

## ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

HORARIOS CURSO 2022-23

Nº Teléfono A.F.A.: 91 539 92 34

Página web: <http://www.apaicierva.es>

Información extraescolares: 618 306 523, [amidecu@gmail.com](mailto:amidecu@gmail.com)

Las actividades comenzarán a mediados de SEPTIEMBRE teniendo en cuenta el horario de las mismas, aunque puede haber modificaciones.

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- De Equipo -

Horarios según año de nacimiento	INFANTIL 2010 y 2009	CADETE 2008 y 2007	JUVENIL 2006 y 2005	Aulas
BAILE MODERNO	Jueves de 17:00 a 18:30	Jueves de 17:00 a 18:30	Jueves de 17:00 a 18:30	I-0A
BALONCESTO FEMENINO	Lunes y Miércoles 16:30 a 17:30	Lunes y Miércoles 17:30 a 18:30	Lunes y Miércoles 18:00 a 19:00	Gimnasio Patio
BALONCESTO MASCULINO	Martes y Jueves 16:15 a 17:15	Martes y Jueves 17:00 a 18:00	Martes y Jueves 18:00 a 19:00	Gimnasio Patio
FÚTBOL SALA	Lunes y Miércoles 17:00 a 18:00	Lunes y Miércoles 17:00 a 18:00	Lunes y Miércoles 16:00 a 17:00	Patio
FÚTBOL 7 (Plazas limitadas)	Lunes y Miércoles 16:30 a 17:30	Lunes y Viernes 16:30-17:30 y 16:00-17:00		Campo de Fútbol Hierba
FÚTBOL 11 (Plazas limitadas)		Lunes y Viernes 16:30-17:30 y 16:00-17:00	Miércoles y Viernes 16:30-17:30 y 16:00-17:00	Campo de Fútbol Hierba
VOLEY	Martes y Jueves 17:00 a 18:00	Martes y Jueves 16:00 a 17:00	Martes y Jueves 19:00 a 20:00	Gimnasio/ Polideportivo

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Individuales -

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Aula
AJEDREZ			17:30-19:00			A.03
ATLETISMO-RUNNING*	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30		Madrid Río
BADMINTON**					14:30-16:15 16:15-18:00	Gimnasio/patio
PILATES	20:00-21:15					Gimnasio
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	19:00-20:00		19:00-20:00			Gimnasio
GIMNASIA RÍTMICA	16:30-17:30		16:30-17:30			Polideportivo Municipal
DEFENSA PERSONAL	Horario por determinar (dos días a la semana)					Gimnasio

\* Atletismo se realizará dos días en semana.

\*\* En Bádminton hay dos grupos.

## ACTIVIDADES CULTURALES

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Aula
APOYO AL ESTUDIO***	17:00-18:30	17:00-18:30	17:00-18:30	17:00-18:30		A-0.1/ A-0.2
CINE				16:30-18:30		A-0.3
DIBUJO Y PINTURA			18:30-20:30			A-0.1
FOTOGRAFÍA			16:30-18:30			A-0.3
GUIARRA	16:30-18:00					A-0.4
SPEAKING ENGLISH***	Lunes a Jueves según nivel 1 sesión semanal (grupos reducidos, duración 1h)					A-0.1/ A-0.2
TEATRO	17:00-19:00					A-0.3
YOGA Y RELAJACIÓN		19:20-20:35				I-0A

\*\*\* Para Speaking English y Apoyo al Estudio nos pondremos en contacto previamente con vosotros/as para crear los grupos por edades y niveles.

## ACTIVIDADES PARA ADULTOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Aula
BALONCESTO SENIOR			20:00-21:00		19:00-20:00	Gimnasio
DIBUJO Y PINTURA			18:30-20:30			B-2.2
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			19:00-20:00			19:00-20:00
PILATES	20:00-21:15					Gimnasio
PREPARACIÓN FÍSICA-RUNNING*	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30	19:30-20:30		Madrid Río
SPEAKING ENGLISH**	Lunes a Jueves según nivel grupos reducidos, duración 1h)					B-2.3
VOLEY SENIOR		20:00-21:00		20:00-21:00	19:00-20:00	Gimnasio
YOGA Y RELAJACIÓN (G.1)		19:20-20:35				I-0A
YOGA Y RELAJACIÓN (G.2)		20:35-22:00				I-0A
ZUMBA (Grupo 1)	19:30-20:30					Consultar
ZUMBA (Grupo 2)			19:30-20:30			Consultar

\* Preparación física-running se realizará dos días en semana.

\*\* Para Speaking English nos pondremos en contacto previamente con vosotros/as para crear los grupos por niveles