

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS BENICÀSSIM

INVIERNO 2023/2024

CONCEJALIA DE DEPORTES

## ACTIVIDADES PARA ADULTOS

### TAI-CHI

Antiguo arte marcial chino, con probados beneficios para la salud mental y física que se realiza combinando respiración con movimientos armoniosos.

### YOGA

Tradicional disciplina indú que combina trabajo físico y mental, a través de rutinas de ejercicios pausados y controlados.

### GIMNASIA SUAVE

Mejora de la elasticidad, respiración, circulación y bienestar físico a través de rutinas de ejercicios pausados y controlados

### PILATES

Actividad física que a través de movimientos fluidos y control de la respiración, tiene como objetivo el control corporal, la tonificación y la mejora del equilibrio.

### GAP

clases de GAP (trabajo intensivo de glúteos, abdomen y piernas).

### CARDIOBOX

Actividad energética que permite, a través de una combinación de movimientos adaptados del kickboxing, mejorar la tonificación y la resistencia.

### TENIS Y/O PADEL

Cursos trimestrales de iniciación a ambos deportes en las mejores instalaciones y con los mejores profesionales. **Consulta condiciones** en folleto exclusivo y ... ¡¡Aprovéchate!!

## INSCRIPCIONES INVIERNO 2023/2024

**Inscripción y pago online** en <http://ayto.benicassim.es/> click en "deportes" , inicio el **12 de septiembre 2023** a partir de las 9h, **excepto Gent d'Or**, que no estén dados de alta en el sistema, deberán realizarla de forma presencial en el pabellón de deportes.

Inicio de las actividades, el lunes 2 de octubre 2023.

Los grupos quedarán cerrados al alcanzar el número máximo de inscritos, pasando a los interesad@s a formar parte de la lista de espera.

Las actividades en las que sea necesario distribuirse por niveles, realizarán una prueba para determinarlo durante los primeros días.

Las clases tendrán una duración de 50 minutos.

C/ Torre San Vicente s/n tf.964302662 WWW.BENICASSIM.ES deportes@benicassim.org

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS BENICASSIM

INVIERNO 2023/2024

CONCEJALIA DE DEPORTES

## ACTIVIDADES PARA ADULTOS

<b><u>TAI-CHI</u></b>		<b>PRECIO</b>
		(pago único)
LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
HORARIOS:	MARTES Y JUEVES DE 9.30 A 10.25 SALA 1	87 €
	MARTES Y JUEVES DE 18.30 A 19.25 SALA 1	87 €
<b><u>YOGA</u></b>		
LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
HORARIOS:	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 9.00 A 09.55 SALA 1	114 €
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 11.00 A 11.55 SALA 1	114 €
	LUNES Y MIERCOLES 17.30 A 18.25 SALA 1	87 €
	LUNES Y MIERCOLES 18.30 A 19.25 SALA 2	87 €
	LUNES Y MIERCOLES 19.30 A 20.25 SALA 1	87 €
	MARTES Y JUEVES DE 8.30 A 9.20 SALA 2	87 €
	MARTES Y JUEVES DE 11.30 A 12.25 SALA 2	87 €
	MARTES Y JUEVES DE 15.30 A 16.25 SALA 1	87 €
	MARTES Y JUEVES DE 17.30 A 18.25 SALA 2	87 €
<b><u>GIMNASIA SUAVE:</u></b>		
LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
HORARIO:	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 10.00 a 10.55 pista/ ext	114 €
	MARTES Y JUEVES 10.30 a 11.25 pista/ ext	87 €
<b><u>PILATES</u></b>		
LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
HORARIOS:	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 9.30 A 10.25 SALA 2	114 €
	LUNES Y MIERCOLES 10.30 A 11.25 SALA 2	87 €
	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 17.30 A 18.25 SALA 2	114 €
	LUNES Y MIERCOLES 19.30 A 20.25 SALA 2	87 €
	LUNES-MIERCOLES 20.30 A 21.25 SALA 2	87 €
	MARTES Y JUEVES 9.30 A 10.25 SALA 2	87 €
	MARTES Y JUEVES 10.30 A 11.25 SALA 2	87 €
	MARTES Y JUEVES 15.30 A 16.25 SALA 2	87 €
	MARTES Y JUEVES 18.30 A 19.25 SALA 2	87 €
	MARTES Y JUEVES 19.30 A 20.25 SALA 2	87 €
LUGAR:	COLEGIO PALMERAR	
	MARTES Y JUEVES 19.00 A 19.55 GIMNASIO	87 €
<b><u>GAP (glúteos, abdomen y piernas)</u></b>		
LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
HORARIO:	LUNES Y MIERCOLES DE 14.30 A 15.25 SALA 2	87 €
	LUNES Y MIERCOLES DE 20.30 A 21.25 SALA 1	87 €
<b><u>CARDIOBOX:</u></b>		
LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
	MARTES Y JUEVES DE 10.30 A 11.25 SALA 1	87 €
	MARTES Y JUEVES DE 20.30 A 21.25 SALA 2	87 €
<b><u>B. LATINOS:</u></b>		
LUGAR:	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	
	SÁBADOS DE 10.30 A 12.25 SALA 2	87 €

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS BENICÀSSIM

## JÓVENES

INVIERNO 2023/2024

CONCEJALIA DE DEPORTES

### HORARIOS Y LUGARES DE REALIZACIÓN



#### GIMNASIA RÍTMICA

Polideportivo Municipal	de 6 a 10 años	Lunes y miércoles 16:00h a 16:55h	Precio: 87€
	de 6 a 10 años	Lunes y miércoles 17:30h a 18:25h	Precio: 87€
	de 11 a 15 años	Lunes y miércoles 18:30h a 19:25h	Precio: 87€



#### PATINAJE

VELODROMO Polideportivo Municipal	de 6 a 12 años	Martes y jueves 16:00h a 16:55h	Precio: 87€
	de 6 a 12 años	Martes y jueves 17:30h a 18:25h	Precio: 87€

#### SÁBADO ACTIVO

Clase de tenis y de multideporte	de 7 a 11 años	Sábado a 13:00h	11:00h Precio: 87€
----------------------------------	----------------	--------------------	-----------------------

Se enseñará a l@s niñ@s sencillas técnicas, rutinas y ejercicios para introducirlos en los diferentes deportes y actividades, de una forma amena y divertida para que aprendan a disfrutar del deporte.



También Escuela de TENIS y PÁDEL  
(consulta condiciones específicas de estas actividades)



### INSCRIPCIONES INVIERNO 2023/2024

TODA LA INFORMACIÓN EN [WWW.BENICASSIM.ES](http://WWW.BENICASSIM.ES) - CLICK EN DEPORTES

INICIO MATRÍCULA: 12 SEPTIEMBRE DE 2023 A PARTIR DE LAS 9H, PRESENCIAL Y ONLINE.

<https://benicassim.provis.es/Cursos/CursosPublic>

INICIO DE LAS ACTIVIDADES: A PARTIR DEL LUNES 2 DE OCTUBRE 2023

Los grupos quedarán cerrados al alcanzar el número máximo de inscritos, pasando a los interesad@s a formar parte de la lista de espera.

Las actividades en las que sea necesario distribuirse por niveles, realizarán una prueba para determinarlo

C/ Torre San Vicente s/n tf.964302662 [WWW.BENICASSIM.ES](http://WWW.BENICASSIM.ES) [deportes@benicassim.org](mailto:deportes@benicassim.org)