

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS CENTRO DE OCIO Y PISCINA DE VERANO LOS ROSALES. YECLA 2017

FECHAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ESPACIO	HORA
LUNES 3 y 17 julio	FÚTBOL 3X3	Partidos de fútbol adaptado, con duración de 5 minutos a tiempo corrido. Dirigido a niños a partir de 5 años hasta 16. Se harán niveles.	FRONTÓN	18.00 A 18.45 NIÑOS
LUNES 3 y 17 julio	CORE/STRETCHING POSTURAL	Sesión en donde se trabajará el equilibrio, el Core y la higiene postural. Dirigido a niños a partir de 8 años y adultos.	FRONTÓN	18.45 A 19.30 NIÑOS Y ADULTOS
MARTES 4 y 18 julio	PALAS DOBLES	Mini partidos de palas dobles. Dirigidos a niños de 8 años en adelante.	FRONTÓN	18.00 A 18.45 NIÑOS
MARTES 4 y 18 julio	JUEGOS POPULARES	Juegos del pañuelo, mate, sogá-tira, etc... Dirigido a niños mayores de 8 años.	FRONTÓN	18.45 A 19.30 NIÑOS Y ADULTOS
MIÉRCOLES 5 y 19 julio	VOLEY 4X 4	Mini partidos de vóley 4x4, con el campo y reglas adaptadas. Dirigidos a usuarios de 6 años en adelante.	FRONTÓN	18.00 a 19.30 ADULTOS Y NIÑOS
JUEVES 6 y 20 julio	GYMKANA	Dirigida a niños a partir de 5 años. Carreras de relevos en la que habrán saltos, volteretas y habilidades físicas básicas	FRONTÓN	18.00 A 18.45 NIÑOS
JUEVES 6 y 20 julio	LATINZUMB	Masterclass de ritmos latinos. Dirigido a a todos los usuarios que quieran pasar un buen rato divertido	FRONTÓN	18.45 A 19.30 NIÑOS Y ADULTOS
VIERNES 7 y 21 julio	JUEGOS DEPORTIVOS AQUATICOS	Carreras de relevos, donde habrán zambullidas , saltos, arrastres, etc.	VASO MEDIANO	18.00 A 18.45 NIÑOS
VIERNES 7 y 21 julio	RELAJACION-ESTIRAMIENTOS	Sesión de relajación combinada con estiramientos para combatir el estrés diario. Para usuarios de 16 años en adelante	FRONTÓN	18.45 A 19.30 ADULTOS
LUNES 10 y 24 julio	TENIS DE MESA	Mini partidos de tenis de mesa, individuales o dobles para niños que sepan jugar a dicha actividad. Se realizarán varios niveles.	FRONTÓN	18.00 A 18.45 NIÑOS
LUNES 10 y 24 julio	AQUAFITNESS	Masterclass dirigida a usuarios de 16 años en adelante. Donde se combina la tonificación al ritmo de la música de manera lúdica.	FRONTÓN	18.45 A 19.30 ADULTOS
MARTES 11 y 25 julio	MULTIJUEGOS	Juegos lúdicos- deportivos, para edades comprendidas de 5 a 16 años	FRONTÓN	18.00 A 18.45 NIÑOS
MARTES 11 y 25 julio	FITBALL ADULTOS	Masterclass en dónde el fitball es el elemento principal. Trabajo del CORE.	FRONTÓN	18.45 A 19.30 ADULTOS

FECHAS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	ESPACIO	HORA
MIÉRCOLES 12 y 26 julio	GIMKANA ACUATICA	Carreras de relevos y obstáculos, en la que habrán saltos, volteretas y habilidades físicas básicas. Dirigida a usuarios de 8 años en adelante.	VASO MEDIANO	18.00 a 19.30 ADULTOS Y NIÑOS
JUEVES 13 y 27 julio	BASKET AQUATICO	Mini partidos de básquet acuático. Dirigido a usuarios de 8 años en adelante.	VASO MEDIANO	18.00 A 18.45 NIÑOS
JUEVES 13 y 27 julio	CIRCUIT TRAINING	Ejercicios y juegos con aros, pelotas, conos, etc...	FRONTÓN	18.45 A 19.30 ADULTOS
VIERNES 14 y 28 julio	JUEGOS MOTORES	Juegos de pilla-pilla, la cadena, la araña, la estatua, etc....	FRONTÓN	18.00 A 18.45 NIÑOS
VIERNES 14 y 28 julio	PILATES	Iniciación al pilates matt para todos adulto a partir de 16 años.	FRONTÓN	18.45 A 19.30 ADULTOS