



DOSSIER DE  
ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS Y  
TORNEOS "SDB" 2016

## ACTIVIDADES "SBD" 2016

Aparte de las actividades deportivas detalladas en este dossier, os informo de que como en años anteriores todas las semanas durante los meses de **julio y agosto** habrá **ESCUELA DE VERANO** para todos los niños con edades entre 5 y 12 años, donde podrán aprender a jugar al pádel además de otras disciplinas deportivas, y también podrán participar en diferentes talleres,

\*Detalle de horario y clases en la hoja de inscripción.

# 1.- CLASES O ACTIVIDADES DIRIGIDAS POR MONITORES ESPECIALIZADOS.

## RUNNING EN GRUPO

Los sábados y domingos de 10:00 h a 11:00 h durante los meses de julio y agosto se organizará una salida desde la "SDB" para correr en grupo....

Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas.

PRECIO: 3.-€ /pax. (Último día de inscripción LOS JUEVES por tarde).

## ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.

Sábados y domingos de 11:00 h a 12:00 h.

Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas.

PRECIO clase: 5.-€ /pax, precio reducido de 3.-€ para todos aquellos que hayan participado en la actividad Running en grupo.

(Inscripción con 24 horas de antelación).

### **AQUAFITNESS** (adultos todas las edades)

Martes y jueves de 11:00 h a 12:00 h (julio y agosto).  
Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas.  
PRECIO clase: 5.-€ /pax. (Inscripción con 24 horas de antelación).

### **PILATES** (adultos todas las edades)

Lunes y miércoles de 11:00 h a 12:00 h (julio y agosto).  
Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas.  
PRECIO clase: 5.-€ /pax. (Inscripción con 24 horas de antelación).

### **ESPALDA SANA** (adultos todas las edades)

Viernes de 12:00 h a 13:00 h (julio y agosto).  
Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas.  
PRECIO clase: 5.-€ /pax. (Inscripción con 24 horas de antelación).

**BABY FITNESS** : Gimnasia con mamás y bebés.

Viernes de 11:00 h a 12:00 h (julio y agosto).

Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas.  
PRECIO clase: 5.-€ /pax. (Inscripción con 24 horas de antelación).

**ZUMBA** : (Adultos todas las edades)

Martes y jueves de 12:00 h a 13:00 h (julio y agosto).

Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas.  
PRECIO clase: 5.-€ /pax. (Inscripción con 24 horas de antelación).

**GIMNASIA de mantenimiento para mayores:**

Lunes y miércoles de 12:00 h a 13:00 h (julio y agosto).  
Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas.  
PRECIO clase: 5.-€ /pax. (Inscripción con 24 horas de antelación).

## **BALONCESTO**

Sábados y domingos de 18:00 h a 19:00 h.

Grupos mínimos de 5 personas y máximos de 15 personas,  
PRECIO clase: 5.-€ /pax. (Inscripción con 24 horas de antelación).

## **PÁDEL** (Jóvenes y Adultos)

Grupos mínimos de 2 personas y máximos de 4 personas,  
con el mismo nivel de juego. (Horario entre cuatro y seis de la tarde), los lunes, miércoles, viernes y domingos.

### **PRECIO / h (incluido la pista)**

2 jugadores: 15.-€/pax por clase.

3 jugadores: 10.-€/pax por clase.

4 jugadores: 8.-€/pax por clase.

□ Clases particulares: 30.-€

## TENIS (Jóvenes y Adultos)

Grupos mínimos de 2 personas y máximos de 4 personas, con el mismo nivel de juego. (Horario entre cuatro y seis de la tarde), los martes, jueves y sábados.

### **PRECIO / h (incluido la pista)**

2 jugadores: 15.-€/pax por clase.

3 jugadores: 10.-€/pax por clase.

4 jugadores: 8.-€/pax por clase.

□ Clases particulares: 30.-€



## 2.- TORNEOS "SDB" 2016

### -III Torneo de Golf " Sociedad Deportiva de Badaguás ": 12 de agosto (viernes)

Modalidad: Scramble. (Equipos de 4 jugadores)

Prueba por Equipos de 2, 3 ó 4 Jugadores. Todos los Jugadores salen en cada hoyo con su propia bola. Para el siguiente golpe se elige la bola más conveniente de las que se hayan jugado. Desde ese punto, vuelven a jugar todos los Jugadores y así sucesivamente hasta acabar el hoyo. El número de golpes, para cada hoyo, será el de la primera bola embocada.

Es una combinación de estrategia, camaradería, habilidad y emoción. En EE.UU. es la modalidad más popular en los torneos sociales.

**Reglas:** Se jugará bajo las Reglas de La RFEG y las locales que adopte el Comité de Competición del campo

**Fecha límite de inscripción: 10 de agosto.**

**Torneos de fútbol sala en pista polideportiva grande y pequeña (durante el 12 y 13 de agosto)**

Edades: 5 a 18 años años (grupos según edades)

**Torneo Infantil de baloncesto: (durante el 12 y 13 de agosto)**

Edades: 5 a 16 años (grupos según edades)

**Torneo de Pádel : (del 8 al 13 de agosto)**

Sociedad Deportiva  
SDB  
SOCIEDAD DEPORTIVA

"Información e inscripciones en la oficina de la SDB, a partir del 1 de julio"

\* Se podrán variar los horarios de las clases a solicitud de los interesados siempre que el grupo mínimo sea de 5 pax y los profesores confirmen disponibilidad. La entrega de premios y trofeos de los torneos arriba mencionados será el 14 de Agosto.