

CAMPAÑA DE VERANO 2023



INSTITUTO **CEUTÍ** DE **DEPORTES**
CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

ÍNDICE

CURSILLOS

Badminton	3
Esgrima - Modalidad de Florete	3
Diviértete buceando	4
Equitación	6
Waterpolo	7
Natación	8
Infantil	8
Adultos	8
Terapéutica	9
Piragüismo	10
Tenis - Touchtenis - Padel	12
Vela	13
Verano de Aventuras	14

CON LA COLABORACIÓN DE

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

BADMINTON

INSTALACIONES: COMPLEJO DEPORTIVO DÍAZ FLOR

FECHAS:

Del 03 al 13 de julio (*lunes a jueves*)

Del 17 al 27 de julio (*lunes a jueves*)

HORARIO:

De 18:00 a 20:00 horas

EDADES:

2004 - 1957

PLAZAS:

20 por grupo

PRECIO:

41,50 € - Mayores de 16 años

ESGRIMA - MODALIDAD DE FLORETE

LUGAR: C.D. GUILLERMO MOLINA RÍOS

FECHAS: Del 3 al 13 de julio (*lunes a jueves*)

Del 17 al 27 de julio (*lunes a jueves*)

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

EDADES: Nacidos en 2013 y anteriores (25 plazas)

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

PRECIO: 25,50 € (Menores de 16 años).

41,50 € (Mayores de 16 años).

DIVIÉRTETE BUCEANDO

Será requisito indispensable saber nadar

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

FECHAS: Curso 1: 3/07 al 14/07 (10 días)
Curso 2: 17/07 al 28/07 (10 días)
Curso 3: 07/08 al 18/08 (9 días)*
Curso 4: 21/08 al 01/09 (10 días)

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

EDADES: Grupo A: Nacidos 2009 al 2013 / 8 plazas
Grupo B: Nacidos 2014 al 2015 / 6 plazas

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

PRECIO: 44,66 € - Menores de 16 años * 40,15 €
(con opción a certificación homologada)

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 subacuático 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.

EQUITACIÓN

INSTALACIÓN: CENTRO ECUESTRE “CIUDAD DE CEUTA”

MATERIAL NECESARIO: Ropa y botas de montar y casquet.

Pony Cuerda

FECHAS:

Del 1 al 31 julio (*lunes y miércoles*)

Del 1 al 31 de agosto (*lunes y miércoles*)

HORARIO:

De 19:00 a 20:00 horas (iniciación).

De 20:00 a 21:00 horas.

EDADES:

Nacidos años 2019 al 2015 (Pony Cuerda) 12 plazas/grupo

PRECIO: 45,60 € /mes. Menores de 16 años

Pony Suelto

FECHAS:

Del 1 al 31 julio (*lunes y miércoles*)

Del 1 al 31 de agosto (*lunes y miércoles*)

HORARIO:

De 19:00 a 20:00 horas (Nivel Medio).

De 20:00 a 21:00 horas (Iniciación).

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

EDADES:

Nacidos años 2010 al 2014 (Pony Suelto) 12 plazas/grupo

PRECIO: 45,60 € /mes. Menores de 16 años.

Caballo Niños / Caballo adultos

FECHAS:

Del 1 al 31 julio (*lunes y miércoles*)

Del 1 al 31 de agosto (*lunes y miércoles*)

HORARIO:

De 19:00 a 20:00 horas (Nivel medio).

De 20:00 a 21:00 horas (Iniciación).

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

EDADES:

Nacidos años 2010 y ant. (Caballo)12 plazas /grupo.

PRECIO: 45,60 € - Menores de 16 años.

55,80 € - Mayores de 16 años.

WATERPOLO

INSTALACIÓN: PISCINA CLUB NATACIÓN CABALLA

FECHAS:

Del 3 al 13 de julio (*lunes a jueves*)

Del 17 al 27 de julio (*lunes a jueves*)

Del 7 al 17 de agosto (*lunes a jueves*)*

Del 21 al 31 de agosto (*lunes a jueves*)

HORARIOS Y EDADES:

De 16:00 a 17:00 horas, nacidos en 2013 a 2015

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

PLAZAS: 30

PRECIO: 20,40 € - Menores de 16 años * 17,85 €

NATACIÓN

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

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

NATACIÓN INFANTIL

FECHAS: Semana 1: 03/07 al 07/07

Semana 2: 10/07 al 14/07

Semana 3: 17/07 al 21/07

Semana 4: 24/07 al 28/07

HORARIOS y EDADES: (de lunes a viernes)

De 10:00 a 10:50 horas - Grupo A: 2008 a 2011 - 20 plazas

De 10:00 a 10:50 horas - Grupo B: 2012 a 2015 - 20 plazas

De 11:00 a 11:50 horas - Grupo C: 2016 a 2019 - 20 plazas

De 11:30 a 12:00 horas - Grupo D: 2020 a 2022 - 14 plazas

PRECIO: 12,75 € / Menores de 16 años

NATACIÓN ADULTOS

FECHAS:

Del 3 al 14 de julio

Del 17 al 28 de julio

HORARIOS: De 08:00 a 08:50 h.

De 09:00 a 09:50 h.

EDADES: 1957 - 2008 (Iniciación y Perfeccionamiento)

PLAZAS: 12 por grupo y nivel

PRECIO: 23,00 € (Menores de 16 años)

41,50 € (Mayores de 16 años)

NATACIÓN TERAPÉUTICA

FECHAS:

Del 3 al 14 de julio

Del 17 al 28 de julio

HORARIOS: De 08:00 a 08:50 h.

De 09:00 a 09:50 h.

EDADES: 1957 - 2008

PLAZAS: 12

PRECIO: 23,00 € (Menores de 16 años)

41,50 € (Mayores de 16 años)

PIRAGÜISMO

Será requisito imprescindible saber nadar

INSTALACIONES:

**CLUB LOS DELFINES (Puerto deportivo)
Y PANTANO DEL RENEGADO**

FECHAS: Semana 1: 26/06 al 30/06*
Semana 2: 03/07 al 07/07
Semana 3: 10/07 al 14/07
Semana 4: 17/07 al 21/07
Semana 5: 24/07 al 28/07
Semana 6: 07/08 al 11/08
Semana 7: 14/08 al 18/08*
Semana 8: 21/08 al 25/08

HORARIO Y EDADES:

De lunes a viernes de 11,20 a 13,30 h.
Nacidos 2007 al 2013 (14 plazas)

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

PRECIO: 15,95 € *12,75 € - Menores de 16 años
25,95 € *20,75 € - 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 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 (tango, promoción, surfski) dependiendo de la climatología.
- Regreso a las instalaciones.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.

TENIS - TOUCHTENNIS - PADEL

INSTALACIÓN: PISTAS Y LAGO PARQUE DEL MEDITERRÁNEO

FECHAS: Del 03 al 07 de julio
Del 10 al 14 de julio
Del 17 al 21 de julio
Del 24 al 26 de julio (tres días)*

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

EDADES: Nacidos desde año 2011 a 2015, ambos incluidos

PLAZAS: 30 usuarios. **PRECIO:** 25,50 € / *15,30 €

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

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

- Una hora de tenis
- Media hora de descanso y desayuno
- 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 actividades acuáticas

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

VELA

Será requisito imprescindible saber nadar

INSTALACIÓN: ESCUELA DE VELA (Playa de la Ribera)

FECHAS Y HORARIOS: lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h

Semana 1: 26/06 al 30/06*

Semana 2: 03/07 al 07/07

Semana 3: 10/07 al 14/07

Semana 4: 17/07 al 21/07

Semana 5: 24/07 al 28/07

Semana 6: 07/08 al 11/08

Semana 7: 14/08 al 18/08*

Semana 8: 21/08 al 25/08

Semana 9: 28/08 al 01/09

EDADES: Nacidos en 2008 al 2014

PLAZAS: Iniciación: 10 plazas

Perfeccionamiento 1 (Optimist): 10 plazas (*cerradas*)

Perfeccionamiento 2 (Láser): 5 plazas (*cerradas*)

PRECIO: 22,30 € / *17,85 € - Menores de 16 años

36,30 € / *29,05 € - Mayores de 16 años

MATERIAL IMPRESCINDIBLE: Gorra, bañador chancas 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.**

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

VERANO DE AVENTURAS

INSTALACIONES: ROCÓDROMO (Parque de San Amaro)

FECHAS: Semana 1: 26/06 al 30/06*

Semana 2: 3/07 al 7/07

Semana 3: 10/07 al 14/07

Semana 4: 17/07 al 21/07

HORARIOS: Lunes a viernes de 10:00 a 13:300 horas

EDADES: Nacidos 2010 al 2015 / 12 plazas

PRECIO: 19,10 € - Menores de 16 años * 15,30 €

MATERIAL NECESARIO: Ropa y calzado deportivo, gorra, protección solar, agua y desayuno. Previo aviso del monitor: toalla, bañador, zapatillas de goma y gafas de sol.

MUY IMPORTANTE: SE RECOMIENDA NO LLEVAR TELÉFONOS MÓVILES

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

LUNES:

- Recepción (rocódromo)
- Presentación del grupo y juegos para presentar: boulder, orientación con mapa, escalada, rapel y cabuyería, reciclaje, senderismo.

MARTES:

- Recepción
- Conocer material de escalada
- Juegos y cooperación de grupos
- Escalada

MIÉRCOLES:

- Recepción
- Juegos de rapel y cabuyería
- Conocimiento de nuestras costas, manualidades y reciclaje.

JUEVES:

- Seguridad en la escalada
- Boulder
- Escalada

VIERNES:

- Senderismo
- Aplicación de conocimientos durante la ruta.



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