

CAMPAÑA DE VERANO 2022



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES
CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

CAMPAÑA DE VERANO 2022



Complejo Deportivo Guillermo Molina
C/ Juan Díaz Fernández, s/n

Teléfonos 956 519 149 - 956 519 242 - 956 513 824
www.icdceuta.es

ÍNDICE

CURSILLOS

Airbadminton - Voley Playa	3
Esgrima	4
Equitación	4
Natación	6
Aquatic-Fitness	7
Tenis - Touchtennis - Padel	7
Piragüismo - Surfski	8
Waterpolo	10
Vela	10
Buceo	11
Gimnasia Rítmica	13
Badminton Adultos	14

CON LA COLABORACIÓN DE

- PARQUE MARÍTIMO DEL MEDITERRÁNEO
- CLUB LOS DELFINES
- CLUB NATACIÓN CABALLA
- CENTRO DE BUCEO BURBUJAS
- FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE BADMINTON DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE VOLEIBOL DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE HÍPICA DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE VELA DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE TENIS DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE PADEL DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE GIMNASIA DE CEUTA

AIRBADMINTON Y VOLEY-PLAYA

LUGAR: PRIMER ESPIGÓN PLAYA DEL CHORRILLO

FECHAS: Del 04 al 08 de Julio
Del 11 al 15 de Julio
Del 18 al 22 de Julio
Del 25 al 29 de Julio

HORARIO: De 09:30 a 12:30 horas (de lunes a viernes).

EDADES: Nacidos 2004 al 2009, ambos inclusive (24 plazas).

PRECIO: 17,25 € (Menores de 16 años)
28,15 € (Mayores de 16 años)

MATERIAL NECESARIO: ropa deportiva, protección solar, su propia botella de agua y desayuno, y se recomienda la utilización de escaarpines.

Seguimiento de la actividad:

Todos los usuarios que participen en esta actividad realizarían: una hora y cuarto de AIRBADMINTON y una hora y cuarto de VOLEY PLAYA.

¿Que es AIRBADMINTON?

El Airbadminton es un nuevo proyecto diseñado para que personas de todas las edades y habilidades jueguen bádminton al aire libre, en superficies de hierba o de arena, en zonas recreacionales y playas en todo el mundo.

ESGRIMA

LUGAR: C.D. GUILLERMO MOLINA RÍOS

(De lunes a jueves)

FECHAS: Del 4 al 14 de julio - Modalidad de Sable.
Del 18 al 28 de julio - Sable y Esgrima Artística.

HORARIOS: De 18:00 a 20:00 horas.

EDADES: Nacidos en 2012 y anteriores (25 plazas)

MATERIAL NECESARIO: Zapatillas y ropa deportiva, guantes y agua.

PRECIO: 23,00 € (Menores de 16 años).
37,50 € (Mayores de 16 años).

EQUITACIÓN

INSTALACIÓN: CENTRO ECUESTRE “CIUDAD DE CEUTA”

MATERIAL NECESARIO: Ropa y botas de montar y casquet.

Pony Cuerda

FECHAS: Lunes y Miércoles.

Del 1 al 31 Julio.

Del 1 al 31 de Agosto.

HORARIO:

De 19:00 a 20:00 horas (iniciación).

De 20:00 a 21:00 horas.

EDADES:

Nacidos años 2018 al 2014 (Pony Cuerda) 12 plazas/grupo

PRECIO: 41,30 € /mes. Menores de 16 años

Pony Suelto

FECHAS: Lunes y Miércoles.

Del 1 al 31 Julio.

Del 1 al 31 de Agosto.

HORARIO:

De 19:00 a 20:00 horas (Iniciación).

De 20:00 a 21:00 horas (Nivel Medio).

De 21:00 a 22:00 horas (Perfeccionamiento) (grupo cerrado).

EDADES:

Nacidos años 2009 al 2013 (Pony Suelto) 12 plazas/grupo

PRECIO: 41,30 € /mes. Menores de 16 años.

Caballo Niños / Caballo adultos

FECHAS: Lunes y Miércoles.

Del 1 al 31 Julio.

Del 1 al 31 de Agosto.

HORARIO:

De 19:00 a 20:00 horas (Iniciación).

De 20:00 a 21:00 horas (Nivel medio).

De 21:00 a 22:00 horas (Perfeccionamiento) (grupo cerrado).

EDADES:

Nacidos años 2009 y ant. (Caballo)12 plazas /grupo.

PRECIO: 41,30 € - Menores de 16 años.

50,55 € - Mayores de 16 años.

NATACIÓN

INSTALACIÓN: PISCINA C.D. “GUILLERMO MOLINA RÍOS”

NATACIÓN INFANTIL

FECHAS: Semana 1: 04/07 al 08/07
 Semana 2: 11/07 al 15/07
 Semana 3: 18/07 al 22/07
 Semana 4: 25/07 al 29/07

HORARIOS: (de lunes a viernes)

De 10:00 a 10:50 horas	GRUPO A: 20 plazas
De 10:00 a 10:50 horas	GRUPO B: 20 plazas
De 11:00 a 11:50 horas	GRUPO C: 20 plazas
De 11:30 a 12:00 horas	GRUPO D: 14 plazas

EDADES: Grupo A Nacidos 2007 a 2010
 Grupo B Nacidos 2011 a 2014
 Grupo C Nacidos 2015 a 2018
 Grupo D Nacidos 2019 a 2021

PRECIO: 11,50 € / Menores de 16 años

MATERIAL NECESARIO: Bañador, toalla, chanclas, gorro y gafas de natación.

NATACIÓN ADULTOS

FECHAS:

Del 4 al 15 de julio
 Del 18 al 29 de julio

HORARIOS: De 08:00 a 08:50 h.: 20 plazas
 De 09:00 a 09:50 h.: 20 plazas

EDADES: 1956 - 2007 (Iniciación y Perfeccionamiento)

PRECIO: 11,50 € (<16 años)
 37,50 € (>16 años)

AQUATIC-FITNESS

FECHAS:

Del 4 al 15 de julio

Del 18 al 29 de julio

HORARIOS:

De 08:00 a 08:50 horas: 15 plazas

De 09:00 a 09:50 horas: 15 plazas

EDADES: 1956 - 2007

PRECIO: 11,50 € (<16 años)
37,50 € (>16 años)

TENIS - TOUCHTENNIS - PADEL

INSTALACIÓN: PISTAS Y PISCINA PARQUE DEL MEDITERRÁNEO

FECHAS: Del 04 al 08 de Julio

Del 11 al 15 de Julio

Del 18 al 22 de Julio

Del 25 al 29 de Julio

HORARIOS: De 09:00 a 14:00 horas (lunes a viernes)

EDADES: Nacidos desde año 2010 a 2014, ambos incluidos

PLAZAS: 30 usuarios. **PRECIO:** 23,00 €

MATERIAL NECESARIO: Pantalón corto, camiseta, zapatillas de deporte y gorra, crema de protección solar, agua y desayuno.

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

Todos los usuarios que participen realizarían:

- Una hora de tenis
- Media hora de descanso
- Una hora de “Touchtennis” (modalidad deportiva del tenis que se juega en una pista de 12 x 6 metros, con pelotas de espuma y raquetas de 21”)
- Una hora de padel
- Traslado al Parque Marítimo
- Una hora de natación

En actividades al aire libre y a pleno sol es muy importante beber bastante agua y mantenerse bien hidratado.

PIRAGÜISMO / SURFSKI

Será requisito imprescindible saber nadar

INSTALACIONES:

CENTRO DE ACTIVIDADES NÁUTICAS DEL I.C.D. (Puerto deportivo) Y PANTANO DEL RENEGADO

FECHAS: Semana 1: 27/06 al 01/07

Semana 2: 04/07 al 08/07

Semana 3: 11/07 al 15/07

Semana 4: 18/07 al 22/07

Semana 5: 25/07 al 29/07

Semana 6: 16/08 al 19/08

Semana 7: 22/08 al 26/08

Semana 8: 29/08 al 01/09

HORARIO Y EDADES:

De lunes a viernes de 11,00 a 13,30 h.
Nacidos 2006 al 2012 (14 usuarios)

MATERIAL NECESARIO: Toalla, bañador, zapatillas de goma, ropa deportiva, gorra, protección solar, agua y desayuno.

PRECIO: 17,25 € - Menores de 16 años
28,15 € - Mayores de 16 años

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

LUNES:

- Recepción de los alumnos en las instalaciones.
- Asignación de Pala y Chaleco, para la realización de la actividad.
- Explicación en tierra, del manejo de la pala y la piragua de iniciación "Rotomod", con las que se desarrollará la actividad.
- Manejo real de las piraguas, zona de habilitada en la bocana.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.

MARTES A VIERNES:

- Recepción de los alumnos en las instalaciones.
- Asignación de Pala y Chaleco, para la realización de la actividad.
- Entrenamientos y Juegos Acuáticos.
- Práctica con diferentes kayaks (promoción, surfski) dependiendo de la climatología.
- Regreso a las instalaciones.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.

WATERPOLO

INSTALACIÓN: PISCINA CLUB NATACIÓN CABALLA

FECHAS:

Del 4 al 21 de julio (de lunes a jueves)

Del 8 al 25 de agosto (de lunes a jueves)

HORARIOS Y EDADES:

De 17:00 a 18:00 horas, nacidos en 2010 a 2015

MATERIAL NECESARIO: Bañador, toalla, chanclas, gorro, gafas de natación y protección solar y su propia botella de agua.

PLAZAS: 40

PRECIO: 27,60 € Menores de 16 años.

VELA

Será requisito imprescindible saber nadar

INSTALACIÓN: ESCUELA DE VELA (PLAYA DE LA RIBERA)

FECHAS Y HORARIOS: (de lunes a viernes)

Semana 1: 27/06 al 01/07

Semana 2: 04/07 al 08/07

Semana 3: 11/07 al 15/07

Semana 4: 18/07 al 22/07

Semana 5: 25/07 al 29/07

Semana 6: 08/08 al 12/08

Semana 7: 16/08 al 19/08

Semana 8: 22/08 al 26/08

Semana 9: 29/08 al 01/09

EDADES: Nacidos en 2007 al 2013

MATERIAL IMPRESCINDIBLE: Gorra, bañador,
chanclas de piscina, toalla, camiseta,
protector solar y labial y ropa para cambiarse.

MATERIAL RECOMENDABLE: Mochila, agua, desayuno,
aseos de ducha y aquellos que lleven gafas,
deberán llevarlas sujetas con un cordón elástico.

PLAZAS: Iniciación: 10 plazas
Perfeccionamiento 1 (OPTIMIST): 10 plazas (*cerradas*)
Perfeccionamiento 2 (Laser): 5 plazas (*cerradas*)

PRECIO: 20,15 € - Menores de 16 años
32,80 € - Mayores de 16 años

En actividades al aire libre y a pleno sol es muy importante beber bastante agua y mantenerse bien hidratado.

DIVIÉRTETE BUCEANDO

Será requisito imprescindible saber nadar

INSTALACIONES: CENTRO DE BUCEO BURBUJAS (bajos del Mercado Central) - PISCINA C.D. GUILLERMO MOLINA.

FECHAS: Semana 1: 27/06 al 08/07 (10 días)
Semana 2: 11/07 al 22/07 (10 días)
Semana 3: 25/07 al 29/07 (5 días)
Semana 4: 08/08 al 19/08 (9 días)
Semana 5: 22/08 al 01/09 (9 días)

HORARIOS: Lunes a Viernes de 9:30 a 13:30 horas.

EDADES: Grupo A: Nacidos 2009 al 2012
Grupo B: Nacidos 2014 al 2013

MATERIAL NECESARIO: Toalla, bañador, zapatillas de goma y ropa deportiva, gorra, protección solar, agua y desayuno.

PLAZAS: 6 usuarios / grupo

PRECIO: 10 días - 40,25 € - Menores de 16 años

65,65 € - Mayores de 16 años

(con opción a certificación homologada)

5 días - 20,15 € - Menores de 16 años

32,80 € Mayores de 16 años

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

LUNES:

- Presentación
- Teoría de buceo
- Asignación y montaje de equipos

MARTES:

- Aguas confinadas
- Ejercicios de apneas
- Pruebas y habilidades con el equipo
- Desmontaje y endulzado de material.

MIÉRCOLES:

- Aguas confinadas
- Ejercicio de snorkel
- Habilidades con el equipo
- Habilidades en el sistema de compañeros
- Desmontaje y endulzado de material

JUEVES:

- Aguas confinadas
- Inmersión
- Habilidades y demostraciones bajo el agua
- Comunicación y técnicas de flotabilidad
- Desmontaje y endulzado de material

VIERNES:

- Aguas confinadas abiertas(prácticas en el mar)
- Inmersión
- Paseo subacuáticos donde podrán aplicar todo lo aprendido
- Habilidades desde embarcación.

¿QUE VAMOS A APRENDER?:

Principios y terminología del buceo, destrezas básicas de buceo en piscina (o entorno similar) con Instructor altamente entrenado que prestará apoyo paso a paso. Prácticas con el equipo de buceo en piscina (o entorno similar) hasta familiarizarse con el mismo. El entrenamiento de PADI incluye realizar “mini inmersiones” para crear confianza en las nuevas técnicas antes de efectuar cuatro inmersiones en aguas abiertas.

GIMNASIA RÍTMICA

INSTALACIÓN: C.D. GUILLERMO MOLINA RÍOS

FECHAS: Del 22 al 26 de Agosto del 2022

HORARIOS:

Grupo “A” iniciación y escuela - 40 plazas

De 10:00 a 14:00 horas

Grupo “B” tecnificación y federadas (grupo cerrado)

De 10:00 a 14:00 y 16:00 a 18:00 horas

EDADES: Nacidos 2007 al 2016

PRECIO: Grupo A - 20,15 €

Grupo B - 25,90 €

MATERIAL NECESARIO: pantalón coto y nadadora (color negro), punteras (posible adquisición en el Pabellón), agua y desayuno.

BADMINTON ADULTOS

INSTALACIONES: PABELLÓN A. CAMPOAMOR

FECHAS:

Del 04 al 15 de Julio

Del 18 al 29 de Julio

HORARIOS:

De 19:00 a 21:00 horas

EDADES:

2003 - 1956

PLAZAS:

20 por grupo

PRECIO:

46,90 € - Mayores de 16 años



INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES
CENTRO DEPORTIVO DE CEUTA

INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES

C/ Juan Díaz Fernández, s/n · Complejo Deportivo Guillermo Molina
Teléfonos 956 519 149 - 956 519 242 - 956 513 824
www.icdceuta.es