

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

NOVEDAD para esta temporada, se incluyen clases de GAP (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 ... ¡¡Aprovechate!!

INSCRIPCIONES INVIERNO 2024/2025

INSCRIPCIÓN ONLINE O PRESENCIAL
12 DE SEPTIEMBRE A PARTIR DE LAS 9H
ONLINE:

<http://benicassim.provis.es/Public/ininio.aspx>
si ya eras usuario (NIF o EMAIL).

Renueva tu contraseña (olvidó contraseña)
PARA ALTA NUEVOS USUARIOS ANTES DE ESA FECHA TENER ACTUALIZADOS LOS DATOS

CONSULTAS: Llamar al 964 302 662
o presencialmente en el Pabellón de Deportes. email:
actividadesdeportivas@benicassim.org

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

Martes 1 de octubre 2024.

FINALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

Sábado 31 de mayo de 2025

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 55 minutos.
Las actividades se rigen por el calendario escolar.

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

PROGRAMA ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ADULTOS Y JÓVENES



INVIERNO 2024/2025

PROGRAMA ADULTOS

PAGO ÚNICO

TAI-CHI SALA 1 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

MARTES Y JUEVES DE 9.30 A 10.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES DE 18.30 A 19.25 h **87€**

YOGA SALA 1 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

LUNES-MIERCOLES-VIERNES 9.00 A 09.55 h **114€**

LUNES Y MIERCOLES 17.30 A 18.25 h **87€**

LUNES Y MIERCOLES 19.30 A 20.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES DE 15.30 A 16.25 h **87€**

SALA 2 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

LUNES-MIERCOLES-VIERNES 11.00 A 11.55 h **114€**

LUNES Y MIERCOLES 18.30 A 19.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES DE 8.30 A 9.20 h **87€**

MARTES Y JUEVES DE 11.30 A 12.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES DE 17.30 A 18.25 h **87€**

GIMNASIA SUAVE PISTA/ EXT POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

LLUNES-MIERCOLER-VIERNES 10.00 a 10.55 h **114€**

MARTES Y JUEVES 10.30 a 11.25 h **87€**

PILATES SALA 2 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

LUNES-MIERCOLES-VIERNES 9.30 A 10.25 h **114€**

LUNES-MIERCOLES-VIERNES 10.30 A 11.25 h **115€**

LUNES-MIERCOLES-VIERNES 17.30 A 18.25 h **114€**

LUNES Y MIERCOLES 19.30 A 20.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES 9.30 A 10.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES 10.30 A 11.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES 15.30 A 16.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES 18.30 A 19.25 h **87€**

MARTES Y JUEVES 19.30 A 20.25 h **87€**

GIMNASIO COLEGIO PALMERAL

MARTES Y JUEVES 19.00 A 19.55 h **87€**

GAP (GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS)

SALA 2 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

LUNES Y MIERCOLES 14.30 A 15.25 h **87€**

SALA 1 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

LUNES Y MIERCOLES 20.30 A 21.25 h **87€**

CARDIOBOX

SALA 1 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

MARTES Y JUEVES DE 10.30 A 11.25 h **87€**

SALA 2 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

MARTES Y JUEVES DE 20.30 A 21.25 h **87€**

B. LATINOS SALA 2 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

SÁBADOS DE 10.30 A 12.25 h **87€**

CAPOEIRA SALA 2 POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

A PARTIR DE 12 AÑOS

VIERNES DE 18.30 A 20.25 h **87€**

PROGRAMA JÓVENES

PAGO ÚNICO

GIMNARIA RÍTMICA POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

DE A 5 A 10 AÑOS

LUNES Y MIÉRCOLES DE 16.00 A 16.55 h **87€**

DE A 6 A 10 AÑOS

LUNES Y MIÉRCOLES DE 17.30 A 18.25 h **87€**

DE A 11 A 15 AÑOS

LUNES Y MIÉRCOLES DE 18.30 A 19.25 h **87€**

CAPOEIRA POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

DE 6 A 12 AÑOS

LUNES Y MIÉRCOLES DE 16.00 A 16.55 h **87€**

PATINAJE POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

DE A 6 A 12 AÑOS

MARTES Y JUEVES DE 16.00 A 16.55 h **87€**

MARTES Y JUEVES DE 17.30 A 18.25 h **87€**

RAQUETAS (TENIS ESCOLAR) POLIDEPORTIVO

MUNICIPAL

DE A 6 A 10 AÑOS

LUNES Y MIÉRCOLES DE 16.00 A 16.55 h **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



(Consulta condiciones específicas de estas actividades)

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

Martes 1 de octubre 2024.

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
deportes@benicassim.org