actividades deportivas

Cabezón en forma

para ti - para todos

Ayuntamiento de **Cabezón de Pisuerga** Valladolid

# SEMANA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA Y SALUD

*Del 11 al 18 de junio de 2017*

## JÓVENES Y ADULTOS

La condición física de las personas que no practican deporte regularmente y/o llevan una vida sedentaria empieza a deteriorarse de manera progresiva, lo que conlleva la aparición de problemas de salud y mala calidad de vida.

***¡Ponte en forma!***

***y conseguirás…***

Mantener ¡el estrés a raya!

Mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea

Aumentar el optimismo y entusiasmo

Tener mejor imagen personal y autoestima

Conciliar mejor el sueño

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

| DOMINGO 11 | LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 | SÁBADO 17 | DOMINGO 18 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Mañana** | **Mañana** | **Mañana** | **Mañana** | **Mañana** | **Mañana** | **Mañana** | **Mañana** |
| Trail de montaña: *"La ruta de los infiernos"*<br>Ruta Nordic Walking | G.A.P | Pilates | Taller de BTT | Nordic Walking | Tai-chi | Piragüismo adultos | Surf Paddle |
| | Taller de Hipopresivos | Spinning | Mindfulness | Yoga | Crossfit | Pesca Adultos | Natación Iniciación Adultos |
| | Especial mujeres: *"Defensa Personal"* | Kick Boxing | | | Senderismo | Fútbol Sala Femenino | Natación Perfecciona-miento Adultos |
| **Tarde** | **Tarde** | **Tarde** | **Tarde** | **Tarde** | **Tarde** | **Tarde** | **Tarde** |
| | Actividad familiar: *Deporte de orientación* | Spinning | Actividad familiar: *Deporte de orientación* | Actividad Familiar: *Mindfulness* | Actividad familiar: *patines* | Torneo de Pádel 24 horas | Surf Paddle |
| | Especial jóvenes: *Kick Boxing* | Crossfit | Especial jóvenes: *Piragüismo* | Taller de hipopresivos | Especial jóvenes: *patines* | Especial Jóvenes: *Voley Playa* | Final de Pádel Torneo 24 horas |
| | Zumba<br>Pilates | Mindfulness | Estiramientos y conciencia corporal | Aerobic<br>BTT | Aquagym | Tai-chi | Yoga en familia |
| | Defensa Personal | Nordic Walking | Actividad para mujeres embarazadas o postparto | | | | Yoga en familia |
| | | | Yoga | | | | |

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

## Domingo 11

09:30 h. **Trail de montaña:** ***"Ruta de los infiernos"***

**Nordic Walking**

Salida: Avenida Castilla y León

Organiza: Club Entrecortados

## Lunes 12

09:15 h. **G.A.P** ***(Glúteos, Abdomen y Piernas)***

Lugar: Asociación Cultural Pisuerga

Imparte: Rosa Santamaría, Monitora de G.A.P.

10:30 h. **Taller de Hipopresivos**

Lugar: Centro de día (Hogar de los Jubilados)

Imparte: Tukumansport Servicios Deportivos

11:30 h. **Especial mujeres:** ***Defensa Personal***

Lugar: Centro de día (Hogar de los Jubilados)

Imparte: Club Deportivo Tekunika-Do Ryu

Colabora: Xtremo Fitness Centro Deportivo

16:30 h. **Actividad familiar:** ***Deporte de orientación***

Lugar: Centro de día (Hogar de los Jubilados)

Imparte: Francisco Javier Prada González, Técnico Orientación Nivel 1. Club Deportivo Portillo Orientación

17:00 h. **Especial Jóvenes:** ***Taller de Kick Boxing***

Lugar: Plaza General Revilla

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

18:00 h. **Zumba**

Lugar: Plaza General Revilla

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

19:00 h. **Pilates**

Lugar: Centro Juvenil

Imparte: Mª Ángeles Ceruelo Plaza, Instructora de Pilates y Aerobic

20:00 h. **Taller de Defensa Personal**

Lugar: Centro de día (Hogar de los Jubilados)

Imparte: Club Deportivo Tekunika-Do Ryu

Colabora: Xtremo Fitness Centro Deportivo

## Martes 13

10:00 h. **Pilates**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Mª Ángeles Ceruelo Plaza, Instructora de Pilates y Aerobic

11:30 h. **Clase abierta de Spinning**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

12:30 h. **Taller de Kick Boxing**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

17:00 h. **Clase abierta de Spinning**

Lugar: Plaza de la Concordia

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

18:00 h. **Crossfit**

Lugar: Campo de fútbol de la Ribera

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

19:00 h. **Mindfulness, para la vida laboral**

Lugar: Campo de fútbol de la Ribera

Imparte: Carmen Sanz Núñez, Consultora de Mindfulness

20:00 h. **Nordic Walking**

Salida: Campo de fútbol de la Ribera

Imparte: Eveline Feussner, Formadora Nacional

## Miércoles 14

10:00 h. **Taller de BTT**

Salida: Plaza General Revilla

Imparte: Club Entrecortados

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

12.00 h. **Mindfulness, para la vida laboral**

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Carmen Sanz Núñez, Consultora de Mindfulness

17:00 h. **Actividad familiar: *Deporte de orientación***

Salida: Campo de fútbol de la Ribera

Imparte: Francisco Javier Prada González, Técnico Orientación Nivel 1. Club Deportivo Portillo Orientación

17:00 h. **Especial Jóvenes: *Piragüismo***

Lugar: Hangar de Piragüismo (Plaza del Mayo)

Imparte: Club Deportivo de Piragüismo

19:00 h. **Taller de estiramientos y conciencia corporal**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Isabel Vasco, Profesora de danza y Pilates, Directora Grupo Artístico Selenia

19:45 h. **Especial mujeres embarazas y postparto: *BMOM***

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Isabel Vasco, Profesora de danza y Pilates, Directora Grupo Artístico Selenia

20:30 h. **Yoga**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Tukumansport Servicios Deportivos

## Jueves 15

10:00 h. **Nordic Walking**

Salida: Plaza Mayor

Imparte: Eveline Feussner, Formadora Nacional

actividades deportivas Cabezón en forma para ti - para todos

12:00 h. **Yoga**

Lugar: Campo de fútbol de la Ribera

Imparte: Tukumansport Servicios Deportivos

17:00 h. **Actividad Familiar: *Mindfulness***

*(De 17:00 a 17:30 h. Grupo de infantil)*

*(De 17:30 a 18:00 h. Grupo de Primaria)*

Lugar: CEIP Melquiades Hidalgo

Imparte: Imparte: Carmen Sanz Núñez, Consultora de Mindfulness

17:00 h. **Taller de Hipopresivos**

Lugar: Asociación Cultural Pisuerga

Imparte: Tukumansport Servicios Deportivos

18:00 h. **Aerobic**

Lugar: Asociación Cultural Pisuerga

Imparte: Mª Ángeles, Instructora de Pilates y de Aerobic

19:00 h. **Especial Jóvenes: *BTT***

Salida: Parque de la Ribera

Imparte: Club Entrecortados

## Viernes 16

9:15 h. **Sesión de Tai-chi**

Lugar: Centro de día (Hogar de los Jubilados)

Imparte: Asarma (Asociación de Artes Marciales Chinas)

10:15 h. **Crossfit**

Lugar: Campo de fútbol Municipal

Imparte: Xtremo Fitness Centro Deportivo

11:30 h. **Ruta de senderismo**

Salida: Piscina Municipal

Imparte: Técnico de Deportes del Ayuntamiento de Cabezón

17:00 h. **Actividad familiar: *Clase abierta de patines***

Lugar: Colegio Melquiades Hidalgo

Imparte: Rollins Lemons

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS

17:00 h. **Especial Jóvenes: *Clase abierta de patines***

Lugar: Colegio Melquiades Hidalgo

Imparte: Rollins Lemons

20:00 h. **Aquagym**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Davinia Guerra, Monitora de Natación y Socorrista

## Sábado 17

11:00 h. **Jornadas de Piragüismo Adultos**

Lugar: Hangar de Piragüismo (Plaza del Mayo)

Imparte: Club Deportivo de Piragüismo

11:00 h. **Jornadas de Pesca Adultos**

Lugar: Hangar de Pesca (Plaza del Mayo)

Imparte: Club Deportivo de Pesca

13:00 h. **Partido Fútbol Sala Femenino**

Lugar: Polideportivo Municipal

Imparte: Club Fútbol Sala Cabezón

16:00 h. **Torneo de Pádel 24 horas**

Lugar: Pistas Municipales de Pádel

Organiza: Club Pádel Cabezón

16:30 h. **Especial jóvenes: *Voley-playa***

Lugar: Piscina Municipal

Organiza: C.D. La Vitoria

19:00 h. **Sesión de Tai-chi**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Asarma (Asociación de Artes Marciales Chinas)

## Domingo 18

De 11:00 a 14:00 h. **Bautismo de Surf Paddle**

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Adn Aventures

Inscripción previa hasta el 7 de junio incluido. Lunes y miércoles de 17 a 19 h. en la Casa de Cultura.

12:30 h. **Natación de Iniciación Adultos**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Davinia Guerra, Monitora de Natación y Socorrista

13:30 h. **Natación de Perfeccionamiento Adultos**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Davinia Guerra, Monitora de Natación y Socorrista

De 16:00 a 19:00 h. **Surf Paddle**

Lugar: Plaza del Mayo

Imparte: Adn Aventures

**Final de Pádel 24 horas** *(Hora por determinar)*

Lugar: Pistas Municipales de Pádel

Organiza: Club Pádel Cabezón

18:00 h. **Yoga en familia**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Laura Platón y María Scrimieri "Yoga Infantil y en Familia"

19:00 h. **Yoga en familia**

Lugar: Piscina Municipal

Imparte: Laura Platón y María Scrimieri "Yoga Infantil y en Familia"

*Toda esta información está disponible en la aplicación móvil de Cabezón de Pisuerga.*

*Descárgala, disponible para Android e iOs*

*La Concejalía de Juventud y Deportes se reserva el derecho de alterar, suprimir o incluir alguna actividad, por causas ajenas o propias.*

Ayuntamiento de
**Cabezón de Pisuerga**
Valladolid