

# *ACTIVIDADES SALA*

## INFANTILES

Desde los 4 años hasta 14 años



# PDM Siero

TEMPORADA 2024 - 25

# AJEDREZ

**Edad de 6 a 16 años**

Actividad deportiva que fomenta habilidades mentales como la concentración, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la memoria

**ESTA ACTIVIDAD SE REALIZARÁ EN LA CASA DE LA CULTURA:**

## **DE LA POLA SIERO**

LUNES Y MIÉRCOLES

16:00 (Iniciación 1)

17:00 (Iniciación 2)

## **DE LA FRESNEDA**

MARTES Y JUEVES

15:30



# BALLET



Danza clásica que trabaja tanto las manos, el tronco, las rodillas, pies, cabezas, todo en su conjunto, de manera que el usuario se pueda expresar con total armonía en todos sus movimientos

## **POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO**

MARTES Y JUEVES 16:00

MARTES Y JUEVES (Avanzado) 17:00

## **POLIDEPORTIVO DE LUGONES**

LUNES Y MIÉRCOLES 17:30 18:30 \*Avanzado

## **POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA**

LUNES Y MIÉRCOLES 16:15

VIERNES (Avanzado) 16:15

# ESCALADA

**CITA PREVIA EN LA PLATAFORMA  
WEB DEL PDM SIERO**



Actividad deportiva que consiste en subir o recorrer el rocódromo, realizando cuidadosos movimientos con los que se trabaja la fuerza, la potencia, la resistencia y la estrategia.

## **POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ**

VIERNES	DE 6 A 9 AÑOS	16:00	17:00
	DE 10 A 14 AÑOS	18:00	19:00
	DE 6 A 14 AÑOS	20:00	

## **POLIDEPORTIVO DE LUGONES**

MIÉRCOLES	DE 6 A 9 AÑOS	18:00	
	DE 10 A 14 AÑOS	19:00	

# FAMA DANCE

Disciplina donde se imparten clases dirigidas en las q se realizan coreografías de moda musicales. Se realizan ejercicios aerobicos al ritmo de la música (funky, urbana titockers, reggaeton, merengue, samba , salsa,...)



**POLIDEPORTIVO  
LA FRESNEDA**

MARTES Y JUEVES

18:00

# FIT KID

Disciplina deportiva que combina danza y acrobacias



## **POLIDEPORTIVO DE LUGONES**

LUNES Y MIÉRCOLES

16:30

## **POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA**

LUNES Y MIÉRCOLES

18:15

# GIMNASIA RITMICA



Actividad destinada a desarrollar, fortalecer y mantener un buen estado físico así como mejorar la coordinación y el oído musical el por medio de una serie de ejercicios y movimientos de ballet, gimnasia y danza usando aparatos (pelota, cinta, aro y mazas) para crear patrones y formas. Aunque también hay una rutina de ejercicios de suelo, que se realiza sin aparatos.

## **POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO**

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

16:00

17:00 (Avanzado)

## **POLIDEPORTIVO DE LUGONES**

MARTES Y JUEVES

16:00

17:00

18:00 (Avanzado)

# GIMNASIA RITMICA



## **POLIDEPORTIVO DE EL BERRÓN**

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:30
VIERNES	16:30
VIERNES (Tecnificación)	18:30

## **POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA**

MARTES Y JUEVES	18:30	19:30 (Tecnificación)
-----------------	-------	-----------------------

# JUDO

Arte marcial de origen japonés que al mismo tiempo es un deporte de competición basado en técnicas de combate sin armas, cuyo objetivo es derribar e inmovilizar en el suelo al adversario aprovechando la fuerza y el impulso de este



## **POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO**

MARTES Y JUEVES 18:00 Benjamín (4-5-6 años)  
18:45 Infantil (7-8-9 años)  
19:30 Cadete (de 10 a 14 años)

## **TATAMI PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

LUNES Y MIÉRCOLES 18:15 19:15

# JUDO

## **POLIDEPORTIVO DE EL BERRON**

LUNES Y VIERNES 17:45 (Infantil 1)  
18:30 (Infantil 2)  
19:15 (infantil 3)

## **POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA**

LUNES Y MIÉRCOLES 16:15 (5-6-7-8 años) 17:15 (de 9 a 14 años)  
VIERNES 16:00 (de 9 a 14 años)

# KARATE



Arte marcial de origen japonés caracterizado por el empleo de golpes de puño y patadas en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura.

## **POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO**

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES      18:00 (5-9 años)  
19:00 (10-14 años)

## **TATAMI PISCINA CLIMATIZADA DE LUGONES**

MARTES Y JUEVES      17:30      18:30

## **POLIDEPORTIVO DE LA FRESNEDA**

MARTES Y JUEVES      15:30 (5-9 años)  
16:30 (10-14 años)

# PSICOMOTRICIDAD

-----  
de 3 a 6 años



## **POLIDEPORTIVO NUEVO DE LA POLA SIERO**

MARTES Y JUEVES      16:15 (5-6 años)      17:15 (3-4 años)

## **POLIDEPORTIVO DE LUGONES**

MARTES Y JUEVES      17:00

## **POLIDEPORTIVO LA FRESNEDA**

LUNES Y MIÉRCOLES      17:15 (DOS GRUPOS)

# TENIS

Juego deportivo de implemento (raqueta) cuya práctica tiene un rango de edad muy amplio y que ayuda a mejorar la forma física, el equilibrio, la coordinación, concentración y la agilidad mental entre otras habilidades.

## **PISCINA CLIMATIZADA DE LA POLA SIERO**

LUNES 17:15

## **POLIDEPORTIVO EL BERRON**

MARTES Y JUEVES 17:00 (Iniciación) 18:00 (avanzado)

## **POLIDEPORTIVO DE LUGONES**

VIERNES 15:30  
SÁBADO 10:00 12:00

## **POLIDEPORTIVO LEANDRO DOMÍNGUEZ**

LUNES (piscinas) 17:15  
LUNES Y MIÉRCOLES 16:00  
MIÉRCOLES 17:00  
VIERNES 18:00

