más avanzada o con algún tipo de limitación física, para que puedan aprovechar al máximo la actividad.

ZUMBA

- LUGAR:** Grupo I y IV: Polideportivo Municipal.
Grupo II y III: Gimnasio del C. E. I. P. Félix Cuadrado Lomas.
- HORARIO:** Grupo I: Lunes y miércoles de 20:30 a 21:15 h.
Grupo II: Jueves de 20:45 a 21:30 h.
Grupo III: Sábados de 10:30 a 11:15 h.
Grupo IV: Martes y jueves de 10:30 a 11:15 h.
- EDAD:** Mayores de 16 años.
- PLAZAS:** Mínimo 15, máximo 29 alumnos/as.
- CUOTA:** Grupo I y IV: 50 euros / trimestre.
Grupo II y III: 30 euros / trimestre.



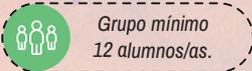
ACTIVIDADES INFANTILES

AERÓBIC

- LUGAR:** Salas del Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** Lunes y viernes:
Grupo I: 16:05 a 16:50 h.
Grupo II: 17:05 a 17:50 h.
Grupo III: 18:05 a 18:50 h.
- EDAD:** Grupo I: 5 a 7 años
Grupo II: 8 a 10 años.
Grupo III: 11 a 15 años.
- PLAZAS:** Grupo I: 15 alumno/as.
Grupo II, III: 20 alumno/as.
- CUOTA:** Tres cuotas de 45 euros.

ATLETISMO – INICIACIÓN AL ATLETISMO

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** Grupo I: Martes y jueves de 17:00 a 17:45 h.
Grupo II: Martes y jueves 16:05 a 16:45 h.
- EDAD:** De 6 a 14 años.
- PLAZAS:** Máximo 30 alumno/as.
- CUOTA:** Tres cuotas de 29 euros.



Grupo mínimo
12 alumnos/as.

BALONCESTO

LUGAR: Polideportivo Municipal.

HORARIO: Martes y jueves.

16:15 h. (nacidos en 2013/2014) ESCUELA.

17:15 h. (nacidos en 2011/2012) Benjamín.

18:00 h. (nacidos en 2011/2012) Benjamín.

18:30 h. (nacidos en 2009/2010) Alevín.

19:15 h. (nacidos en 2009/2010) Alevín.

19:45 h. (nacidos en 2007/2008) Infantil Masculino Federado.

19:45 h. (nacidos en 2005/2006) Cadete Masculino.

>> ESTOS HORARIOS SON ORIENTATIVOS. <<

INFORMACIÓN

✉ lacisternigabasket@gmail.com

E INSCRIPCIONES:

Fecha límite de inscripción 11-9-2020.

PLAZAS:

Limitadas.

CUOTA:

Escuela: 140 euros/año.

Benjamines: 160 euros/año.

Alevines: 160 euros/año.

Infantil Masculino: 190 euros/año.

Cadete Masculino: 190 euros/año.

La cuota se abonará en tres plazos.

Descuento de 15 Euros en el primer trimestre, para los niñ@s que participaron en la temporada 2019/2020.

INCLUYE:

Ropa de competición, seguro de R.C, participación, licencia y seguro de las ligas de FMD de Valladolid.

INFORMACIÓN:

Actividad realizada por el Club Deportivo Basket La Cistérniga.

☎ 620 89 84 80 - C.D. Basket la Cistérniga.

La actividad se desarrollará siguiendo el protocolo establecido por los distintos estamentos.

BALONMANO

LUGAR: Polideportivo Municipal.

HORARIO: Lunes, miércoles y viernes.

Escolares Nacidos: 2011-2012-2013: Lunes y miércoles de 16:05 a 16:50 h.

Escolares Nacidos: 2009-2010: Lunes y miércoles de 17:00 a 17:50 h.

Federados Nacidos: 2007-2008: Lunes y miércoles de 18:00 a 19:15 y viernes de 18:00 a 19:20 h.

INFORMACIÓN: Los equipos participaran en Deporte Escolar de la FMD o Federados en CYL.

PLAZAS: Limitadas.

CUOTA: 180 euros anuales **Escolares** / 250 euros anuales **Federados**.

INCLUYE: Material Textil, Licencia y Seguro.

Actividad realizada por el Club Deportivo Hand Vall.

CICLISMO

Para más información contactar con el Club Deportivo Ciclista La Cistèrniga en la direcció de e-mail: ✉ ciclismolacistèrniga@hotmail.com o en el telèfono: ☎ 619 780 192.

DEFENSA PERSONAL JUNIOR (KRAV MAGA)

Aprende a defenderte ante situaciones hostiles, a evitar ataques y a liberarte de tu atacante.

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
HORARIO: Viernes de 18:30 a 19:20h.
EDAD: De 10 a 16 años.
PLAZAS: Mínimo 10, máximo 24 alumnos/as.
CUOTA: Tres cuotas trimestrales de 71 euros.



FRONTENIS

- LUGAR:** Frontón Municipal.
HORARIO: Lunes y miércoles de 16:00 a 16:45 h.
EDAD: Desde los 8 hasta de 16 años.
PLAZAS: Mínimo 6, máximo 15 alumnos/as.
CUOTA: 45 euros / trimestre.

INFORMACIÓN E

INSCRIPCIONES:

Enviar mail a info@clubfrontenislacisterniga.es entre el 14 y 25 de septiembre. Cada participante deberá aportar su raqueta y gafas de protección ocular.

Actividad realizada por el Club Deportivo Frontenis La Cistérniga.

FUTBOL SALA

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
HORARIO: Viernes de 16:15 a 17:45 h.
EDAD: A partir de 6 años.
CUOTAS: Tres cuotas de 34 euros.



FÚTBOL

HORARIO: Dependiendo de la categoría se marcarán diferentes horarios para los entrenamientos. Los partidos se celebrarán normalmente el fin de semana, sábados o domingos.

INFORMACIÓN: ✉ cdlacisterniga@hotmail.com **f** [facebook.com/cdlacisterniga](https://www.facebook.com/cdlacisterniga) **t** [@CdlaCisterniga](https://twitter.com/CdlaCisterniga)

EDAD: A partir de los 4 años. **Escuela de Fútbol:** 4-5 años, sin límite.

PLAZAS: **Prebenjamín, Benjamín y Alevín:** Hasta 15 fichas por equipo.

Infantil, Cadete, Juvenil y Aficionado: Entre 18 y 22 fichas por equipo.

CUOTA 20/21: **Escuela:** 100 euros / **Nuevas incorporaciones:** 120 euros.

Prebenjamín a Cadete: 200 euros / **Nuevas incorporaciones:** 220 euros.

Juveniles y Aficionados: 220 euros / **Nuevas incorporaciones:** 240 euros.

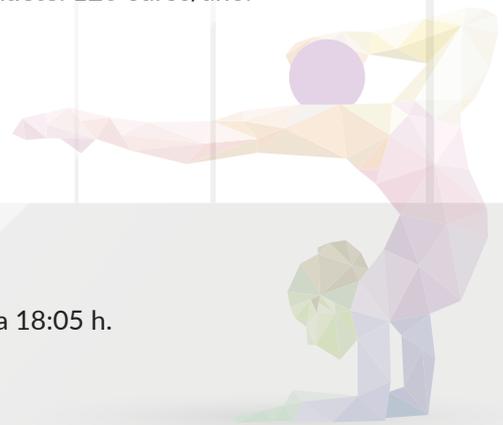
INCLUYE: Equipación de juego (con entrega de fianza), parka, revisión médica, licencia federativa y mutualidad de accidentes deportivos y/o seguro privado.

ACTIVIDADES: Participación en Liga de la Federación de Castilla y León de Fútbol, Liga de Escuelas ("Chupetines") y en diferentes trofeos a lo largo de la temporada.

Actividad realizada por el C.D. La Cistérniga C.F.

GIMNASIA RÍTMICA

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** Martes y jueves de 16:30h a 20:00 h.
- INFORMACIÓN:** ✉ sonsiva@gmail.com – ☎ 644 440 077.
- INSCRIPCIONES:** Día 11 de septiembre de 17.00 a 20.00 h. confirmación de preinscripción, recogida de equipaciones e inscripciones para nuevas gimnastas
- INICIO:** 22 de septiembre.
- EDAD:** **Categoría Baby** (nacidas en 2016)
Categorías: Desde 2015 en adelante, prebenjamín, benjamín, alevín, infantil y cadete
- PLAZAS:** A valorar conforme a los aforos determinados por la normativa vigente
- CUOTAS:** **Prebenjamín:** 100 euros/año. **Benjamín, alevín, infantil, cadete:** 120 euros/año.
Actividad realizada por el C. D. Rítmica La Cistérniga .



HOCKEY EN LÍNEA

- LUGAR:** Frontón Municipal.
- HORARIO:** **Halcones:** Martes de 17:00 a 18:35 h. y jueves de 17:00 a 18:05 h.
Iniciación: Lunes y miércoles de 17:00 a 17:55 h.
- EDAD:** A partir de 6 años.
- PLAZAS:** Máximo 20 alumno/as por grupo.
Mínimo 12 alumnos/as por grupo.
- CUOTA:** 25 euros / mes.



En caso de que el alumno esté apuntado también a patinaje consultar cuota con los monitores.

INICIACIÓN DEPORTIVA

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** **Grupo I:** Lunes y miércoles de 18:00 a 18:45 h. **Grupo II:** Martes y jueves de 17:10 a 17:50 h.
Grupo III: Martes y jueves de 18:05 a 18:50 h.
- EDAD:** **Grupo I:** 6 a 8 años. | **Grupo I:** Máximo 18 alumno/as por grupo.
- PLAZAS:** **Grupo II y III:** 3 a 5 años. | **Grupo II y III:** Máximo 15 alumnos mínimo 12 alumnos.
- CUOTA:** Dos cuotas trimestrales de 51 euros y una cuota bimestral de 34 euros.

JUDO

Para más información ponerse en contacto con Judo Club Finisterre La Cistérniga.

KARATE

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** **Karate Infantil:** Martes y jueves de 18:30 a 19:15 h.
Karate Baby: Martes y jueves de 18:30 a 19:15 h.
- EDAD:** **Karate Infantil:** 6 a 15 años.
Karate Baby: 3 a 5 años.
- PLAZAS:** Sala 1 máximo 18 alumno/as.
 Sala 2 máximo 22 alumnos/as.
- CUOTAS:** 115 euros / curso.

Los alumnos deberán federarse para realizar la actividad (no incluido en el precio)

Una vez finalizada la actividad, en Junio, de acuerdo con las fechas de las competiciones los alumnos que lo necesiten podrán proseguir con la actividad, abonando la cuota correspondiente (por definir).

PATINAJE EN LÍNEA

- LUGAR:** Frontón Municipal.
- HORARIO:** **G1 - Iniciación:** Domingos de 16:00 a 16:45 h.
G4 - Perfeccionamiento: Domingos de 17:00 a 17:55 h.
G5 - Perfeccionamiento: Martes y jueves de 16:00 a 16:45 h.
- EDAD:** **G1, G4 y G5** de 6 a 15 años.
- PLAZAS:** **G1 y G4:** Máximo 8 alumnos/as Mínimo 7 alumnos/as por grupo
G5: mínimo 12, máximo 15 alumnos / as por grupo
- CUOTA:** **G1 y G4:** 17 euros / mes, seguro de accidentes incluido.
G5: 20 euros / mes, seguro de accidentes incluido

El G1 Y G4 será un grupo mixto de adultos y niños de nivel similar, debiendo estar el total de inscritos entre 12 y 15 alumnos. **G5 SERÁ GRUPO SÓLO DE NIÑOS.**

ZUMBA PARA JÓVENES

- LUGAR:** Polideportivo Municipal.
- HORARIO:** Lunes y miércoles de 17:00 a 17:45 h.
- EDAD:** De 12 a 16 años.
- PLAZAS:** Mínimo 10 alumnos/as, máximo 15 alumnos/as.
- CUOTA:** Tres cuotas de 44 euros.



Zumba



Ayuntamiento de La Cistèrniga

Concejalía de **Bienestar Social - Igualdad**

Concejalía de **Cultura**

Concejalía de **Deporte**

Concejalía de **Educación**

Concejalía de **Participación Ciudadana**

Concejalía de **Sanidad**



Descárgate la App Municipal



www.lacisterniga.es

