

¡ haz dñote!

AYUNTAMIENTO DE ADEJE
CONCEJALIA DE DEPOTES

OFERTA DEPORTIVA ADEJE

2010-2011

Escuelas Municipales

Deportivas

¡ haz deporte!

La Concejalía de Deportes de Adeje le ofrece una amplia variedad de actividades físico-lúdico-deportivas. Hay muchas maneras de hacer deporte y por eso queremos poner a su alcance los recursos necesarios para que puedan practicar el deporte que más se adapte a sus capacidades y necesidades. A continuación le presentamos las diferentes maneras con las que pueden participar, tanto en tu Ayuntamiento como a través de los Clubes y Asociaciones Deportivas, que también con su esfuerzo nos ofrecen una lista de modalidades deportivas muy amplia.

ESCUELAS MUNICIPALES DEPORTIVAS DE ADEJE (EMDA)

Desde la Concejalía de Deportes hemos creado la Red de Escuelas Municipales apostando por aquellas modalidades con más repercusión entre nuestra ciudadanía y donde se invierten los esfuerzos necesarios para desarrollar unos programas formativos y con un personal profesional y cualificado, para poderles ofrecer un programa de calidad. Las Escuelas Deportivas son un medio educativo cuyo fin es enseñar a través del deporte valores y patrones motrices que sirvan para el desarrollo integral de los alumnos/as, empleando criterios lúdicos y recreativos. Desde esta escuela, intentamos mejorar las capacidades del alumno en cualquiera de los grupos que componen las escuelas deportivas, donde el trabajo en equipo, el respeto, compañerismo, esfuerzo, motivación e integración son los objetivos principales.

◇ E. M. D. de FUTBOL

◇ E. M. D. de BALONCESTO

◇ E. M. D de VOLEIBOL

◇ E. M. D. de JUDO

◇ E. M. D. de KARATE

◇ E. M. D de TENIS

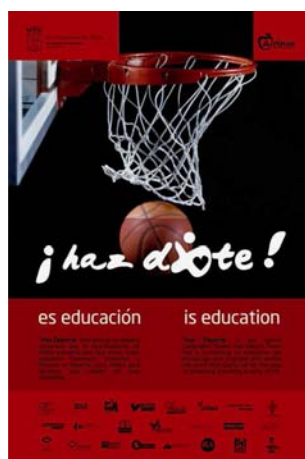
◇ E. M. D. de GIMNASIA:

◇ E. M. D de PATINAJE

◇ COMPLEM. ACT. FÍSICA

- RÍTMICA
- AERÓBICA
- GIMN. MANTENIMIENTO

- YOGA
- SPORT DANCING
- PILATES



FÚTBOL

FOMACIÓN

COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES

LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
GRUPO	HORARIO	GRUPO	HORARIO
FORMACIÓN 1º (05)	16:30-17:30 H	FORMACIÓN 2º (05)	16:30-17:30 H
PREBENJAMÍN A (04/03)	17:30-18:30 H	PREBENJAMÍN 1º (04/03)	17:30-18:30 H
PREBENJAMÍN 3º (04/03)	18:30-19:30 H	PREBENJAMÍN 2º (04/03)	17:30-18:30 H
PREBENJAMÍN 4º (04/03)	18:30-19:30 H		

CAMPO MUNICIPAL ADEJE

CAMPO MUNICIPAL FAÑABÉ

LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
BENJAMÍN ENTRENAMIENTO A (02/01)	16:30-17:30 H	BENJAMÍN (02/01)	16:30-17:30 H
		INFANTIL NUEVOS	17:30-18:30 H
		CAMPO MUNICIPAL ARMEÑIME	
		ALEVINES NUEVOS (00/99)	16:30-17:30 H

COMPETICIÓN

CAMPO MUNICIPAL ADEJE

LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
GRUPO	HORARIO	GRUPO	HORARIO
PREBENJAMÍN C	17:00-18:30 H	BENJAMÍN B	17:00-18:30 H
BENJAMÍN C	17:00-18:30 H	ALEVÍN B	17:00-18:30 H
LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES			
INFANTIL B	17:30-19:00		

CAMPO MUNICIPAL ARMEÑIME

LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
GRUPO	HORARIO	GRUPO	HORARIO
PREBENJAMÍN B	17:00-18:30 H	BENJAMÍN A	17:00-18:30 H
BENJAMÍN E	17:30-19:00 H	ALEVÍN D	17:00-18:30 H
LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES			
INFANTIL A	17:30-19:00 H		

CAMPO MUNICIPAL FAÑABÉ

LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
GRUPO	HORARIO	GRUPO	HORARIO
PREBENJAMÍN A	17:00-18:30 H	ALEVÍN E	17:00-18:30 H
ALEVÍN A	17:00-18:30 H	ALEVÍN C	17:00-18:30 H
BENJAMÍN D	17:00-18:30 H		
LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES		MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES	
CADETE A	18:30-20:00 H	INFANTIL C	18:30-20:00 H

◇ E. M. D. de GIMNASIA:

GIMNASIA RÍTMICA

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
A2	16:45-17:30 H M-J	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
A3	16:00-17:15 H M-J	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
B	17:15-18:30 H L-X	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
C	18:30-19:45 H L-X	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
ALEVIN e INFANTIL	16:00-19:30 H L-X-V	PABELLÓN MUNICIPAL ADEJE
CADETE y BENJAMIN	16:00-19:30 H M-J-V	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES

AERÓBIC

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
NIÑOS/AS-JOVENES (95/02)	18:30-19:30 H M-J	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
ADULTOS (94 y ANTERIOR)	19:30-20:30 H M-J	

GIMNASIA MANTENIMIENTO

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
B (ADULTOS)	19:30-20:30 H L-X	PABELLÓN MUNICIPAL ADEJE
C (ADULTOS)	20:30-21:30 H L-X	

◇ E. M. D de TENIS

TENIS

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
SE DETERMINARÁ SEGÚN EDAD Y NIVEL	DOS DÍAS A LA SEMANA, 1 HORA CADA DÍA 16:00-22:00 H DE LUNES A JUEVES	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES

◇ E. M. D. de JUDO

JUDO

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
INICIACIÓN (05/06)	17:30-18:30 H M-J	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
PREBENJAMÍN (03/04) BENJAMÍN (01/02)	17:30-18:30 H L-X	
ALEVÍN (99/00)	18:30-19:30 H L-X	
INFANTIL (97/98)	19:30-21:00 H L-X-V	
ADULTOS Y CADETE (96 Y ANTERIOR)	19:45-21:00 H L-X 19:30-21:00 H V	

E. M. D. de KARATE**KÁRATE**

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
KÁRATE A1 (05/06)	17:00-18:15 H M	PABELLÓN MUNICIPAL DE ADEJE
KÁRATE A1 (05/06)	17:00-17:45H J	
KÁRATE A (03/04)	17:00-18:00 H L-X	
KÁRATE B (00/01/02)	18:00-19:00 H L-X	
KÁRATE C (99 Y ANTERIOR)	19:00-20:00 H L-X	
KÁRATE TECNIFICACIÓN	20:00-21:00 H L-X-V	

◇ E. M. D de VOLEIBOL**VOLEIBOL**

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
MINIVOLEY (01/05) Mas. y Fem.	17:00 -18:00 H M-J	PABELLÓN MUNICIPAL ADEJE
INFANTIL INICIACIÓN (97/00)	18:00 -19:00 H M-J	
CADETE (94/96)	19:00 -20:00 H M-J	
ADULTOS (91 Y ANTERIOR)	20:00 -21:00 H M-J + 00:30h.	
INFANTIL TECNIFICACIÓN (97/00)	18:00 - 19:30 H M-J	
JUVENIL FEM. + CADETE TECNIFICACIÓN	19:30 - 21:00 H M-J	
TECNIFICACIÓN	18:15 - 21:00 H V	

◇ E. M. D. de BALONCESTO**BALONCESTO**

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
PREBALONCESTO (03/04/05)	17:30-18:30 H M-V	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
PREMINIBASKET (00/01/02)	17:30-18:30 H M-V	
MINIBASKET (99)	17:30-18:30 H L-X-J	
PREINFANTIL MASC. (98)	18:30-19:30 H L-X-J	
PREINFANTIL FEM. (98)	17:30-18:30 H L-X-J	
INFANTIL MASC. (97/98)	18:30-19:30 H L-X-J	
INFANTIL FEM. (97/98)	18:30-19:30 H L-X-J	
PREBENJAMÍN (02)	17:30-18:30 H M-V	
BENJAMÍN (01)	17:30-18:30 H M-V	

◇ E. M. D. de PATINAJE**PATINAJE**

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
TODAS LAS EDADES	17:00-18:00 H M-J	PARKING PABELLÓN MUNICIPAL LAS TORRES
TODAS LAS EDADES	18:00-19:00 H M-J	

OTROS PROGRAMAS COMPLEMENTARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADEJE

En este apartado nombraremos todas aquellas actividades que son un complemento a la oferta deportiva en nuestro municipio y que forman parte de la oferta que la Concejalía de Deportes de Adeje ofrece a los deportistas.

YOGA

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
B (ADULTOS)	20:30-21:30 H L-X	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
C (ADULTOS)	19:30-20:30 H M-J	PABELLÓN MUNICIPAL ADEJE
D (ADULTOS)	20:30-21:30 H M-J	PABELLÓN MUNICIPAL ADEJE

SPORT DANCING

GRUPO	HORARIO	INSTALACIÓN
A (04/05)	16:00-17:00 H L-X	COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES
B (00/01/02/03)	17:00-18:00 H L-X	
C (98/99)	18:00-19:00 H L-X	
D (91/97)	19:00-20:00 H L-X	
ADULTOS (90 Y ANTERIOR)	20:00-21:00 H L-X	

PILATES

COMPLEJO POLIDEPORTIVO LAS TORRES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 a 10:30	Pilates 1 (Mat) Nivel Básico-Interm		Pilates 1 (Reformer) Nivel Básico-Interm.		Pilates 1 (clase extra)
10:30 a 11:30	Pilates 8 (Mat) Especial Osteoarticular		Pilates 8 (Reformer) Especial Osteoarticular		
11:00 a 12:00		Pilates 2 (Mat) Nivel Interm.- Avanz.		Pilates 2 (Reformer) Nivel Interm.- Avanz.	Pilates 2 (clase extra)
17:00 a 18:00	Pilates niños Nivel básico		Pilates niños Nivel básico		
17:30 a 18:30		Pilates 6 (Mat) Básico		Pilates 6 (Reformer) Básico	
18:30 a 19:30		Pilates 4 (Mat) Interm - Avanzado	Pilates 3 (Reformer) Intermedio	Pilates 4 (Reformer) Interm. - Avanzado	
19:45 a 20:45	19:30h. Pilates 7 (Mat) Básico	Pilates 5 (Mat) Nivel Básico- Interm		Pilates 5 (Reformer) Nivel Básico- Interm	
20:30 a 21:30			Pilates 7 (Reformer) Básico		

Clases privadas: A la hora que tú elijas. 1 hora (Tres veces por semana).

PILATES

"Es un método con el que hacer ejercicio aportando a nuestro cuerpo lo necesario para adquirir una buena calidad de vida. Apto para todo tipo de personas, que quieran beneficiarse de las múltiples aportaciones del método como cuidado de la espalda, prevención y mejora de determinadas enfermedades y/o lesiones, ejercicios respiratorios y relajación."

¡LA MEJOR MANERA DE HACER EJERCICIO! ¡PREVENCIÓN, PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA TU SALUD!

+
INFORMACIÓN:

691 178 742

RAQUEL PÉREZ
fisioterapia & pilates

PISCINA MUNICIPAL DE ADEJE. CENTRO DEPORTIVO EL GALEÓN

En este apartado nombraremos todas aquellas actividades que son un complemento a la oferta deportiva en nuestro municipio y que forman parte de la oferta que la Concejalía de Deportes de Adeje ofrece a los deportistas.

NATACION			
(CENTRO DEPORTIVO EL GALEÓN)			
PISCINA MUNICIPAL EL GALEÓN		LUNES A VIERNES	SÁBADOS
CLASES GUIADAS CON MONITOR	INFANTIL	15:15 h a 19:30 h	09:00 h a 17:00 h
	BEBES	16:00 h a 19:30 h	11:00 h a 13:00 h
CLASES GUIADAS CON MONITOR	MAYORES	08:00 h a 14:00 h	/
	ADULTOS	08:00 h a 21:30 h	
	AQUATONIC	08:30 h a 21:00 h	
	EMBARAZADAS	10:30 h a 20:30 h	
	FISIOTERAPIA	08:00 h a 21:00 h	
	NAT. TERAP.	08:00 h a 12:30 h	
NADO LIBRE		07:30 h a 22:00 h	09:00 h a 17:00 h
+ INFORMACION		922711331	638281516



Más información de horarios y precios:
 Concejalía de Deportes de Adeje
 C/ Príncipe Pelinor, nº 22. Adeje 38670 TENERIFE
 Teléfonos: 922 756 248- 922 756 200

BERNI

¡haz deporte!



YO  DEPORTE

Ayuntamiento de Adeje

¡haz deporte!





¡haz deporte!

Calle Príncipe Pelinor, 22
(Frente al Centro Cultural de Adeje)
38670 Adeje - TENERIFE

Ayuntamiento de la Histórica Villa de Adeje
Concejalía de Deportes

Teléfono: 922 756 248 Fax: 922 781 819
E-mail: deportes@adeje.es
www.adeje.es