

Las **actividades deportivas** para las personas mayores del municipio de Castelló de la Plana, se configuran como un recurso destinado a ofrecer actividades de ocio que propicien hábitos de vida saludable, a la vez que dinamicen las relaciones interpersonales, grupales y con la comunidad, promoviendo el envejecimiento activo y saludable de las personas mayores. Particularmente pretende mejorar el estado funcional y la condición física de la persona mayor a través de ejercicios diversos, fomentando la autonomía física y/o recuperando la confianza y el dominio del cuerpo y de la mente.

Tipología de actividades: gimnasia de mantenimiento, bailes de salón y yoga.

Destinatarios/as: personas mayores de edad igual o superior a 60 años empadronadas en el municipio de Castelló, y excepciones.

Cuota: las actividades estarán sujetas al abono del precio establecido en la Ordenanza de precios públicos del Área de Servicios a la Ciudadanía.

Periodo lectivo: del 4 de noviembre al 15 de diciembre y del 15 de enero al 31 de mayo, (excepto las festividades que se aprueben en el calendario por curso escolar publicado por la Consellería de Educación, Cultura y Deporte).

Lugar de ejecución de las actividades: en la sede de las asociaciones de jubilados y pensionistas o en las instalaciones o espacios municipales habilitadas para el desarrollo de la actividad.

Lugar de matriculación: en el centro para mayores Columbretes y en el Centro Urban "Castelló", en función del lugar de ejecución y desarrollo de la actividad elegida.

Lugar de matriculación:	Lugar de ejecución de la actividad:
Centro para Mayores Columbretes	Azahar, Cardona Vives, San Miguel (Maset Blau), Grupo de Mayores Telefónica, San Agustín-San Marcos, Sequiol, La Panderola, San Juan Bautista, Segon Molí
Centro Urban "Castelló"	Virgen del Carmen, Los Ángeles-La Unión, Carretera Alcora-Grupo San José Obrero, Vedruna, San José Obrero El Pozo, San Lorenzo, Cremor

Periodo de matriculación:

Reparto de boletos	24 al 29 octubre	Centro Columbretes 9.15-13.00h;15:30-19:00
Sorteo	30 octubre	Centro Urban "Castelló" 9:30-13:30
Listados admitidos	31 octubre	Centro para Mayores Columbretes
Inicio clases	4 noviembre	Centro Columbretes y Centro Urban "Castelló"
Matrículas	4-14 noviembre	Espacios y horarios asignados
		Centro Columbretes y Centro Urban "Castelló"



Ayuntamiento de Castellón

CURSO 2024-2025

PROGRAMA DE "ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA PERSONAS MAYORES"



act.deportivasmayorescs

2024 2025	AZAHAR	SEQUIOL	CREMOR	CARDONA VIVES	SAN JOSÉ OBRERO EL POZO	LA PANDEROLA	CTRA. ALCORA GRUPO SAN JOSÉ OBRERO	SAN MIGUEL	SAN LORENZO	SAN AGUSTÍN SAN MARCOS	SAN JUAN BAUTISTA	LOS ÁNGELES LA UNIÓN	VIRGEN DEL CARMEN	SEGON MOLÍ	VEDRUNA	GRUPO MAYORES TELEFÓNICA	
LUNES	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:45-11:45		YOGA 11:30-12:30 BAILES DE SALÓN 17:30-18:30	YOGA 12:00-13:00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 8:15-9:15 (G1) 9:15-10:15 (G2) BAILES DE SALÓN 10:30-11:30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9:00-10:00						YOGA 9:30-11:30	YOGA 9:00-11:00 BAILES DE SALÓN 12:00-13:00		BAILES DE SALÓN 19:00-20:00		
MARTES	BAILES DE SALÓN 17:30-18:30 (G.1)	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:00-11:00 (G.3) 11:00-12:00 (G.1) 12:00-13:00 (G.2)	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9:00-10:00	BAILES DE SALÓN 17:00-18:00	YOGA 8:45-9:45 (G.1) 9:45-10:45 (G.2) 10:45-11:45 (G.3)	BAILES DE SALÓN 15:30-16:30		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 15:45-16:45 YOGA 10:30-11:30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9:00-10:00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 8:45-9:45	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:15-11:15			YOGA 9:00-11:00 BAILES DE SALÓN 19:30-20:30		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 12:00-13:00	
MIÉRCOLES	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:45-11:45		YOGA 11:30-12:30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 8:45-9:45	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 8:15-9:15 (G1) 9:15-10:15 (G2) BAILES DE SALÓN 10:30-11:30 (G1) 11:30-12:30 (G3)	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9:00-10:00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:30-11:30						GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:15-11:15 (G1) 11:15-12:15 (G2)			YOGA 9:00-11:00	
JUEVES	BAILES DE SALÓN 17:00-18:00 (G.2)	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:00-11:00 (G.3) 11:00-12:00 (G.1) 12:00-13:00 (G.2) BAILES DE SALÓN 9:00-10:00	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9:00-10:00		YOGA 8:45-9:45 (G.1) 9:45-10:45 (G.2) 10:45-11:45 (G.3)		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 15:45-16:45 YOGA 10:30-11:30	GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9:00-10:00			GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:15-11:15						GINNASIA DE MANTENIMIENTO 12:00-13:00
VIERNES	YOGA 9:00-11:00			GINNASIA DE MANTENIMIENTO 11:00-12:00 YOGA 12:00-13:00			GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:30-11:30				GINNASIA DE MANTENIMIENTO 9:30-10:30		GINNASIA DE MANTENIMIENTO 10:15-11:15 (G1) 11:15-12:15 (G2)				

Centro de Mayores Columbretes

Plaza Illes Columbretes, s/n
centrocolumbretes@gmail.com
964 209 497 // 964 209 492



www.centrocolumbretes.com

Puntos de Información:

Oficina de la Gente Mayor

Ayuntamiento de Castelló
683 474 785 // 964 355 100



Ayuntamiento de Castelló

Centro Urban "Castelló"

Cuadra de la Salera, s/n, 12006
964 241 040



www.centrourbanc.castello.es