

Activi dades

Verano 2021

Deporte



Programa de
Actividades de
Verano

Patronato de
Deportes
Ayuntamiento de
Arona

Contenido

3 Inscripción en las actividades

Natación - cursos niños y niñas

4

5 Natación - por libre personas adultas

Padel - niños y niñas

6

6 Padel - personas adultas

Polidivertido

7

7 Juegos en la playa

Muévete con #ARONADEPORTES

8

9 Golf - niños y niñas

Golf - personas jóvenes y adultas

10

11 Vela - minicursos

Paddle Sup - minicursos

12

13 Kayak - minicursos

Tenis - niños y niñas

14

14 Voley Playa - de 12 a 18 años

Actividad física para mayores

15

Inscripción en las Actividades

Para la inscripción de los vecinos y vecinas en las actividades deportivas para este verano continúa habilitado el Portal de Deportes Online para que, de una forma muy cómoda e intuitiva, se puedan realizar las inscripciones y pagos. Para ello simplemente hay que acceder al Portal de Deportes en **<https://www.arona.org/deportes>** o a través de la dirección **<https://arona-ayto.deporsite.net/>** y darse de alta. Si tuviera alguna incidencia con el portal de deportes podría comunicarse llamando al teléfono 922 79 29 16 o al 010 si llama desde el municipio de Arona.



Natación

Cursos niños y niñas

Objetivos: Iniciación y perfeccionamiento en los elementos de la natación para realizar actividades en el agua de forma segura.

Participantes: De 4 a 16 años

Lugar: Piscina del Centro Deportivo Jesús Domínguez "Grillo" de Los Cristianos.

Fechas y horarios:

Primer Curso: del 5 al 23 Julio

Segundo Curso: del 26 de Julio al 13 de agosto

Tercer Curso: del 17 de agosto al 3 de septiembre

Cuarto Curso: del 6 al 24 de septiembre (solo de tarde. Turnos 5º y 6º)

Mañana:

1º Turno: 10:00 a 10:45

2º Turno: 11:15 a 12:00

3º Turno: 12:30 a 13:15

Tarde:

4º Turno: 15:00 a 15:45

5º Turno: 16:15 a 17:00

6º Turno: 17:30 a 18:15

Frecuencia semanal: La duración de cada curso es de tres semanas y en cada semana se imparten cinco sesiones, de lunes a viernes.

Transporte: Actividad, solo con transporte en el 1º turno de las 10:00 horas con un coste de 5€. Deberá inscribirse a la actividad "Natación con transporte" solo para alumnado mayor de 8 años (Sin acompañante). El Patronato de Deportes contactará telefónicamente para confirmar la parada.

Cuota: 25 € cada cursillo

Plazas limitadas.

Inscripción: a través del Portal de Deportes

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Comienzo de inscripciones:

Primer Cursillo: 15 junio

Segundo Cursillo: 6 julio

Tercer Cursillo: 27 julio

Cuarto Cursillo: 18 agosto

Natación nado por libre personas adultas

La reserva se hará mensualmente, con posibilidad de reservar dos o tres días de nado.

Lugar: Piscina del Centro Deportivo Jesús Domínguez “Grillo” de Los Cristianos.

Modalidades de reserva:

- Frecuencia de **3 días a la semana:** lunes, miércoles y viernes.
- Frecuencia de **2 días a la semana:** martes y jueves.

Horarios:

- de 07:30 a 8:15 h
- de 8:45 a 9:30 h
- de 13:45 a 14:30 h
- de 18:45 a 19:30 h
- de 20:00 a 20:45 h

Cuotas:

- Frecuencia de 3 días a la semana: 18 €
- Frecuencia de 2 días a la semana: 12 €

Plazas limitadas.

Inscripción: a través del Portal de Deportes

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Fechas de Inscripción:

- Inscripción para el mes de julio a partir del 18 de junio.
- Inscripción para el mes de agosto a partir de 19 de julio.

Pádel niños y niñas

Se trata de un deporte que posibilita divertirse con el dominio inicial de los fundamentos básicos. Esta actividad ofrece comenzar en el pádel a niños y niñas en el periodo vacacional.

Objetivos: Iniciación deportiva en el Pádel.

Participantes: de 8 a 12 años.

Lugar: Pista Municipal de Pádel, Buzanada.

Fechas: del 5 de julio al 31 de agosto.

Horarios:

- *Grupo 1: lunes y miércoles de 17:00 a 18:00.*
- *Grupo 2: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00.*

Cuota: 20€ al mes. **Plazas limitadas.**

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Pádel personas adultas

En esta actividad los participantes se iniciarán en las técnicas de este deporte, teniendo como principal virtud que con el dominio de los fundamentos básicos el alumnado podrá divertirse practicando este deporte.

Objetivos: Iniciación deportiva en el Pádel.

Participantes: A partir de 16 años.

Lugar: Pista Municipal de Pádel, Buzanada.

Fechas: del 5 de julio al 31 de agosto.

Horarios:

- *Grupo 1: martes y jueves de 17:00 a 18:00.*
- *Grupo 2: martes y jueves de 18:00 a 19:00.*

Cuota: 20€ al mes. **Plazas limitadas.**

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Polidivertido niños y niñas

Destinada a las niñas y niños del municipio a través de una participación libre donde ocuparán su tiempo de ocio con diversas propuestas lúdicas.

Objetivos: Ocupar el tiempo de ocio del verano con una propuesta sana de ocio deportivo, creando espacios por distintos núcleos del municipio.

Participantes: De 6 a 14 años.

Fechas: del 5 de julio al 31 de agosto.

Horarios y localizaciones:

- I.E.S. CABO BLANCO: 10:00 a 12:00 h
- LAS GALLETAS: de 09:30 a 11:30 h
- BUZANADA: Polideportivo de 18:00 a 20:00 h
- EL FRAILE: Pabellón de 12:00 a 14:00 h

Cuota: Gratuita. **Plazas limitadas.**

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Juegos en la Playa niños y niñas

Si existe un lugar protagonista del verano es la playa. Para las niñas y niños, la playa es un espacio ideal para el desarrollo de sus juegos y en eso consiste esta actividad.

Objetivos: Ofrecer a las niñas y niños una actividad de ocio deportivo para ocupar el tiempo libre de una forma sana.

Participantes: De 6 a 12 años.

Lugar: Playa de Los Cristianos.

Fechas: del 5 de julio al 31 de agosto.

Días y horarios: de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 h

Cuota: Gratuita. **Plazas limitadas.**

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Muévete con #ARONADEPORTES

La práctica habitual de ejercicio físico es una de las recomendaciones para mantenerse en forma, desarrollar una vida saludable y tener un buen equilibrio personal y social. Estos y otros beneficios de la actividad física para personas adultas se consiguen con una práctica frecuente y adaptadas a las características individuales. Esta actividad ofrece la oportunidad a las personas participantes de realizar una actividad física regular durante el verano en un entorno tan grato como es la playa.

Objetivos: Desarrollar la forma física de las personas participantes a través de ejercicios físicos adecuados y amenos en un entorno abierto como la playa.

Participantes: mayores de 18 años.

Lugar: Playa de Los Cristianos.

Fechas: del 5 de julio al 31 de agosto.

Días y horario:

Grupo 1.- lunes, miércoles y viernes de 08:00 a 09:30 h

Grupo 2.- martes y jueves de 08:00 a 09:30 h

Grupo 3.- lunes, miércoles y viernes de 19:00 a 20:30 h

Grupo 4.- martes y jueves de 19:00 a 20:30 h

Cuota: Gratuita.

Plazas limitadas.

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deporsite.net/>



Golf niños y niñas

Cursos de iniciación al Golf, donde las clases se desarrollarán en cursos de una semana de duración. En este periodo aprenden las técnicas básicas de este deporte, siendo una experiencia nueva en un entorno idóneo para pasar parte del verano.

Objetivos: Propiciar una experiencia inicial para la práctica del golf. Un deporte que se practica en un entorno abierto y agradable donde los niños y niñas pueden disfrutar aprendiendo sus fundamentos.

Participantes: Entre 7 a 14 años.

Lugar: Centro de Golf Los Palos.

Horario: de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 h

Fechas:

- 1º curso: del 5 al 9 de julio.
- 2º curso: del 12 al 16 de julio.*
- 3º curso: del 19 al 23 de julio.
- 4º curso: del 26 al 30 de julio.*
- 5º curso: del 2 al 6 de agosto.
- 6º curso: del 9 al 13 de agosto.*
- 7º curso: del 17 al 20 de agosto.
- 8º curso: del 23 al 27 de agosto.*

*cursos 2, 4, 6 y 8 son de participación mixta, tanto niños y niñas, como adultos.

Cuota: 15 €

Plazas limitadas.

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Organiza: Patronato de Deportes de Arona y Federación Canaria de Golf.

Colabora: Centro de Golf Los Palos.

Golf personas jóvenes y adultas

Se trata de cursos de iniciación al golf en los que pueden participar una franja amplia de edades. Con ello, se propicia la posibilidad de una actividad deportiva familiar. Esto es especialmente importante, porque pocas son las especialidades que se pueden practicar entre diferentes generaciones.

Objetivos: Propiciar una experiencia inicial para la práctica del golf. Un deporte que se practica en un entorno abierto y agradable donde los participantes pueden disfrutar aprendiendo sus fundamentos.

Participantes: a partir de 15 años en adelante.

Lugar: Centro de Golf Los Palos.

Horario: de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 h

Fechas:

- 2º curso: del 12 al 16 de julio.*
- 4º curso: del 26 al 30 de julio.*
- 6º curso: del 9 al 13 de agosto.*
- 8º curso: del 23 al 27 de agosto.*

Estos cursos son de participación mixta, tanto niños y niñas, como adultos.

Cuota: 15 €

Plazas limitadas

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deportsite.net/>

Organiza: Patronato de Deportes de Arona y Federación Canaria de Golf.

Colabora: Centro de Golf Los Palos.



10

arona
TENERIFE SUR
DEPORTES

Vela mini cursos

Objetivos: Iniciación al deporte de la Vela y promoción para su práctica durante todo el año.

Participantes: Para toda la familia a partir de 6 años que sepan nadar. Participación mixta personas adultas, jóvenes, niños y niñas.

Lugar: Escuela Municipal de Vela, Playa de Los Cristianos.

Fechas: del 5 de julio al 27 de agosto.

Duración: cinco días, de lunes a viernes.

Horario:

- Turno 1º: de 12:00 a 13:00 h. Mixto.
- Turno 2º: de 13:00 a 14:00 h. Mixto.
- Turno 3º: de 15:00 a 16:00 h. Mixto.
- Turno 4º: de 16:00 a 17:00 h. Mixto.

Grupos: Máximo 4 participantes por grupo. Sólo se podrá realizar 1 mini curso por participante durante el verano.

Cuota: 10 €.

Plazas limitadas.

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.
<https://aronayto.deportsite.net/>

Nota: En caso de que se suspendan sesiones por condiciones meteorológicas o por el estado del mar, se tratará de recuperar las sesiones perdidas, pero el Patronato de Deportes de Arona no garantiza dicha recuperación ya que depende de la disponibilidad de plazas. Es obligado el uso de mascarilla en la actividad.



TENERIFE SUR

DEPORTE

11

Paddle SUP mini cursos

Objetivos: Iniciación a la práctica del Paddle SUP y promoción para su práctica durante todo el año.

Participantes: Para toda la familia a partir de 12 años que sepan nadar. Participación mixta personas adultas, jóvenes, niños y niñas.

Lugar: Escuela Municipal de Vela, Playa de Los Cristianos.

Fechas: del 5 de julio al 27 de agosto.

Duración: cinco días, de lunes a viernes.

Horario:

- Turno 1º: de 12:00 a 13:00 h. Mixto.
- Turno 2º: de 13:00 a 14:00 h. Mixto.
- Turno 3º: de 15:00 a 16:00 h. Mixto.
- Turno 4º: de 16:00 a 17:00 h. Mixto.

Grupos: Máximo 4 participantes por grupo. Sólo se podrá realizar 1 mini curso por participante durante el verano.

Cuota: 10 €.

Plazas limitadas.

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.
<https://arona-ayto.deportsite.net/>

Nota: En caso de que se suspendan sesiones por condiciones meteorológicas o por el estado del mar, se tratará de recuperar las sesiones perdidas, pero el Patronato de Deportes de Arona no garantiza dicha recuperación ya que depende de la disponibilidad de plazas. Es obligado el uso de mascarilla en la actividad.

12

Kayak mini cursos

Objetivos: Iniciación a la práctica del Kayak y promoción para su práctica durante todo el año.

Participantes: Para toda la familia a partir de 8 años que sepan nadar. Participación mixta personas adultas, jóvenes, niños y niñas.

Lugar: Escuela Municipal de Vela, Playa de Los Cristianos.

Fechas: del 5 de julio al 27 de agosto.

Duración: cinco días, de lunes a viernes.

Horario:

- Turno 1º: de 12:00 a 13:00 h. Mixto.
- Turno 2º: de 13:00 a 14:00 h. Mixto.
- Turno 3º: de 15:00 a 16:00 h. Mixto.
- Turno 4º: de 16:00 a 17:00 h. Mixto.

Grupos: Máximo 8 participantes por grupo. Sólo se podrá realizar 1 mini curso por participante durante el verano.

Cuota: 10 €.

Plazas limitadas.

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.
<https://arona-ayto.deportsite.net/>

Nota: En caso de que se suspendan sesiones por condiciones meteorológicas o por el estado del mar, se tratará de recuperar las sesiones perdidas, pero el Patronato de Deportes de Arona no garantiza dicha recuperación ya que depende de la disponibilidad de plazas. Es obligado el uso de mascarilla en la actividad.



TENERIFE SUR

DEPORTE

13

Tenis niños y niñas

Para la iniciación en la especialidad del Tenis. Con medios adaptados a este propósito, se facilita el aprendizaje de forma divertida y amena.

Objetivos: Iniciación en el Tenis.

Participantes: de 7 a 13 años. Se priorizan quienes no realizan la actividad durante el curso.

Lugar: Centro Deportivo de Los Cristianos, pistas de Tenis y pabellón.

Fecha: del 5 de julio al 31 de agosto.

Grupos por edades: Los grupos se distribuyen por edades.

Días, horario y edades:

- *Lunes y jueves 16:00 a 17:00 h. de 7 a 8 años.*
- *Lunes y jueves 17:00 a 18:00 h. de 11 a 12 años.*
- *Martes y viernes 16:00 a 17:00 h. de 9 a 10 años.*
- *Martes y viernes 17:00 a 18:00 h. de 11 a 13 años.*

Cuota: 20 € al mes. **Plazas limitadas.**

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Voley Playa de 12 a 18 años

Es una oportunidad de iniciarse en un deporte que cuenta en Arona con unas excepcionales condiciones para su práctica durante todo el año.

Objetivos: Iniciación a la actividad deportiva Voley Playa.

Participantes: Entre 12 a 18 años

Lugar: Playa de Los Cristianos

Fechas: del 5 de julio al 31 de agosto.

Días y horario: de lunes a viernes de 10:30 a 12:30 h

Cuota: Gratuita. **Plazas limitadas.**

Inscripción: a través del Portal de Deportes - a partir del 17 de junio.

<https://arona-ayto.deporsite.net/>

Actividad física para mayores

Esta actividad es una continuación del programa de actividad física adaptada que se desarrolla durante el año en los centros de mayores del municipio. Se traslada la actividad a un entorno más adecuado, la playa. Nuestras y nuestros mayores disfrutan de las bondades de la práctica de ejercicios, tanto para mejorar su autonomía como medio de recreo.

Objetivos: Mejorar la salud de las personas mayores a través de la práctica de actividades físicas en la playa.

Participantes: Tercera Edad.

Lugar: Playa de Las Vistas.

Fechas: del 1 de junio al 31 de agosto.

Días y horario: martes y jueves. Actividad física dirigida de 9:00 a 10:00 h. Salida del transporte desde los barrios a las 7:45 h; y salida de transporte para el regreso a las 10:00 h.

Cuota: Gratuita.

Plazas limitadas.

Inscripción e información: A través del monitorado del programa de actividad física adaptada.



TENERIFE SUR
DEPO

15

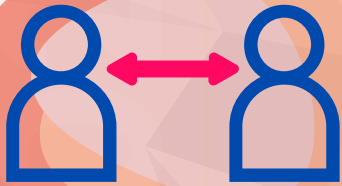
recomendaciones COVID

Actividades seguras



USO OBLIGATORIO DE MASCARILLA

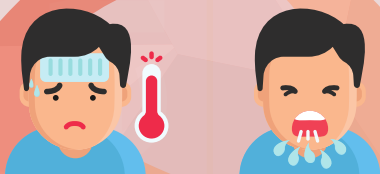
DEBE TAPAR BOCA, NARIZ Y BARBILLA



MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN ADECUADA DE MANOS



ABSTENERSE DE PARTICIPAR SI TIENE SÍNTOMAS COVID

DEPORTES