

# CAMPAÑA DE VERANO 2023



INSTITUTO **CEUTÍ** DE DEPORTES  
CIUDAD AUTÓNOMA DE CEUTA

# ÍNDICE

---

## CURSILLOS

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Badminton .....                      | 3  |
| Esgrima - Modalidad de Florete ..... | 3  |
| Diviértete buceando .....            | 4  |
| Equitación .....                     | 6  |
| Waterpolo .....                      | 7  |
| Natación .....                       | 8  |
| Infantil .....                       | 8  |
| Adultos .....                        | 8  |
| Terapéutica .....                    | 9  |
| Piragüismo .....                     | 10 |
| Tenis - Touchtenis - Padel .....     | 12 |
| Vela .....                           | 13 |
| Verano de Aventuras .....            | 14 |

## CON LA COLABORACIÓN DE

- PARQUE MARÍTIMO DEL MEDITERRÁNEO
- CLUB LOS DELFINES
- CLUB NATACIÓN CABALLA
- CENTRO DE BUCEO BURBUJAS
- GO ADVENTURE
- FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE BADMINTON DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE HÍPICA DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE VELA DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE TENIS DE CEUTA
- FEDERACIÓN DE PADEL DE CEUTA

## BADMINTON

**INSTALACIONES:** COMPLEJO DEPORTIVO DÍAZ FLOR

**FECHAS:**

Del 03 al 13 de julio (*lunes a jueves*)

Del 17 al 27 de julio (*lunes a jueves*)

**HORARIO:**

De 18:00 a 20:00 horas

**EDADES:**

2004 - 1957

**PLAZAS:**

20 por grupo

**PRECIO:**

41,50 € - Mayores de 16 años

## ESGRIMA - MODALIDAD DE FLORETE

**LUGAR:** C.D. GUILLERMO MOLINA RÍOS

**FECHAS:** Del 3 al 13 de julio (*lunes a jueves*)

Del 17 al 27 de julio (*lunes a jueves*)

**HORARIOS:** De 18:00 a 20:00 horas.

**EDADES:** Nacidos en 2013 y anteriores (25 plazas)

**MATERIAL NECESARIO:** Zapatillas y ropa deportiva, guantes y agua.

**PRECIO:** 25,50 € (Menores de 16 años).

41,50 € (Mayores de 16 años).

## **DIVIÉRTETE BUCEANDO**

***Será requisito indispensable saber nadar***

**INSTALACIONES:** CENTRO DE BUCEO BURBUJAS (bajos del Mercado Central) - PISCINA C.D. GUILLERMO MOLINA.

**FECHAS:** Curso 1: 3/07 al 14/07 (10 días)  
Curso 2: 17/07 al 28/07 (10 días)  
Curso 3: 07/08 al 18/08 (9 días)\*  
Curso 4: 21/08 al 01/09 (10 días)

**HORARIOS:** Lunes a viernes de 9:30 a 13:30 horas.

**EDADES:** Grupo A: Nacidos 2009 al 2013 / 8 plazas  
Grupo B: Nacidos 2014 al 2015 / 6 plazas

**MATERIAL NECESARIO:** Toalla, bañador, zapatillas de goma y ropa deportiva, gorra, protección solar, agua y desayuno.

**PRECIO:** 44,66 € - Menores de 16 años \* 40,15 €  
*(con opción a certificación homologada)*

### **SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:**

#### **LUNES:**

- Presentación
- Teoría de buceo
- Asignación y montaje de equipos

#### **MARTES:**

- Aguas confinadas
- Ejercicios de apneas
- Pruebas y habilidades con el equipo
- Desmontaje y endulzado de material.

### MIÉRCOLES:

- Aguas confinadas
- Ejercicio de snorkel
- Habilidades con el equipo
- Habilidades en el sistema de compañeros
- Desmontaje y endulzado de material

### JUEVES:

- Aguas confinadas
- Inmersión
- Habilidades y demostraciones bajo el agua
- Comunicación y técnicas de flotabilidad
- Desmontaje y endulzado de material

### VIERNES:

- Aguas confinadas abiertas (prácticas en el mar)
- Inmersión
- Paseo subacuático donde podrán aplicar todo lo aprendido
- Habilidades desde embarcación.

### **¿QUE VAMOS A APRENDER?:**

Principios y terminología del buceo, destrezas básicas de buceo en piscina (o entorno similar) con Instructor altamente entrenado que prestará apoyo paso a paso. Prácticas con el equipo de buceo en piscina (o entorno similar) hasta familiarizarse con el mismo. El entrenamiento de PADI incluye realizar “mini inmersiones” para crear confianza en las nuevas técnicas antes de efectuar cuatro inmersiones en aguas abiertas.

## EQUITACIÓN

**INSTALACIÓN:** CENTRO ECUESTRE “CIUDAD DE CEUTA”

**MATERIAL NECESARIO:** Ropa y botas de montar y casquet.

### Pony Cuerda

---

**FECHAS:**

Del 1 al 31 julio (*lunes y miércoles*)

Del 1 al 31 de agosto (*lunes y miércoles*)

**HORARIO:**

De 19:00 a 20:00 horas (iniciación).

De 20:00 a 21:00 horas.

**EDADES:**

Nacidos años 2019 al 2015 (Pony Cuerda) 12 plazas/grupo

**PRECIO:** 45,60 € /mes. Menores de 16 años

### Pony Suelto

---

**FECHAS:**

Del 1 al 31 julio (*lunes y miércoles*)

Del 1 al 31 de agosto (*lunes y miércoles*)

**HORARIO:**

De 19:00 a 20:00 horas (Nivel Medio).

De 20:00 a 21:00 horas (Iniciación).

De 21:00 a 22:00 horas (Perfeccionamiento) (grupo cerrado).

**EDADES:**

Nacidos años 2010 al 2014 (Pony Suelto) 12 plazas/grupo

**PRECIO:** 45,60 € /mes. Menores de 16 años.

## Caballo Niños / Caballo adultos

### FECHAS:

Del 1 al 31 julio (*lunes y miércoles*)

Del 1 al 31 de agosto (*lunes y miércoles*)

### HORARIO:

De 19:00 a 20:00 horas (Nivel medio).

De 20:00 a 21:00 horas (Iniciación).

De 21:00 a 22:00 horas (Perfeccionamiento) (grupo cerrado).

### EDADES:

Nacidos años 2010 y ant. (Caballo) 12 plazas /grupo.

**PRECIO:** 45,60 € - Menores de 16 años.

55,80 € - Mayores de 16 años.

## WATERPOLO

### INSTALACIÓN: PISCINA CLUB NATACIÓN CABALLA

#### FECHAS:

Del 3 al 13 de julio (*lunes a jueves*)

Del 17 al 27 de julio (*lunes a jueves*)

Del 7 al 17 de agosto (*lunes a jueves*)\*

Del 21 al 31 de agosto (*lunes a jueves*)

#### HORARIOS Y EDADES:

De 16:00 a 17:00 horas, nacidos en 2013 a 2015

**MATERIAL NECESARIO:** Bañador, toalla, chanclas, gorro gafas de natación, protección solar y agua.

**PLAZAS:** 30

**PRECIO:** 20,40 € - Menores de 16 años \* 17,85 €

## NATACIÓN

**INSTALACIÓN: PISCINA C.D. “GUILLERMO MOLINA RÍOS”**

**MATERIAL NECESARIO:** Bañador, toalla, chanclas, gorro y gafas de natación.

### NATACIÓN INFANTIL

---

**FECHAS:** Semana 1: 03/07 al 07/07

Semana 2: 10/07 al 14/07

Semana 3: 17/07 al 21/07

Semana 4: 24/07 al 28/07

**HORARIOS y EDADES:** (de lunes a viernes)

De 10:00 a 10:50 horas - Grupo A: 2008 a 2011 - 20 plazas

De 10:00 a 10:50 horas - Grupo B: 2012 a 2015 - 20 plazas

De 11:00 a 11:50 horas - Grupo C: 2016 a 2019 - 20 plazas

De 11:30 a 12:00 horas - Grupo D: 2020 a 2022 - 14 plazas

**PRECIO:** 12,75 € / Menores de 16 años

### NATACIÓN ADULTOS

---

**FECHAS:**

Del 3 al 14 de julio

Del 17 al 28 de julio

**HORARIOS:** De 08:00 a 08:50 h.

De 09:00 a 09:50 h.

**EDADES:** 1957 - 2008 (Iniciación y Perfeccionamiento)

**PLAZAS:** 12 por grupo y nivel

**PRECIO:** 23,00 € (Menores de 16 años)

41,50 € (Mayores de 16 años)

## **NATACIÓN TERAPÉUTICA**

---

**FECHAS:**

Del 3 al 14 de julio

Del 17 al 28 de julio

**HORARIOS:** De 08:00 a 08:50 h.

De 09:00 a 09:50 h.

**EDADES:** 1957 - 2008

**PLAZAS:** 12

**PRECIO:** 23,00 € (Menores de 16 años)

41,50 € (Mayores de 16 años)

## PIRAGÜISMO

*Será requisito imprescindible saber nadar*

### INSTALACIONES:

**CLUB LOS DELFINES (Puerto deportivo)  
Y PANTANO DEL RENEGADO**

**FECHAS:** Semana 1: 26/06 al 30/06\*

Semana 2: 03/07 al 07/07

Semana 3: 10/07 al 14/07

Semana 4: 17/07 al 21/07

Semana 5: 24/07 al 28/07

Semana 6: 07/08 al 11/08

Semana 7: 14/08 al 18/08\*

Semana 8: 21/08 al 25/08

### HORARIO Y EDADES:

De lunes a viernes de 11,20 a 13,30 h.

Nacidos 2007 al 2013 (14 plazas)

**MATERIAL NECESARIO:** Toalla, bañador, zapatillas de goma, ropa deportiva, gorra, protección solar, agua y desayuno.

**PRECIO:** 15,95 € \*12,75 € - Menores de 16 años  
25,95 € \*20,75 € - Mayores de 16 años

## **SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:**

### **LUNES:**

- Recepción de los alumnos en las instalaciones.
- Asignación de Pala y Chaleco, para la realización de la actividad.
- Explicación en tierra, del manejo de la pala y la piragua de iniciación “Rotomod”, con las que se desarrollará la actividad.
- Manejo real de las piraguas, zona habilitada en la bocana.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.

### **MARTES A VIERNES:**

- Recepción de los alumnos en las instalaciones.
- Asignación de Pala y Chaleco, para la realización de la actividad.
- Entrenamientos y Juegos Acuáticos.
- Práctica con diferentes kayaks (tango, promoción, surfski) dependiendo de la climatología.
- Regreso a las instalaciones.
- Entrada a los vestuarios, para el cambio de ropa.

## TENIS - TOUCHTENNIS - PADEL

**INSTALACIÓN:** PISTAS Y LAGO PARQUE DEL MEDITERRÁNEO

**FECHAS:** Del 03 al 07 de julio  
Del 10 al 14 de julio  
Del 17 al 21 de julio  
Del 24 al 26 de julio (tres días)\*

**HORARIOS:** De 09:00 a 14:00 horas (lunes a viernes)

**EDADES:** Nacidos desde año 2011 a 2015, ambos incluidos

**PLAZAS:** 30 usuarios.    **PRECIO:** 25,50 € / \*15,30 €

**MATERIAL NECESARIO:** Pantalón corto, camiseta, zapatillas de deporte y gorra, crema de protección solar, bañador, toalla, chanclas, agua y desayuno.

### SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

- Una hora de tenis
- Media hora de descanso y desayuno
- Una hora de "Touchtennis" (modalidad deportiva del tenis que se juega en una pista de 12 x 6 metros, con pelotas de espuma y raquetas de 21")
- Una hora de padel
- Traslado al Parque Marítimo
- Una hora de actividades acuáticas

*En actividades al aire libre y a pleno sol es muy importante beber bastante agua y mantenerse bien hidratado.*

## VELA

*Será requisito imprescindible saber nadar*

**INSTALACIÓN:** ESCUELA DE VELA (Playa de la Ribera)

**FECHAS Y HORARIOS:** lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h

Semana 1: 26/06 al 30/06\*

Semana 2: 03/07 al 07/07

Semana 3: 10/07 al 14/07

Semana 4: 17/07 al 21/07

Semana 5: 24/07 al 28/07

Semana 6: 07/08 al 11/08

Semana 7: 14/08 al 18/08\*

Semana 8: 21/08 al 25/08

Semana 9: 28/08 al 01/09

**EDADES:** Nacidos en 2008 al 2014

**PLAZAS:** Iniciación: 10 plazas

Perfeccionamiento 1 (Optimist): 10 plazas (*cerradas*)

Perfeccionamiento 2 (Láser): 5 plazas (*cerradas*)

**PRECIO:** 22,30 € / \*17,85 € - Menores de 16 años

36,30 € / \*29,05 € - Mayores de 16 años

**MATERIAL IMPRESCINDIBLE:** Gorra, bañador chancas de piscina, toalla, camiseta, protector solar y labial y ropa para cambiarse.

**MATERIAL RECOMENDABLE:** Mochila, agua, desayuno, aseos de ducha y **aquellos que lleven gafas, deberán llevarlas sujetas con un cordón elástico.**

*En actividades al aire libre y a pleno sol es muy importante beber bastante agua y mantenerse bien hidratado.*

## VERANO DE AVENTURAS

### **INSTALACIONES: ROCÓDROMO (Parque de San Amaro)**

**FECHAS:** Semana 1: 26/06 al 30/06\*

Semana 2: 3/07 al 7/07

Semana 3: 10/07 al 14/07

Semana 4: 17/07 al 21/07

**HORARIOS:** Lunes a viernes de 10:00 a 13:300 horas

**EDADES:** Nacidos 2010 al 2015 / 12 plazas

**PRECIO:** 19,10 € - Menores de 16 años \* 15,30 €

**MATERIAL NECESARIO:** Ropa y calzado deportivo, gorra, protección solar, agua y desayuno. Previo aviso del monitor: toalla, bañador, zapatillas de goma y gafas de sol.

**MUY IMPORTANTE: SE RECOMIENDA NO LLEVAR TELÉFONOS MÓVILES**

### **SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:**

#### **LUNES:**

- Recepción (rocódromo)
- Presentación del grupo y juegos para presentar: boulder, orientación con mapa, escalada, rapel y cabuieria, reciclaje, senderismo.

#### **MARTES:**

- Recepción
- Conocer material de escalada
- Juegos y cooperación de grupos
- Escalada

**MIÉRCOLES:**

- Recepción
- Juegos de rapel y cabuyería
- Conocimiento de nuestras costas, manualidades y reciclaje.

**JUEVES:**

- Seguridad en la escalada
- Boulder
- Escalada

**VIERNES:**

- Senderismo
- Aplicación de conocimientos durante la ruta.



**INSTITUTO CEUTÍ DE DEPORTES**

C/ Juan Díaz Fernández, s/n · Complejo Deportivo Guillermo Molina  
 Teléfonos 956 519 149 - 956 519 242 - 956 513 824  
[www.icdceuta.es](http://www.icdceuta.es)