



INSTITUTO CEUTI
DE DEPORTES
CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA



CAMPAÑA DE VERANO 2026

VIVE, DISFRUTA,
¡HAZ DE ESTE VERANO
TU MEJOR AVENTURA!



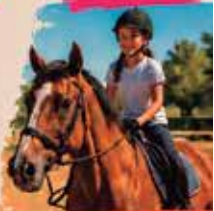
BUCEO



TENIS



PÁDEL



EQUITACIÓN



CICLISMO



ROCÓDROMO



NATACIÓN



VELA



PIRAGÜISMO



ESGRIMA



WATERPOLO

INSCRIPCIONES:



ON-LINE: www.icdceuta.es



PRESENCIAL: Oficinas CD. Guillermo Molina



CAMPAÑA DE VERANO 2026



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 Deportiva y Escénica	9
Waterpolo	10
Tenis - Touchtenis - Pickleball - Padel ...	11
Natación	12
Infantil	12
Adultos	13
Terapéutica	14
Aquafitness	14
Mayores	15
Piragüismo	15
Verano de Aventuras	18
Ciclismo	20

CON LA COLABORACIÓN DE

- CLUB LOS DELFINES
- CLUB NATACIÓN CABALLA
- CLUB INFANTA ELENA
- I.E.S. CLARA CAMPOAMOR
- 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 CICLISMO 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: del 29 de Junio al 03 de Julio

Semana 2: del 06 al 10 de Julio

Semana 3: del 13 al 17 de Julio

Semana 4: del 20 al 24 de Julio

Semana 5: del 27 al 31 de Julio

Semana 6: del 10 al 14 de Agosto

Semana 7: del 17 al 21 de Agosto

Semana 8: del 24 al 28 de Agosto

EDADES: Nacidos en 2011 al 2017

PLAZAS: Iniciación: 10 plazas

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

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

PRECIO: 24,00 €

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 "A" 1: del 22 de Junio al 03 de Julio
CURSO "A" 2: del 06 al 17 de Julio
CURSO "A" 3: del 20 al 31 de Julio
CURSO "A" 4: del 10 al 21 de Agosto
CURSO "B" 5: del 24 al 28 de Agosto

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

EDADES: Grupo A: Nacidos 2016 al 2012 / 14 plazas
Grupo B: Nacidos 2018 al 2017 / 14 plazas

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

PRECIO: Grupo A: 48,00 €
Grupo B: 24,00 €
(con opción a certificación homologada)

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

BREAFIG:

- Presentación (primer día) EN CENTRO BUCEO BURBUJAS LA RIBERA
- 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.

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 DE MARTES Y JUEVES

FECHAS:

CURSO 1: del 01 al 31 de Julio (martes y jueves)

CURSO 2: del 06 al 28 de Agosto (martes y jueves)

NIVEL: Pony Suelto INICIACIÓN

Pony CUERDA

HORARIO: De 20:00 a 21:00 horas

EDADES:

Pony Suelto: nacidos 2019-2016 - 8 plazas

Pony Cuerda: nacidos 2019-2022 - 8 plazas

NIVEL: Caballo MEDIO - PERFECCIONAMIENTO

EDADES:

Caballo Medio: nacidos 2016 y anteriores - 14 plazas

HORARIO: De 21:00 a 22:00 horas

PRECIO: Curso 1: 49,10 € - Menores de 16 años

Curso 1: 60,10 € - Mayores de 16 años

Curso 2: 36,80 € - Menores de 16 años

Curso 2: 45,05 € - Mayores de 16 años

CURSOS DE LUNES Y MIÉRCOLES

FECHAS:

CURSO 1: del 01 al 31 de Julio (lunes y miércoles)

CURSO 2: del 06 al 28 de Agosto (lunes y miércoles)

NIVEL: Pony SALTO (listado)

HORARIO: De 19:00 a 20:00 horas

NIVEL: Caballo INICIACIÓN

EDADES:

Caballo iniciación: nacidos 2016 y anteriores - 14 plazas

HORARIO: De 20:00 a 21:00 horas

NIVEL: Pony Suelto MEDIO - PERFECCIONAMIENTO

EDADES:

Pony Suelto: nacidos 2019-2016 - 8 plazas

HORARIO: De 21:00 a 22:00 horas

PRECIO: Curso 1: 49,10 € - Menores de 16 años

Curso 1: 60,10 € - Mayores de 16 años

Curso 2: 36,80 € - Menores de 16 años

Curso 2: 45,05 € - Mayores de 16 años

HIPOTERAPIA

FECHAS: 22 y 24 de Julio (miércoles y viernes)

25 y 27 de Agosto (martes y jueves)

HORARIO: de 10:00 a 12:00 - 6 plazas / cada grupo

EDADES: de 1958 en adelante

COSTE CERO

RUTAS A CABALLO

FECHAS:

- 1ª Ruta - 10 de Julio
- 2ª Ruta - 17 de Julio
- 3ª Ruta - 14 de Agosto
- 4ª Ruta - 21 de Agosto

HORARIO: de 19:00 a 21:30 horas

EDADES: del 1.960 al 2.017

PLAZAS: 12 usuarios

PRECIO: 18,45 € menores de 16 Años
21,95 € mayores de 16 Años

AVENTURA ECUESTRE

FECHAS:

- CURSO 1: del 06 al 08 de Julio (3 días)
- CURSO 2: del 10 al 12 de Agosto (3 días)

HORARIO: De 9:30 a 13:30 horas

EDADES:

- Caballo: nacidos 2016-2011 - 8 plazas
- Pony Suelto: nacidos 2019-2016 - 8 plazas

PRECIO: 14,40 €

MATERIAL NECESARIO:

- Pantalón de montar o mallas
- Calcetines altos
- Zapatillas de deporte
- Casco
- Ropa de cambio
- Desayuno

Se recomienda protección solar y agua.

ESGRIMA DEPORTIVA Y ESCÉNICA

LUGAR: SALA DE ESGRIMA C.D. GUILLERMO MOLINA

FECHAS: Del 06 al 16 de Julio (lunes a jueves)

Del 20 al 30 de Julio (lunes a jueves)

HORARIO: De 18:00 a 20:00 horas

EDADES: Nacidos en 2012 y anteriores

PLAZAS: 25 plazas

PRECIO: 27,60 € menores de 16 años

44,40 € mayores de 16 años

MATERIAL NECESARIO:

Zapatillas y ropa deportiva, guantes y agua.

INICIACIÓN A LA ESPADA DEPORTIVA

- Conocer los principios básicos de la espada deportiva y su lógica de combate.
- Adquirir una posición corporal segura y eficaz para la práctica inicial.
- Aprender desplazamientos, ataques y defensas básicas con control de distancia.
- Comprender las normas elementales de seguridad, respeto y funcionamiento de una pista de esgrima.
- Realizar asaltos pedagógicos sencillos aplicando acciones técnicas básicas.

DÍA 1. Seguridad, guardia y desplazamientos básicos.

DÍA 2. Ataque simple, fondo y control del tocado.

DÍA 3. Defensa básica, parada y respuesta.

DÍA 4. Integración, reglas básicas y asaltos pedagógicos.

INICIACIÓN A LA ESGRIMA ESCÉNICA

- Conocer los fundamentos de seguridad de la esgrima escénica con armas de entrenamiento.
- Adquirir una base corporal, técnica y expresiva para manejar espada ropera y daga de forma controlada.
- Comprender la diferencia entre combate deportivo, combate real y combate escénico.
- Aprender acciones básicas de ataque, defensa, esquivas y reacción teatral.
- Construir una secuencia escénica breve, segura, legible y coordinada por parejas o grupos.

DÍA 1. Seguridad escénica, cuerpo, distancia y espada ropera

DÍA 2. Ataques, defensas, reacciones y ritmo con espada ropera.

DÍA 3. Introducción a espada y daga

DÍA 4. Montaje de secuencia final y muestra pedagógica

WATERPOLO

INSTALACIÓN: PISCINA CLUB NATACIÓN CABALLA

FECHAS:

Del 29 de Junio al 09 de Julio (lunes a jueves)

Del 13 al 23 de Julio (lunes a jueves)

Del 27 al 30 de Julio y del 10 al 13 de Agosto (lunes a jueves)

Del 17 al 27 de Agosto (lunes a jueves)

HORARIOS Y EDADES:

De 16:00 a 17:00 horas, nacidos en 2015 a 2018

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

PLAZAS: 30

PRECIO: 22,00 €

TENIS - TOUCHTENNIS - PICKLEBALL - PADEL

INSTALACIÓN: PISTA DEL PARQUE DEL MEDITERRÁNEO

FECHAS: Del 29 de Junio al 03 de Julio

Del 06 al 10 de Julio

Del 13 al 17 de Julio

Del 20 al 24 de Julio

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

EDADES: Nacidos 2010 a 2017.

PLAZAS: 40 usuarios.

PRECIO: 24,00 € (Menores de 16 años).

39,00 € (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

NATACIÓN INFANTIL

INSTALACION: “ INFANTA ELENA”

FECHAS: Semana 1: 06/07 al 10/07 de 2026

Semana 2: 13/07 al 17/07 de 2026

Semana 3: 20/07 al 24/07 de 2026

Semana 4: 27/07 al 31/07 de 2026

EDADES Y HORARIOS:

Grupo **A** (20 plazas): nacidos entre 2015 y 2011

HORARIO: 08:15 a 10:45 h

Grupo **B** (20 plazas): nacidos entre 2019 y 2016

HORARIO: 08:30 h a 11:00 h

PRECIO: 20,50 €

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

NATACIÓN BEBES - INFANTIL

INSTALACION: Piscina C.D. Guillermo Molina.

FECHAS: Semana 1: 06/07 al 10/07 de 2026

Semana 2: 13/07 al 17/07 de 2026

Semana 3: 20/07 al 24/07 de 2026

Semana 4: 27/07 al 31/07 de 2026

EDADES Y HORARIOS:

Grupo **C** (12 plazas): nacidos entre 2022 y 2020.

HORARIO: 12:00 a 13:00 h

Grupo **BEBES:** nacidos entre 2023 y 2025.

HORARIOS: 11:00 a 11:30 h (12 plazas) / 11:30 a 12:00 h (12 plazas)

PRECIO: 13,75 €

NATACIÓN ADULTOS

INSTALACIÓN: Piscina C.D. Guillermo Molina.

FECHAS: 06/07 al 17/07 de 2026
20/07 al 31/07 de 2026

EDAD: Nacidos entre 1960 y 2010.

HORARIOS NIVEL INICIACIÓN:

Grupo 1 (15 plazas)

Lunes, miércoles y viernes - 08:00 a 09:00 h

Grupo 2 (15 plazas)

Lunes, miércoles y viernes - 12:00 a 13:00 h

Grupo 3 (15 plazas)

Martes y jueves - 09:00 a 10:00 h

HORARIOS NIVEL PERFECCIONAMIENTO:

Grupo 1 (15 plazas)

Lunes, miércoles y viernes - 09:00 a 10:00 h

Grupo 2 (15 plazas)

Martes y jueves - 08:00 a 09:00 h

Grupo 3 (15 plazas)

Martes y jueves - 12:00 a 13:00 h

PRECIO: Curso de 3 días - 16,50 € Menores de 16 años
26,70 € Mayores de 16 años
Curso de 2 días - 11,00 € Menores de 16 años
17,80 € Mayores de 16 años

NATACIÓN TERAPÉUTICA

INSTALACIÓN: Piscina C.D. Guillermo Molina.

FECHAS: 06/07 al 17/07 de 2026

20/07 al 31/07 de 2026

EDADES: Nacidos entre 1960 y 2010 / 12 plazas.

Grupo 1 Lunes, miércoles y viernes 08:00 a 09:00 h

09:00 a 10:00 h

10:00 a 11:00 h

Grupo 2 Martes y jueves 08:00 a 09:00 h

09:00 a 10:00 h

10:00 a 11:00 h

PRECIO: Curso de 3 días - 16,50 € Menores de 16 años
26,70 € Mayores de 16 años

Curso de 2 días - 11,00 € Menores de 16 años
17,80 € Mayores de 16 años

AQUAFITNESS

INSTALACIÓN: Piscina C.D. Guillermo Molina.

FECHAS: 06/07 al 17/07 de 2026

20/07 al 31/07 de 2026

EDADES: Nacidos entre 1960 y 2010 / 12 plazas.

HORARIOS: Martes y jueves - 09:00 a 10:00 h

PRECIO: 27,50 € Menores de 16 años
44,50 € Mayores de 16 años

NATACIÓN PARA MAYORES

INSTALACIÓN: Piscina C.D. Guillermo Molina.

FECHAS: 06/07 al 17/07 de 2026
20/07 al 31/07 de 2026

EDADES: Nacidos entre 1934-1965 / 12 plazas

HORARIOS:

Grupo 1 Lunes, miércoles y viernes - 10:00 a 11:00 h

Grupo 2 Martes y jueves - 10:00 a 11:00 h

PRECIO: Grupo 1 - 4,45 €
Grupo 2 - 3,60 €

PIRAGÜISMO

Será requisito imprescindible saber nadar

INSTALACIONES: Puerto Deportivo - Club Los Delfines

FECHAS: Semana 1: 29 de Junio al 03 de Julio
Semana 2: 06 al 10 de Julio
Semana 3: 13 al 17 de Julio
Semana 4: 20 al 24 de Julio
Semana 5: 27 al 31 de Julio
Semana 6: 10 al 14 de Agosto
Semana 7: 17 al 21 de Agosto
Semana 8: 24 al 28 de Agosto

HORARIO: De lunes a viernes de 10:00 a 13:00 h.

EDADES: Nacidos entre 2011 - 2017 (14 plazas)

PRECIO: 20,50 €

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

SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD

LUNES:

- Recepción de alumnos en las instalaciones (Puerto Deportivo).
- Asignación de Pala y Chaleco, para realizar 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:

- Recepción de alumnos en las instalaciones (Puerto Deportivo).
- Recogida de Pala y Chaleco, para realizar la actividad.
- Cruce de Foso y paso de lado Norte a la Bahía Sur.
- Entrenamientos y Juegos Acuáticos.
- Regreso a las instalaciones.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.

MIÉRCOLES:

- Recepción de alumnos en las instalaciones (Puerto Deportivo).
- Traslado de usuarios al Pantano del Renegado.
- Recogida de Pala y Chaleco, para realizar la actividad.
- Práctica con Kayaks de Promoción.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.
- Regreso a las instalaciones (Puerto Deportivo).

JUEVES:

- Recepción de alumnos en las instalaciones (Puerto Deportivo).
- Recogida de Pala y Chaleco, para realizar la actividad.
- Cruce de Foso y paso de lado Norte a la Bahía Sur.
- Entrenamientos y Juegos Acuáticos.
- Regreso a las instalaciones.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.

VIERNES:

- Recepción de alumnos en las instalaciones (Puerto Deportivo).
- Traslado de usuarios al Pantano del Renegado.
- Recogida de Pala y Chaleco, para realizar la actividad.
- Ensayo Regata de Piragüismo de Despedida de curso.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.
- Entrega de Diploma.
- Regreso a las instalaciones (Puerto Deportivo).

NOTA: El punto de encuentro diario será siempre el puerto deportivo, y los días que se suba al Embalse se les proporcionará transporte realizado en los vehículos habilitados por el club para ello.

Los posibles cambios que pudiera sufrir la programación serán comunicados debidamente a los usuarios.

VERANO DE AVENTURAS

INSTALACIONES: ROCÓDROMO (Parque de San Amaro)

FECHAS: Semana 1: del 29 de Junio al 03 de Julio

Semana 2: del 06 al 10 de Julio

Semana 3: del 13 al 17 de Julio

Semana 4: del 20 al 24 de Julio

Semana 5: del 27 al 31 de Julio

HORARIO: De 10:00 a 13:00 Horas

EDADES y PLAZAS: Nacidos 2013 al 2018 / 12 Plazas

PRECIO: 20,50€

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.

MATERIAL RECOMENDADO: Ropa deportiva, tenis deportivos, gorra, PROTECCIÓN SOLAR, desayuno y agua.
Bañador, toalla, gafas de sol. (previo aviso del monitor)

MUY IMPORTANTE: se recomienda no llevar teléfonos móviles.

CICLISMO

INSTALACIÓN: I.E.S. CLARA CAMPOAMOR

FECHAS: Semana 1: 29 de Junio al 03 de Julio

Semana 2: 06 al 10 de Julio

Semana 3: 13 al 17 de Julio

Semana 4: 20 al 24 de Julio

Semana 5: 27 al 31 de Julio

HORARIO: De 19:00 a 21:00 horas

EDADES: Grupo A - Nacidos en 2022-2018 lunes a jueves

Grupo B - Nacidos en 2017-2014 lunes a jueves

PLAZAS: 8 plazas / por grupo

PRECIO: 17,25 € Menores de 16 años

MATERIAL NECESARIO: Los participantes deberán acudir con:

- Bicicleta en condiciones adecuadas de uso
- Casco obligatorio
- Ropa deportiva
- Botella de agua
- Protección solar

¿QUE VAMOS A HACER? Las actividades estarán adaptadas a las distintas edades y niveles técnicos de los participantes, combinando contenidos prácticos y educativos.

Entre las actividades previstas se incluyen:

- Técnicas básicas de conducción y equilibrio
- Iniciación al ciclismo de montaña y carretera
- Juegos de habilidad y coordinación
- Educación vial y seguridad
- Mecánica básica de la bicicleta
- Trabajo de movilidad y psicomotricidad
- Circuitos de destreza y superación
- Actividades grupales y de convivencia



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