



ÍNDICE

CURSOS DE VERANO 2024

Periodo del 1 de junio al 30 de septiembre

Aeróbic

Aquagym

Campamentos Deportivos de Verano

Fútbol

GAP

Mayores Activos

Mantenimiento

Marcha Nórdica

Natación

Pádel

Pilates

Tenis

Yoga

Zumba

CURSOS DE VERANO 2024

Periodo del 1 de junio al 30 de septiembre

JUNIO

AQUAGYM			
Desde el 16			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores			
PISCINA DE VERANO DEL CAMPO ESCOLAR			
VAQ01	Lunes y miércoles de:	20:30 a 21:15	25
VAQ02	Martes y jueves de:	20:30 a 21:15	25
PISCINA DE VERANO DE STA. BÁRBARA			
VAQ03	Martes y jueves de:	11:00 a 11:45	25
PISCINA DE VERANO DE BENQUERENCIA			
VAQ04	Martes y jueves de:	20:30 a 21:15	35

Adulto: 9 €/medio mes **Obligatorio saber nadar**

FÚTBOL				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos del 16-17 PREBENJAMÍN				
VFU01	Lunes y miércoles de:	17:15 a 18:15	Campo de Fútbol	20
EDAD: Nacidos del 14-15 BENJAMÍN				
VFU02	Lunes y miércoles de:	17:15 a 18:15	Campo de Fútbol	40
EDAD: Nacidos del 12-13 ALEVÍN				
VFU03	Lunes y miércoles de:	18:15 a 19:30	Campo de Fútbol	20
EDAD: Nacidos del 10-11 INFANTIL				
VFU04	Lunes y miércoles de:	18:15 a 19:30	Campo de Fútbol	20
EDAD: Nacidos del 08-09 CADETE				
VFU06	Lunes y miércoles	20:45 a 22:00	Campo de Fútbol	20
SANTA M.ª DE BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos del 14-17 PREBENJAMÍN-BENJAMÍN				
VFU07	Martes y jueves de:	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20

2h: 12 €/mes 2,5h: 15 €/mes

G.A.P				
(Glúteos, abdominales, piernas)				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
VGAP1	Lunes y miércoles de:	20:00 a 21:00	Sala pista de atletismo	16
PABELLÓN STA. DE BENQUERENCIA				
VGAP2	Martes y jueves:	20:30 a 21:30	Sala polivalente	16

Adulto: 18€ / mes

MANTENIMIENTO			
Del 1 al 15			
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores			
VMA01	Lunes, miércoles y viernes de:	09:30 a 10:30h.	40

Adulto 3h: 12€ /medio mes

MARCHA NÓRDICA				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PUNTO DE ENCUENTRO	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos del 201 y anteriores				
VMN1	Sábado de:	8:30 a 10:00h.	Pista de atletismo Fernando Fernández Gaitán	30

Infantil y Adulto 18 €/mes 1,5h.

Material necesario: bastones y dragoneras

MAYORES ACTIVOS				
Del 1 al 15				
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
VMY01	Lunes, miércoles y viernes de:	10:30 a 11:30h.	Pabellón	40
PABELLÓN DE STA. BÁRBARA				
VMY02	Lunes, miércoles y viernes	9:30 a 10:30	Pabellón	40
PABELLÓN STA. DE BENQUERENCIA				
VMY03	Lunes, miércoles y viernes	10:30 a 11:30	Pabellón	40

Adulto : 6 medio mes

NATACIÓN				
PISCINA STA. BÁRBARA				
EDAD: Nacidos del 2012 al 2020				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	N.º PLAZAS
VNSB1	Junio	20:30 a 21:20	17, 18,19, 20, 21, 24, 25, 26, 27 y 28	36

10 sesiones: 27 €/mes 13 sesiones: 35 €/mes

Clases de iniciación: niveles 0 (no saben nadar) / nivel 1 (nadan muy poco)

Prueba de nivel: el primer día de clase.

PÁDEL				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	N.º PLAZAS	
ESCUELA DE GIMNASIA				
EDAD: Nacidos en 2010 a 2014				
VPD01	Infantil	Lunes y miércoles de:	20:00 a 21:00 Iniciación	6
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
VPD03	Adultos	Lunes y miércoles de:	21:00 a 22:00 Iniciación	4
VPD04	Adultos	Lunes y miércoles de:	21:00 a 22:00 Iniciación	4
VPD05	Adultos	Martes de:	19:30 a 21:00 Medio	4
VPD06	Adultos	Martes y jueves de:	20:00 a 21:00 Iniciación	4
VPD07	Adultos	Martes y jueves de:	21:00 a 22:00 Avanzado	4

VPD08	Adultos	Martes y jueves de:	21:00 a 22:00 Medio-Avanzado	4
VPD09	Adultos	Jueves de:	19:30 a 21:00 Avanzado	4

2 h. Infantil: 33,34€/mes 2h Adulto: 48 €/mes 1,5h Adulto: 36€/mes

Se mantienen los niveles que se han tenido durante el curso.

Prueba de nivel para nuevos alumnos los viernes del mes de mayo, en pista 1, a las 18:45h. previa reserva

PILATES				
Del 1 al 15				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
PABELLÓN JAVIER LOZANO CID				
VPI01	Lunes y miércoles de:	18:30 a 19:30	Sala de Pilates	16
PABELLÓN DE SANTA BÁRBARA				
VPI02	Martes y jueves de:	10:00 a 11:00	Sala de artes marciales	16
VPI03	Martes y jueves de:	19:00 a 20:00	Sala de artes marciales	16
SANTA M.ª DE BENQUERENCIA				
VPI05	Martes y jueves de:	16:30 a 17:30	Sala de Pilates	16

Adulto: 15€/ medio mes

TENIS							
EDAD: Nacidos en 2020 y anteriores							
ESCUELA DE GIMNASIA							
DIAS	HORARIO	PISTA 4		PISTA 5		PISTA 6	
L-X	20:00 a 21:00	A 5-6	VT03	I 1-2-3	VT04	I 4-5	VT05
L-X	21:00 a 22:00	A 4-5	VT06	A 4-5	VT07	A1-2-3	VT08
M-J	19:00 a 20:30	A 4-5	VT09	A 5-6	VT10		
M-J	20:30 a 22:00	A 4-5	VT11	A 6	VT12		

Curso 2 horas/semana: Infantil 24 €/mes Adultos 32 €/mes

Curso 3 horas/semana: Adultos 48 €/mes

Pruebas de nivel:

Los alumnos del curso de temporada mantienen el nivel del grupo en el que se encontraba.

Los alumnos que no saben nada de tenis se apuntan directamente al nivel 0.

Prueba de nivel para nuevos alumnos los viernes del mes de mayo en la pista 5 las 18:45h. (previa reserva)

En caso de no completarse algún nivel se unificarán grupos.

Los alumnos se presentarán el primer día de clase a su hora en la pista 5 y allí se les asignará el grupo definitivo y la pista.

PT = Nacidos en 18, 19 y 20

N = Nacidos en 14, 15, 16 y 17

I = Nacidos en 10, 11, 12 y 13

A = Nacidos en 09 y anteriores

YOGA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
VYG1	Lunes y miércoles de:	9:30 a 11:00	Sala pista de atletismo	16

Adulto 3h.: 24 €/mes

Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación

ZUMBA

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
VZU01	Martes y jueves de:	20:00 a 21:00	Sala pista de atletismo	16

Adulto: 18 €/mes

AQUAGYM			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores			
PISCINA DE VERANO DEL CAMPO ESCOLAR			
VAQ05	Lunes y miércoles de:	20:30 a 21:15	25
VAQ06	Martes y jueves de:	20:30 a 21:15	25
PISCINA DE VERANO DE AZUCAICA			
VAQ07	Lunes y miércoles de:	20:30 a 21:15	25
PISCINA DE VERANO DE STA. BÁRBARA			
VAQ08	Martes y jueves de:	11:00 a 11:45	25
PISCINA DE VERANO DE BENQUERENCIA			
VAQ09	Martes y jueves de:	20:30 a 21:15	35

Adulto: 18 €/mes

NATACIÓN				
PISCINA AZUCAICA				
EDAD: Nacidos del 2012 al 2020				
VNAZ1	Julio	11:00 a 11:50	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	24
VNAZ2	Julio	20:30 a 21:20	2, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 25, 26 y 30	24
Curso de 13 sesiones (martes, jueves y viernes)				
PISCINA STA. BÁRBARA				
VNSB2	Julio	20:30 a 21:20	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	36
VNSB3	Julio	20:30 a 21:20	16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26 y 29	36
PISCINA STA. M^ª DE BENQUERENCIA				
VNPO1	Julio	20:30 a 21:20	1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 24, 26 y 29	36
Curso de 13 sesiones (lunes, miércoles y viernes)				

10 sesiones: 27 €/mes 13 sesiones: 35 €/mes

Clases de iniciación: niveles 0 (no saben nadar) / nivel 1 (nadan muy poco)

Prueba de nivel: el primer día de clase.

TENIS				
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
DÍAS	HORARIO	PISTA 1		PISTA 2
L-X	21:00 a 22:00	A 4-5	VT13	

Curso 2 horas/semana: Adultos 32 €/mes

Pruebas de nivel:

Los alumnos del curso de temporada mantienen el nivel del grupo en el que se encontraba.

Prueba de nivel para nuevos alumnos los viernes del mes de mayo en la pista 5 a las 18:45h. (previa reserva)

En caso de no completarse algún nivel se unificarán grupos.

YOGA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
VYG2	Martes y jueves de:	20:30 a 22:00	piscina de verano	25

Adulto 3h.: 24 €/mes

Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación

AGOSTO

AQUAGYM			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	Nº PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores			
PISCINA DE VERANO DEL CAMPO ESCOLAR			
VAQ10	Lunes y miércoles de:	20:30 a 21:15	25
VAQ11	Martes y jueves de:	20:30 a 21:15	25
PISCINA DE VERANO DE AZUCAICA			
VAQ12	Lunes y miércoles de:	20:30 a 21:15	25
PISCINA DE VERANO DE STA. BÁRBARA			
VAQ13	Martes y jueves de:	11:00 a 11:45	25
PISCINA DE VERANO DE BENQUERENCIA			
VAQ14	Martes y jueves de:	20:30 a 21:15	25

Adulto: 18 €/mes

SEPTIEMBRE

FÚTBOL				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	Nº PLAZAS
EDAD: Nacidos del 16-17 PREBENJAMÍN				
VFU011	Lunes y miércoles de:	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos en el 14-15 BENJAMÍN				
VFU12	Lunes y miércoles de:	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos en el 12-13 ALEVÍN				
VFU13	Lunes y miércoles de:	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos del 10-11 INFANTIL				
VFU14	Lunes y miércoles de:	18:15 a 19:30	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos del 08-13 FEMENINO				
VFU15	Lunes y miércoles de:	19:30 a 20:45	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos del 08-09 CADETE				
VFU16	Lunes y miércoles de:	20:45 a 22:00	Campo Fútbol	20
SANTA M.ª DE BENQUERENCIA				
EDAD: Nacidos del 14-17 PREBENJAMÍN- BENJAMÍN				
VFU17	Martes y jueves de:	17:15 a 18:15	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos en el 12-13 ALEVÍN				
VFU18	Martes y jueves de:	17:15 a 18:30	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos en el 10-11 INFANTIL				
VFU19	Martes y jueves de:	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	20
EDAD: Nacidos del 08-09 CADETE				
VFU20	Martes y jueves de:	18:30 a 19:45	Campo Fútbol	20

2h: 12 €/mes 2,5h: 15 €/mes

Sin competición

G.A.P				
<i>(Glúteos, abdominales, piernas)</i>				
ESCUELA DE GIMNASIA				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	INSTALACIÓN	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
VGAP3	Lunes y miércoles de:	20:30 a 21:30	Sala pista atletismo	16
PABELLÓN SANTA M.ª DE BENQUERENCIA				
VGAP4	Martes y jueves de:	20:30 a 21:30	Sala polivalente	16

Adulto: 18 €/mes

MAYORES ACTIVOS				
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
JAVIER LOZANO CID				
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	N.º PLAZAS	
VMY04	Lunes, miércoles y viernes de:	9:30 a 10:30h.	40	

Adulto: 12€ / 3h. mes

MARCHA NÓRDICA				
ESCUELA DE GIMNASIA				

CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	PUNTO DE ENCUENTRO	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos del 2012 y anteriores				
VMN3	Sábados de:	8:30 a 10:00h.	Pista de atletismo Fernando Fernández Gaitán	30

Infantil y Adulto 18 €/mes 1,5h.

Material necesario: bastones y dragoneras

PÁDEL			
ESCUELA DE GIMNASIA			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO Y NIVEL	N.º PLAZAS
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores			
VPD10	Adultos	Lunes y miércoles de: 20:30 a 21:30 Iniciación-medio	4
VPD11	Adultos	Lunes y miércoles de: 20:30 a 21:30 Avanzado-medio	4
VPD12	Adultos	Martes y jueves de: 20:30 a 21:30 Iniciación-medio	4
VPD13	Adultos	Martes y jueves de: 20:30 a 21:30 Avanzado-medio	4

2h Adulto: 48 €/mes

Se mantiene el nivel que se ha tenido durante el curso.

TENIS				
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores				
ESCUELA DE GIMNASIA				
DIAS	HORARIO	PISTA 5	PISTA 6	
M-J	20:30 a 22:00	A 4-5 VT14	A 5-6 VT15	

3h Adulto 48 €/mes

Pruebas de nivel:

Se mantiene el nivel que se ha tenido durante el curso.

En caso de no completarse algún nivel se unificarán grupos.

YOGA			
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores			
ESCUELA DE GIMNASIA			
VYG3	Lunes y miércoles de:	9:30 a 11:00	sala pista de atletismo 16

Adulto 3h.: 24 €/mes

Aprendizaje de ASANAS, PRANAYAMA (ejercicios respiratorios), técnicas de relajación y meditación

ZUMBA			
EDAD: Nacidos en 2009 y anteriores			
ESCUELA DE GIMNASIA			
VZU02	Martes y jueves de:	20:00 a 21:00	Sala pista de atletismo 16

Adulto: 18 €/mes

CAMPAMENTOS MULTIDEPORTIVOS DEL 24 DE JUNIO AL 6 DE SEPTIEMBRE

PABELLÓN I.E.S. M.ª PACHECO			
PISTA DE ATLETISMO- PISCINA DEL CAMPO ESCOLAR Y PISCINA DE LA ESCUELA DE GIMNASIA			
JUNIO			
CÓDIGO	DÍAS	HORARIO	Nº PLAZAS
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020			
VCD01	24, 25, 26, 27 y 28 de junio	8:00 a 15:00	135
JULIO			
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020			
VCD02	1, 2, 3, 4 y 5 de julio	8:00 a 15:00	150
VCD03	8, 9, 10, 11 y 12 de julio	8:00 a 15:00	150
VCD04	15, 16, 17, 18 y 19 de julio	8:00 a 15:00	150
VCD05	22, 23, 24, 25 y 26 de julio	8:00 a 15:00	135
VCD06	29, 30, 31 de julio y 1, 2 de agosto	8:00 a 15:00	135
AGOSTO			
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020			
VCD07	5, 6, 7, 8 y 9 de agosto	8:00 a 15:00	75
VCD08 (4 días)	12, 13, 14 y 16 de agosto	8:00 a 15:00	75
VCD09	19, 20, 21, 22 y 23 de agosto	8:00 a 15:00	75
VCD10	26, 27, 28, 29 y 30 de agosto	8:00 a 15:00	75
SEPTIEMBRE			
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020			
VCD11	2, 3, 4, 5 y 6 de septiembre	8:00 a 15:00	75
PABELLÓN COLEGIO ESCULTOR ALBERTO SÁNCHEZ			
PISTA DE ATLETISMO, PISCINA DE VERANO			
JUNIO			
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020			
VCD12	24, 25, 26, 27 y 28 de junio	8:00 a 15:00	90
PABELLÓN MUNICIPAL DE STA. M.ª DE BENQUERENCIA			
PISTA DE ATLETISMO Y PISCINA DE VERANO			
JULIO			
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020			
VCD13	1, 2, 3, 4 y 5 de julio	8:00 a 15:00	75
VCD14	8, 9, 10, 11 y 12 de julio	8:00 a 15:00	75
VCD15	15, 16, 17, 18 y 19 de julio	8:00 a 15:00	75
VCD16	22, 23, 24, 25 y 26 de julio	8:00 a 15:00	75
VCD17	29, 30, 31 de julio y 1, 2 de agosto	8:00 a 15:00	75
AGOSTO			
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020			
VCD18	5, 6, 7, 8 y 9 de agosto	8:00 a 15:00	60
VCD19 (4 días)	12, 13, 14 y 16 de agosto	8:00 a 15:00	60
VCD20	19, 20, 21, 22 y 23 de agosto	8:00 a 15:00	60
VCD21	26, 27, 28, 29 y 30 de agosto	8:00 a 15:00	45
SEPTIEMBRE			
EDAD: Nacidos de 2012 a 2020			
VCD22	2, 3, 4, 5 y 6 de septiembre	8:00 a 15:00	45

Tasa: 52,50 €/semana (5 días) 42€/semana (4 días)

Horario de entrada: de 7:45 a 9:00h. A partir de las 8:30 hora deben dejarles donde se encuentre el grupo.

Obligatorio llevar rellena la autorización que figura en la página web del PDM

[Microsoft Word - AUTORIZACIÓN CAMPAMENTO DEPORTIVO \(patronatodeportivotoledo.com\)](https://www.patronatodeportivotoledo.com)

Entregarla el primer día de clase al profesor/a.

Los avisos de incidencias o urgencias de los niños/as que se apunten, se realizarán llamando a los teléfonos de urgencias que nos proporcione en la autorización.

Concretar las personas que vendrán a recoger a su hija/o en alguna parte de la autorización.

Horario de salida: de 14:00 a las 15:15h. (máximo)

La recogida se hará presentando el código QR y firmando en el listado.

En los campamentos de la zona de la Escuela de Gimnasia el **punto de encuentro** será la puerta de la pista de Atletismo situada en la calle Rosa Parks y la recogida en la puerta del pabellón del IES M.^º Pacheco entrando por la puerta de acceso situada en Avda. Barber.

En los campamentos de Santa M.^º de Benquerencia el **punto de encuentro**, siempre, será la entrada de la pista de atletismo de la calle Río Cascajoso y la recogida en la semana de junio será en el pabellón del colegio Escultor Alberto Sánchez y en los meses de julio, agosto y septiembre será el pabellón municipal de Sta. M.^º de Benquerencia.

Se aconseja que lleven:

- ✓ Ropa y calzado deportivo cómodo.
- ✓ Bañador, toalla, gafas y chanclas en bolsa impermeable.
- ✓ Bocado y bebida para comer entre actividades.
- ✓ Gorro o visera.

El PDM no dispone de servicio de desayuno ni comida.

El PDM dará una pulsera a cada niño/a que se apunte y deberá mantenerla colocada en la muñeca hasta la finalización del campamento.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS VERANO 2024

¿Cuándo comienzan las inscripciones para las actividades de verano?

El próximo lunes **13 de mayo de 2024**.

¿Dónde se puede realizar la inscripción y en qué hora?

En los siguientes centros de inscripción en todo el horario de apertura:

- *Control externo Escuela de Gimnasia: todos los días*
- *Piscina cubierta Salto del Caballo: De 08:00 a 14:00 y de 18:00 a 22:00 h.*
- *Piscina cubierta Sta. M.^a de Benquerencia: cierra el 1 de junio.*
- *Piscina cubierta Casco Histórico: cierra el 1 de junio.*
- *Pabellón Sta. M.^a de Benquerencia: cierra de 15 al 31 de agosto.*
- *Pabellón Santa Bárbara: Durante el mes de mayo y a partir del día 1 de junio en la piscina de verano.*