



patronato  
municipal  
de deportes



AYUNTAMIENTO DE  
PUERTOLLANO

# CURSOS DE ADULTOS



2021/2022





# CURSOS ADULTOS

El Ayuntamiento de Puertollano, a través de su Patronato Municipal de Deportes, quiere presentar su programa de Escuelas Deportivas y Cursos de Adultos para la temporada 2021/22, el cual recoge la oferta deportiva de todo el año, ofreciendo para ello una gran variedad de horarios y disciplinas para que cualquier ciudadano o ciudadana de Puertollano y comarca pueda realizar la actividad deportiva deseada.

Afortunadamente, el deporte se ha convertido en una práctica habitual tanto en jóvenes como en adultos. La práctica deportiva, no solo es buena para la salud, sino que crea lazos de amistad y ayuda a consolidar valores positivos entre compañeros, ayudándonos en nuestra vida cotidiana, destacando el valor de la convivencia por encima de la competitividad, y facilitando la posibilidad de conocer otras culturas a través del deporte. Por ello, os invitamos a participar en esta escuela de vida que es el deporte, que sin duda, os ayudará a sentirnos mejor física y anímicamente.

Desde el PMD hemos intentado dar respuesta a todas las aficiones y demandas deportivas de nuestra ciudadanía, por este motivo confiamos en que este programa de actividades cumpla con las expectativas de todo el mundo, para así poder seguir ofreciendo un servicio de calidad, efectivo y eficaz.



# NORMAS CURSOS ADULTOS

- 1.** El pago de los Cursos de Adultos será mensual, el primer pago será en metálico al momento de formalizar la inscripción y el resto de mensualidades se abonarán mediante domiciliación bancaria. (Imprescindible y necesario llevar fotocopia del número de cuenta al momento de la inscripción).
- 2.** La ausencia injustificada al 50% de las clases al mes (6 faltas), tendrá como consecuencia la baja inmediata del curso. \* *Se entiende como justificante la correspondiente prescripción médica.*
- 3.** La devolución del recibo domiciliado supondrá la baja de la actividad y un cargo de 3 € en concepto de las comisiones bancarias de la devolución. Este importe deberá ser sufragado mediante carta de pago que se obtendrá en la oficina del Patronato Municipal de Deportes, el impago de este cargo supondrá que el usuario no podrá utilizar o hacer uso de las actividades e instalaciones del Servicio Municipal de Deportes.
- 4.** Para solicitar la baja en una actividad deportiva cuyos pagos estén domiciliados, el usuario tendrá que comunicarlo al Patronato Municipal de Deportes por correo electrónico o vía telefónica, al menos 10 días antes de que el recibo se pase por el banco.
- 5.** En los Cursos de Adultos se descansará en los días festivos, tanto nacionales como locales, así como en los puentes oficiales. El Patronato Municipal de Deportes avisará con antelación las posibles festividades que afecten a las clases, así como, también se reserva el derecho de suspender puntualmente cualquier curso, debido a cualquier eventualidad que pueda suceder en la instalación.
- 6.** La duración de los cursos de adultos será mensual, dando comienzo el 1 de octubre y se darán por finalizados los mismos el 30 de mayo.
- 7.** En el momento de la inscripción, para poder realizarse el descuento del 10 %, será IMPRESCINDIBLE estar empadronado en Puertollano.
- 8.** Los monitores serán los encargados de valorar el nivel del alumnado para adjudicarle el mejor grupo acorde a su nivel, mejorando así el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.
- 9.** Una misma persona no podrá realizar dos actividades acuáticas o una misma actividad en distintos horarios o en distinta instalación, salvo que queden plazas disponibles.

**Nota 1:** Las preinscripciones se podrán realizar a través de la página web [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es) o presencialmente en la oficina del Patronato Municipal de Deportes o mediante vía telefónica en el 926 411 989



# MEDIDAS ANTICOVID CERTIFICADAS

POR LA CÁTEDRA DEL DEPORTE DE LA UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

## ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES Y CURSOS DE ADULTOS

AFOROS DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS: En ningún caso se sobrepasará el aforo establecido por las autoridades sanitarias

1. Los Puntos de Control contarán con mamparas de seguridad para el usuario y el trabajador.
2. Las Instalaciones Deportivas contarán con dispensadores de geles de hidroalcohol en el control de acceso, acceso a vestuarios y pistas deportivas. Además, también habrá alfombras desinfectantes en la entrada.
3. El usuario deberá entrar a las instalaciones con calzado limpio. Se recomienda venir cambiado de casa, para así utilizar el vestuario lo mínimo imprescindible.
4. Será obligatorio mantener la distancia de seguridad de 1,5 m. en todas las zonas de la instalación.
5. Todos los usuarios deberán entrar, tanto a las instalaciones deportivas y vestuarios con la mascarilla puesta.
6. RATIO PROFESORADO ALUMNO/A: Los grupos serán según lo establecido por las autoridades sanitarias.



### TELÉFONOS DE INFORMACIÓN

#### Área de Deportes

926 411 989

#### CED "Javier Bermejo"

926 428 987

#### Piscina "M<sup>a</sup> Luisa Cabañero"

926 411 765

#### Piscina "Modesto Eiroa"

926 428 750

#### DXT Base

926 415 526

#### Pabellón "Antonio Rivilla"

926 413 648

#### Pabellón "Luis Casimiro"

926 411 971

#### Pabellón "Santiago Cañizares"

926 411 885

#### Pabellón "Paqui Moreno"

926 411 069

#### Estadio "Sánchez Menor"

926 411 911

#### Estadio "Ciudad de Puertollano"

926 415 160

Cursos de adultos

# NATACIÓN PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES

Esta actividad engloba tanto personas con discapacidad mental como física. La natación para personas con discapacidad mental es mucho más que un deporte, es para ellos un relax general, que favorece el desarrollo a distintos niveles (cognitivo, físico, emocional...). Las personas con discapacidad física podrán mejorar el tono postural y gracias a la disminución de los efectos de la gravedad, aumentando así en gran medida la amplitud de movimientos. El trabajo en el agua favorece el trabajo de sensaciones perceptivas generando euforia, sobre todo cuando está asociada al aumento de la movilidad que consiente el agua.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos (10 plazas) - No dependientes	Martes y jueves	19:00 – 19:40 H
<b>INSTALACIÓN:</b> PISCINA "MODESTO EIROA"		

## PROCESO INSCRIPCIÓN

### PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 15 de julio al 17 de septiembre de 9h a 14h.

Del 17 al 27 de septiembre de 9h a 14h y de 17h a 20h

### PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

En [www.pmdpuertollano.es](http://www.pmdpuertollano.es) de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes\*

\*sin necesidad de coger número ni hacer lista de espera, ya que se garantiza la plaza en la actividad aunque sea en otro horario e instalación.



Los grupos serán confeccionados por los coordinadores y monitores de la actividad, que se encargarán de elaborar los niveles correspondientes.

NO DEPENDIENTES

25,<sup>31</sup> €  
al mes

22,<sup>78</sup> €

-10% tarjeta ciudadano

10,<sup>13</sup> €

-60% abonado PMD



**1ER PAGO METÁLICO O TARJETA AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN**  
Resto de pagos domiciliación bancaria



**DURACIÓN DEL CURSO**

Del 1 octubre al 30 de mayo



**PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES**

Plaza Constitución, 1