



CAMPAÑA DE VERANO 2025

Inicio de inscripciones: 4 de junio



CAMPAÑA DE VERANO 2025



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

Vela	3
Diviértete buceando	4
Equitación	6
Esgrima Escénica	10
Waterpolo	10
Tenis - Touchtenis - Pickleball - Padel ...	11
Natación	12
Infantil	12
Adultos	12
Terapéutica	13
Piragüismo	14
Verano de Aventuras	16
Triatlón Verano	18

CON LA COLABORACIÓN DE

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

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: 23/06 al 27/06

Semana 2: 30/06 al 04/07

Semana 3: 07/07 al 11/07

Semana 4: 14/07 al 18/07

Semana 5: 21/07 al 25/07

Semana 6: 06/08 al 08/08**

Semana 7: 11/08 al 14/08*

Semana 8: 18/08 al 22/08

Semana 9: 25/08 al 29/08

EDADES: Nacidos en 2010 al 2016

PLAZAS: Iniciación: 10 plazas

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

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

PRECIO: Curso de 5 días: 23,15 €

*Curso de 4 días: 18,50 €

**Curso de 3 días: 13,90 €

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.**

DIVIÉRTETE BUCEANDO

Será requisito indispensable saber nadar

INSTALACIONES: CENTRO DE BUCEO BURBUJAS
(bajos del Mercado Central)

FECHAS: Curso 1: 23/06 al 04/07 (10 días)
Curso 2: 07/07 al 18/07 (10 días)
Curso 3: 21/07 al 25/07 (5 días)** GRUPO B
Curso 4: 06/08 al 14/08 (7 días)*
Curso 5: 18/08 al 29/08 (10 días)

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

EDADES: Grupo A: Nacidos 2015 al 2011 / 14 plazas
Grupo B: Nacidos 2017 al 2016 / 14 plazas

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

PRECIO: Curso de 10 días: 46,30 €
*Curso de 7 días: 32,40 €
**Curso de 5 días: 23,15 €
(con opción a certificación homologada)

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

BREAING:

- Presentación (primer día)
- Explicación y puesta en común del día anterior
- Breve charla sobre lo que se va a hacer en la primera tanda de la mañana y explicación de los conceptos teóricos.

Inmersión/Aquamission: Realización de las actividades programadas tanto fuera como dentro del agua según programación.

Descanso/Desayuno

BREAFING:

- Breve explicación de la segunda parte de la mañana.

Inmersión/Aquamission:

- Realización de las actividades programadas tanto fuera como dentro del agua según programación.

DeBREAFING:

- Charla de vuelta a la calma para exponer sensaciones de la jornada.

*Dentro de la programación y dependiendo de diferentes factores (climatología, asimilación de conceptos, problemas técnicos) existe la posibilidad de la modificación de las actividades en su temporalización, día y lugar de realización con el fin de conseguir los mejores resultados posibles cumpliendo todos los estándares y medidas de seguridad.

¿QUE VAMOS A APRENDER?:

- Mostrar el buceo y snorkel como actividad recreativa con beneficios físicos y mentales.
- Probar diferentes materiales y actividades relacionadas con el buceo a través de juegos y actividades.
- Establecer pautas a través de la exploración y el juego para cuidar el medioambiente marino cercano.
- Analizar a través de juegos y actividades lúdicas las diferentes opciones de que disponemos para la realización de actividades relacionadas con el buceo: Submarinismo, apnea, snorkel, etc.

EQUITACIÓN

INSTALACIÓN: CENTRO ECUESTRE “CIUDAD DE CEUTA”

MATERIAL NECESARIO: Ropa y botas de montar y casquet.

CURSOS

Caballo - Nivel Iniciación y Medio

FECHAS:

CURSO 1 - Del 30 de junio al 11 de julio (*lunes a viernes*)

CURSO 2 - Del 11 al 22 de agosto (*lunes a viernes*)

HORARIO:

De 20:00 a 22:00 horas.

EDADES:

Nacidos años 2013 / 2017 (Caballo Iniciación) 10 plazas/grupo

Nacidos años 2012 y anteriores (Caballo Medio) 10 plazas/grupo

PRECIO: 33,10 €. Menores de 16 años.

54,30 €. Mayores de 16 años.

- Intensivo teórico-práctico
- Cuidado y manejo del caballo
- Juegos y actividades con caballo
- Para todos los niveles, desde iniciación a perfeccionamiento
- Profesores titulados

Pony Suelto - Infantil

FECHAS: Del 1 al 31 de julio (*martes y jueves*)

HORARIO: De 10:00 a 12:00 horas.

EDADES: 2021 al 2017 (6 plazas).

PRECIO: 47,80 €.

¿qué vamos a hacer?

1. Bienvenida y Presentación (20 minutos)

- Recepción de los niños y sus familias.
- Breve explicación de la actividad y normas básicas de seguridad.
- Presentación de los ponis y monitores.

2. Preparación y Limpieza de los Ponis (25 minutos)

- Actividad guiada en la que los niños aprenden a:
- Cepillar al poni (usando cepillos adecuados para su edad).
- Observar las partes del cuerpo del animal.
- Colocar de manera simbólica el equipo (con ayuda del monitor).
- Se refuerza la idea del cuidado y respeto por el animal.

3. Monta en Pista con Juegos (45 minutos)

- Divididos en grupos pequeños (según número de niños y ponis).
- Actividades montados:
- Juegos de equilibrio y coordinación (llevar un objeto de un punto a otro, pasar por aros, mini-circuitos).
- Monta guiada en línea recta y círculos, fomentando la confianza y control.
- Juegos con temática ecuestre.
- En todo momento, los ponis son guiados por monitores especializados para garantizar la seguridad.

4. Limpieza Final y Despedida (30 minutos)

5. Requisitos y Seguridad

- Uso obligatorio de casco (proporcionado por la organización).
- Ropa cómoda y calzado cerrado.
- Supervisión constante por parte del equipo de monitores.
- Actividad adaptada al ritmo y necesidades de cada niño.

Hipoterapia

FECHAS:

Del 25 al 29 de agosto (*lunes, miércoles y viernes*)

HORARIO:

De 10:00 a 12:00 horas - 6 plazas.

EDADES:

1958 en adelante.

Rutas a Caballo

FECHAS:

ATARDECER 1 - Lunes, 28 de julio (*Nivel medio*)

ATARDECER 2 - Viernes, 8 de agosto (*Nivel medio*)

HORARIO: De 19:00 a 22:00 horas.

EDADES: Nacidos años 2012 y anteriores - 15 plazas

PRECIO: 17,95 €. Menores de 16 años.

21,40 €. Mayores hasta 59 años.

10,70 €. Mayores de 60 años.

¿QUE VAMOS A HACER?

- Presentación de la actividad y monitores
- Conocer reglamento de la ruta y camino a seguir
- Asignación y preparación de los caballos
- Inicio de la ruta
- Parada asignada en el recorrido para el disfrute de las vistas
- Regreso a las cuadras.

Caballo - Nivel Avanzado

FECHAS:

CURSO 1 - Del 7 al 11 de julio (*lunes a viernes*)

CURSO 2 - Del 18 al 22 de agosto (*lunes a viernes*)

HORARIO:

De 20:00 a 22:00 horas.

EDADES:

Nacidos años 2012 y anteriores (Grupo cerrado)

PRECIO: 16,55 €. Menores de 16 años.

27,15 €. Mayores de 16 años.

Pony Salto

FECHAS:

Del 25 al 29 de agosto (*lunes a viernes*)

HORARIO:

De 20:00 a 22:00 horas.

EDADES:

Nacidos años 2017 y anteriores (Grupo cerrado)

PRECIO: 16,55 €. Menores de 16 años.

27,15 €. Mayores de 16 años.

ESGRIMA ESCÉNICA

LUGAR: MURALLAS REALES

FECHAS: Del 30 de junio al 10 de julio (*lunes a jueves*)

Del 14 al 24 de julio (*lunes a jueves*)

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

EDADES: Nacidos en 2011 y anteriores (25 plazas)

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

PRECIO: 26,50 € (Menores de 16 años).

43,45 € (Mayores hasta 59 años).

21,70 € (Mayores de 60 años).

WATERPOLO

INSTALACIÓN: PISCINA CLUB NATACIÓN CABALLA

FECHAS:

Del 30 de junio al 10 de julio (*lunes a jueves*)

Del 14 al 24 de julio (*lunes a jueves*)

Del 11 al 21 de agosto (*lunes a jueves*)

Del 25 de agosto al 4 de septiembre (*lunes a jueves*)

HORARIOS Y EDADES:

De 16:00 a 17:00 horas, nacidos en 2014 a 2017

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

PLAZAS: 30

PRECIO: 21,20 €

TENIS - TOUCHTENNIS - PICKLEBALL - PADEL

INSTALACIÓN: PISTA DEL PARQUE DEL MEDITERRÁNEO

FECHAS: Del 30 de junio al 04 de julio
Del 07 al 11 de julio
Del 14 al 18 de julio
Del 21 al 25 de julio

HORARIOS: De 09:00 a 13:00 horas (lunes a viernes)

EDADES: Nacidos desde año 2009 a 2016.

PLAZAS: 40 usuarios.

PRECIO: 23,15 € (Menores de 16 años).
38,05 € (Mayores de 16 años).

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

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

- Iniciación al Tenis
- Descanso y desayuno
- Iniciación al Touchtennis
- Iniciación al Padel
- Iniciación al Pickleball

NATACIÓN

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

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

NATACIÓN INFANTIL

FECHAS: Semana 1: 30/06 al 04/07

Semana 2: 07/07 al 11/07

Semana 3: 14/07 al 18/07

Semana 4: 21/07 al 25/07

HORARIOS y EDADES: (de lunes a viernes)

De 10:00 a 10:50 horas - Grupo A: 2010 a 2013 - 20 plazas

De 10:00 a 10:50 horas - Grupo B: 2014 a 2017 - 20 plazas

De 11:00 a 11:50 horas - Grupo C: 2018 a 2021 - 20 plazas

De 11:30 a 12:00 horas - Grupo D: 2022 a 2024 - 14 plazas

PRECIO: 13,25 € / Menores de 16 años

NATACIÓN ADULTOS

FECHAS:

Del 30 de junio al 11 de julio

Del 14 al 24 de julio

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

De 09:00 a 09:50 h.

EDADES: 1959 - 2009 (Iniciación y Perfeccionamiento)

PLAZAS: 12 por grupo y nivel

PRECIO: 26,50 € (Menores de 16 años)

43,50 € (Mayores de 16 años)

NATACIÓN TERAPÉUTICA

FECHAS: Del 30 de junio al 11 de julio
Del 15 al 24 de julio

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

EDADES: 1959 - 2009

PLAZAS: 12

PRECIO: 26,50 € (Menores de 16 años)
43,50 € (Mayores de 16 años)

PIRAGÜISMO

Será requisito imprescindible saber nadar

INSTALACIONES:

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

FECHAS: Semana 1: 23/06 al 27/06
Semana 2: 30/06 al 04/07
Semana 3: 07/07 al 11/07
Semana 4: 14/07 al 18/07
Semana 5: 21/07 al 25/07
Semana 6: 11/08 al 14/08*
Semana 7: 18/08 al 21/08
Semana 8: 25/08 al 29/08

HORARIO Y EDADES:

De lunes a viernes de 10:30 a 12:30 h.
Nacidos 2010 al 2016 (14 plazas)

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

PRECIO: 16,55 € *13,25 €

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.

VERANO DE AVENTURAS

INSTALACIONES: ROCÓDROMO (Parque de San Amaro)

FECHAS: Semana 1: Del 30 junio al 04 de julio
Semana 3: Del 07 al 11 de julio
Semana 4: Del 14 al 18 de julio

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

EDADES: Nacidos 2012 al 2017 / 12 plazas

PRECIO: 19,85 € - Menores de 16 años

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 cabuieria, 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.

TRIATLÓN VERANO

INSTALACIONES: C. D. JOSÉ RAMÓN LÓPEZ “DÍAZ FLOR”
EXPLANADA DEL CHORRILLO

FECHA: Del 23 de junio al 25 de julio

HORARIO: De 12:00 a 13:30 - Lunes, Martes y Jueves

EDADES: 2010 al 2015

PLAZAS: 15

PRECIO: 49,65 €

INDISPENSABLE:

Ser totalmente autónomo y con un mínimo de capacidad de desplazamiento en el medio acuático.

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD

Lunes y Jueves

Piscina Díaz Flor / Playa: Trabajo de técnica de natación en estilo crol y sus variaciones y distinciones entre nadar en la piscina o en aguas abiertas.

Martes

Pista C.D. Díaz Flor: Trabajo de ciclismo orientado a adquirir nociones sobre táctica y técnica individual (agarre de manillar, frenado, cambios de marchas, subida y bajada de cuestas, trazada de curvas, posición básica y alta).

El trabajo de carrera a pie irá orientado al aspecto técnico y a la mejora de las cualidades que influyen en este sector desde el juego.

MATERIAL NECESARIO: Zapatillas y ropa deportiva, bañador, chanclas, gorro piscina, toalla, ropa de cambio, protección solar y agua.



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

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