



CLUB DEPORTIVO ARCANGEL RAFAEL

Circular informativa septiembre
2007-2008

Dirección Deportiva: Santiago Lorenzo

Todas las actividades señaladas darán comienzo desde
el 15 de septiembre



NATACIÓN

La actividad acuática nos permite desarrollar la estimulación de todo el sistema muscular favoreciendo así el nivel cardiovascular y motriz. En edades temprana permite a los niños adquirir seguridad en un ambiente lúdico y recreativo.

- ❖ De 2 a 3 años (+24) L-X 18:45 – 19:30
- ❖ De 3 a 13 años L-M-X-J-V 17:15 – 18:00
- ❖ De 3 a 13 años L-M-X-J-V 18:00 – 18:45
- ❖ De 3 a 13 años Sábados 11:00 – 11:45
- ❖ De 3 a 13 años Sábados 11:45 – 12:30
- ❖ De 3 a 13 años Sábados 12:30 – 13:15
- ❖ Alumnos de mediodía L-M-X-J-V 13:15 – 14:00
(A partir de 4 años)
- ❖ Matronatación M-J 18:45 – 19:30
(Padres con bebés entre 1 y 2 años)
- ❖ Matronatación V 18:45 – 19:30
(Padres con bebés entre 6 meses y 1 año)
- ❖ Natación adultos L-M-X-J-V 19:30 – 20:15
- ❖ Natación adultos L-M-X-J 20:15 – 21:00

COORDINA: Carlos Pérez



BALONCESTO

Este año damos un giro a esta actividad, redirigiendo nuestros objetivos hacia el aprendizaje y diversión de nuestro deporte. Trabajando la **destreza, fortaleza, velocidad, coordinación y orientación.**

- ❖ **Mediodía 1 Preescuela** L-X 13:00 – 14:00
- ❖ **Mediodía 2 Escuela** M-J 13:00 – 14:00
- ❖ **Benjamín 98 – 99 (1)** L-X-V 17:15 – 18:30
- ❖ **Benjamín 98 – 99 (2)** L-X-V 17:15 – 18:30
- ❖ **Microescuela 02-03** M-J 17:15 – 18:15
- ❖ **Escuela 00-01** M-J 17:15 – 18:15
- ❖ **Alevín 97** L-X-V 17:15 – 18:30
- ❖ **Alevín 96** L-X-V 17:15 – 18:30
- ❖ **Alevín 96-97 (Femenino)** M-J-V 17:15 – 18:30
- ❖ **Preinfantil 95** L-X-V 17:15 – 18:30
- ❖ **Infantil 94-95** L-X-V 17:15 – 18:30
- ❖ **Infantil 94-95 (Femenino)** M-J-V 17:15 – 19:00
- ❖ **Cadete 92A (Masculino)** L-X-V 19:30 – 21:00
- ❖ **Cadete 93B (Masculino)** L-X-V 18:15 – 20:15
- ❖ **Cadete 92C(Masculino)** L-X-V 18:15 – 20:15
- ❖ **Cadete 92-93 (Femenino)** M-J-V 18:30 – 20:15
- ❖ **Junior 90-91 (Femenino)** M-J-V 19:30 - 21:30
- ❖

COORDINA: Ana de la Serna



JUDO

ayuda en el crecimiento físico del niño y aumenta la autoestima. Desarrolla cualidades como el equilibrio y la flexibilidad, entre otras. **NOMBRADO MEJOR DEPORTE PARA LA INFANCIA POR LA UNESCO. TANTO CHICOS COMO CHICAS PUEDEN PRACTICAR CON NOSOTROS DESDE INFANTIL..**

- ❖ De 3 a 6 años (Masc. y Fem.) L-X 14:00 – 15:00
- ❖ De 7 a 10 años (Masc. y Fem.) L-X 13:00 – 14:00
- ❖ De 9 a 13 años (Masc. y Fem.) M-J 13:00 – 14:00
- ❖ De 3 a 7 años (Masc. y Fem.) M-J 17:10 – 18:10
- ❖ De 8 a 14 años (Masc. y Fem.) L-X 17:10 – 18:10
- ❖ De 14 a 17 años (Masc. y Fem.) L-X 15:00 – 16:00
- ❖ Adultos (Masc. y Fem.) M-J 18:30 – 19:30
- ❖ Sábados: entrenamientos especiales y competiciones

COORDINA: Miguel Ugena



AEROBIC

Seguimos incorporando novedades introduciendo en nuestras clases iniciación a la batuka, high-impact y aerodance, potenciando así nuestra coordinación corporal. Diversión con movimiento.

- ❖ Infantil, 1º y 2º de Primaria M-J 13:00 – 14:00
- ❖ 3º a 6º Primaria y ESO M-J 14:00 – 15:00
- ❖ 1º a 4º de Primaria L-X 17:10 – 18:10
- ❖ 5º, 6º de Primaria y ESO M-J 17:10 – 18:10
- ❖ Adultos M-J 16:00 – 17:00
- ❖

COORDINA: Ana



FÚTBOL SALA

Ayuda a mejorar la condición física de los alumnos, velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. Fomenta la imaginación y creatividad en el juego, mejorando la comunicación, aceptando normas y reglas.

❖ Preescuela	M-J	13:00 – 14:00
❖ Prebenjamín A	L-X	17:15 – 18:15
❖ Prebenjamín B	M-J	17:15 – 18:15
❖ Alevín	L-X	18:15 – 19:15
❖ Infantil	M-J	18:15 – 19:15
❖		

COORDINA: Alberto Pareja