

Abrimos
puerta
de
la ILU
SIÓN



Maracena
se activa

Queridos/as vecinos y vecinas:

Por fin, abrimos la puerta de la ilusión. Esa, que durante un año ha estado cerrada dejando en el otro lado nuestras metas, gustos y deseos. Esa, que ahora podremos cruzar con todas las medidas de seguridad sanitarias. La que nos va **permitir disfrutar de nuevo de la cultura, el deporte, la diversión y el ocio en Maracena.**

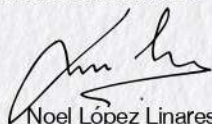
Comienza un nuevo curso, diferente, adaptado a las circunstancias y a nosotros/as, **siguiendo todos los preceptos de protección y seguridad establecidos por el Ministerio de Sanidad.** Un curso lleno de ilusiones, nuevos proyectos, energías renovadas, y sobre todo, la intención por parte de este equipo de gobierno que presido, de ofrecer un servicio que consideramos esencial para el bienestar de todos, y que creemos que se puede llevar a cabo con responsabilidad, siempre que tengamos una tasa moderada de incidencia de COVID-19.

La calidad de vida en un municipio se mide, no solamente a través de sus infraestructuras, también con esa parte de nuestras vidas que va más allá de nuestras obligaciones como individuos pero que son imprescindibles. **La cultura, el deporte, la diversión y el ocio, deben formar parte de la nueva normalidad,** ya que dan respuesta a esas inquietudes que cada uno de nosotros y nosotras tenemos individualmente.

Por eso, hemos preparado **un amplio catálogo de actividades distintas, que podrás consultar en esta guía, solicitar información o reservar tu plaza.** Además, pensando en nuestros jóvenes, **hemos creado la primera Escuela Municipal de Andalucía de Tiempo Libre,** en la que podrás obtener el certificado de profesionalidad como monitores, disfrutando de las actividades dirigidas y encaminando su futuro.

Desde el Ayuntamiento de Maracena creemos que **el esfuerzo siempre vale la pena.** Solo espero y deseo, que disfrutéis de un curso diferente, pero plenamente satisfactorio y que se cumplan con creces vuestras expectativas.

Abrimos la puerta de la ilusión. **#MaracenaSeActiva**



Alcalde-Presidente Ayuntamiento de Maracena



DEBIDO A LAS NORMAS SANITARIAS ANTE LA COVID

- El número de alumnos por actividad se ha reducido notablemente y es por ello que **las inscripciones se harán por orden de solicitud**. Cada uno de los talleres creará una **lista de espera** si hubiera exceso de solicitudes.
- Para mayor seguridad y control, **las inscripciones se realizarán por teléfono a través de las monitoras respectivas de cada grupo**.
- Ineludiblemente, los usuarios tendrán que respetar y cumplir con todas las normas sanitarias que rijan en cada momento. De forma, que la persona que no cumpla esas normas, no podrá acceder a las instalaciones.
- **Rogamos mil disculpas** por los inconvenientes que se puedan encontrar, ya que el abrir las instalaciones ante estas circunstancias requiere de una organización logística muy compleja, y **solicitamos su colaboración** para que todo vaya perfectamente.

Inicio de actividades día 5 de abril

+info e inscripciones: 958 410 487 · infodeporte@maracena.org



AEROFITNESS

Combinación de aeróbic y diferentes ejercicios musculares.



TRIAL BICI

Modalidad de ciclismo extremo que consiste en superar obstáculos usando el cuerpo y la bicicleta.



BILLAR

Aprende a jugar con maestría al billar a tres bandas.



ATLETISMO

Trabajarás en la Nueva Pista de Atletismo además de técnica en carrera, lanzamiento y salto.



MOUNTAIN BIKE

Actividad organizada por el Club Mountain Bike Ismael Romero.



GIMNASIA MANTENIMIENTO

Actividad por la que tratamos de conservar el cuerpo en buena forma, en todas sus capacidades.



G.A.P

Ejercicios específicos para trabajar gúteos, abdomen y piernas.



FITNESS MANTENIMIENTO

Conjunto de ejercicios gimnásticos indicados para mantener un buen estado físico.



GINNASIA ACROBÁTICA

Disciplina deportiva donde se realizan manifestaciones gimnásticas en las que el cuerpo actúa como aparato motor.



GINNASIA RÍTMICA

Combina elementos de ballet, gimnasia, danza y el uso de diversos aparatos como cuerda, aro, pelota, maza o cinta).



MULTIDEPORTE

Iniciación de los más jóvenes a diferentes deportes mediante formas jugadas.



GINNASIA TERAPÉUTICA

Gestos posturales que fortalecen la musculatura, mejora la circulación, reduce cansancio y estrés.



MUSCULACIÓN

Realización de actividad física mediante la utilización de distintos aparatos y máquinas.



KÁRATE

Defensa personal que ayuda a canalizar la impulsividad de la persona a través de la gran actividad física realizada.



LUCHAS OLÍMPICAS

Deporte de combate en el cual cada participante intenta derrotar a su rival con el uso de su fuerza y sin golpes.



ESGRIMA

Iniciación al deporte del esgrima.



TAEWONDO

Actividad concertada con el Club de Taekwondo.



TAICHÍ

Secuencia de movimientos controlados que transmiten un sentimiento de armonía y serenidad.



PATINAJE

Actividad que consiste en deslizarse sobre superficie regular mediante patines.



PILATES

Actividad que desarrolla capacidades para mantener el equilibrio corporal y dar firmeza a la columna vertebral.



RITMOS LATINOS

Salsa línea, Bachata, Cha cha chá, Mambo, Salsa Cubana, Rueda Casino, Merengue, Coreografías novios, infantil...



YOGA

Actividad que mejora la respiración, relajación, posturas y concentración.



ZUMBA

Disciplina fitness que trabaja mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.



SENDERISMO

Senderismo que se realiza sobre caminos balizados y homologados.



DEPORTES de EQUIPO



BALONMANO

Actividad concertada con el Club Balonmano Maracena.



BALONCESTO

Actividad concertada con el Club Baloncesto Maracena.



FÚTBOL AMERICANO

Actividad concertada con el Club Maracena Lions.



FÚTBOL

Actividad concertada con el Club Unión Deportiva Maracena.



VOLEIBOL

Iniciación y perfeccionamiento al voleibol.

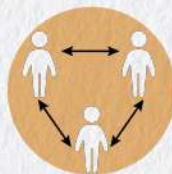
DATOS DE CONTACTO DE ENTIDADES

ENTIDADES	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CORREO	INSTALACIÓN
Unión Deportiva Maracena	Avd José Comino S/N Maracena	FAX: 958411805	udmaracena@hotmail.com	Ciudad Deportiva
Club Esgrima Maracena	Avd José Comino S/N Maracena	689770690	presidente@esgrimagranada.org	Sala Esgrima Ciudad Deportiva
Club Balonmano Maracena	Avd José Comino S/N Maracena	691096219	clubbalonmanomaracena@yahoo.es	CEIP Emilio Carmona
Club de Luchas Maracena	Avd José Comino S/N Maracena	607735681	luchamaracena@hotmail.com	Centro de Lucha
Club de Atletismo Maracena	Plaza José Zamora nº2 / 3ºB	670373307	subidaveleta@gmail.com	Pista Atletismo
Club Baloncesto Maracena	Avd José Comino S/N Maracena	647102356	baloncestomaracena@gmail.com	-
Club Mountain Bike Ismael Romero	C/San Cristobal,3. Maracena	647149207	WhatsApp	Pista en C/ Mirlo s/n
Club Karate Olympo Maracena	Avd José Comino S/N Maracena	636861124	karateolympo.maracena@yahoo.es	Centro de Lucha
Club Trial Bici 0.5 Maracena	Avd José Comino S/N Maracena	651826173	cdtrial0.5@gmail.com	Pista Trial Bici junto Anfiteatro
Club Fútbol Americano Maracena Lions	Avd. Maracena, 188. Blg9- BA. Maracena	662165275	contacto@granadalions.es sergio182f0@gmail.com	Césped artificial CD
Club Taekwondo Maracena	C/Aljibe bajo 1, local 1. (Plz Constitución)	687910551	clubtaekwondomaracena@gmail.com	Sede Club Taekwondo
Club Gimnástico Acróbatos	Avd José Comino S/N Maracena	645090857 674633103	club_acrobatos_granada@hotmail.com	Centro de Lucha
Club Billar Maracena GR	Camino de Ior Eriales 50 Complejo Cañas de Pescar	686456496	clubbillarmaracena@gmail.com	Complejo Cañas de Pescar
Maracena Tenis de Mesa	-	617113978	ctmciudadgranada@gmail.com	Pabellón IES Manuel de Falla
Grupo Espeleológico Iliberis	-	610443407	geilliberis@gmail.com	-
Club BODHIDHARMA	Avd José Comino S/N Maracena	649642348	montepeso@hotmail.com	Centro de Lucha
Club Juventud Atlético Maracena	Avd José Comino S/N Maracena	678267708	maracenaescuelaatletismo@gmail.com	Pista Atletismo
Ritmos Latinos	Avd José Comino S/N Maracena	617278990	WhatsApp	-
Club Patinamos	Avd José Comino S/N Maracena	623230475	info@patinamos.net	Pabellón CEIP Las Mimbres
Club Sin Frenos Bike	-	647533859 697784363	sinfrenosteam@gmail.com	Pista Mountain Bike

RECUERDA



**Usa mascarilla
en todas las
actividades**



**Mantén la
distancia de
seguridad
siempre**



**Al entrar
desinféctate
los pies y
manos**



**Respetar las
marcas de
acceso**



Ayuntamiento
de **Maracena**

medidas anticovid-19
la seguridad es tarea de todos/as



Cultura

DEBIDO A LAS NORMAS SANITARIAS ANTE LA COVID

- El número de alumnos por Taller se ha reducido notablemente y es por ello que **las inscripciones se harán por orden de solicitud**. Cada uno de los talleres creará una **lista de espera** si hubiera exceso de solicitudes.
- Para mayor seguridad y control, **las inscripciones se realizarán por teléfono a través de las monitoras respectivas de cada Taller**.
- Ineludiblemente, los usuarios tendrán que respetar y cumplir con todas las normas sanitarias que rijan en cada momento. De forma, que la persona que no cumpla esas normas, no podrá acceder a las instalaciones.
- **Rogamos mil disculpas** por los inconvenientes que se puedan encontrar, ya que el abrir las instalaciones ante estas circunstancias requiere de una organización logística muy compleja, y **solicitamos su colaboración** para que todo vaya perfectamente.

Inicio de actividades día 5 de abril

+info e inscripciones: 958 421 395 · culturamaracenacalendar@gmail.com



INGLÉS - Inicial / Conversación

Aprende un nuevo idioma.



INGLÉS B1, B2, A2, SPOKEN

Mejora tu nivel de inglés.



PINTURA (Adultos)

Impartido por la artista plástica
Asunción García Marmol.
Nivel inicial, medio y avanzado.



PINTURA CREATIVA (Infantil)

Nivel inicial, medio y avanzado.



FOTOGRAFÍA DIGITAL

Aprende a usar tu cámara en modo
manual.



CERÁMICA

Textura, manipulación, tiempo de
secado, crear piezas, etc.



PATCHWORK

Aprende a combinar, cortar, unir las telas y crear figuras geométricas.



BORDADO Y MANUALIDADES

Aprende la técnica de realizar con agujas dibujos o motivos y disfruta del arte de bordar.



CORTE Y CONFECCIÓN

Conoce la forma artesanal del diseño de moda. Oficio tradicional de sastres, modistas y costureras.



BAILE - MIGUEL ALMENDROS

Baile flamenco y sevillanas. Infantil y adultos.



BAILE - SANDRA HITA

Baile flamenco y sevillanas. Infantil y adultos.



BAILE - MARIAN MOLERO

Baile flamenco. Infantil y adultos.



BAILE DE SALÓN

Bailes Standards Salón:
Pasodoble, Vals y Bolero.



TEATRO

Aprende las artes escénicas y de
expresión corporal. Infantil y adultos.



AUTOMAQUILLAJE

Consiste en poder maquillarte como
toda una profesional sin ayuda.



DANZA DEL VIENTRE

Aprende esta danza oriental, evolu-
ción de danzas antiguas tradiciona-
les de Oriente Próximo.



ESCUELA MÚSICA Y BANDA DE MARACENA

Viento madera, percusión, piano,
guitarra, violín, canto, coro, etc.



COCINA

Ambiente destinado a la enseñan-
za para crear o preparar platos,
postres, utilizar los implementos
correctamente y más.



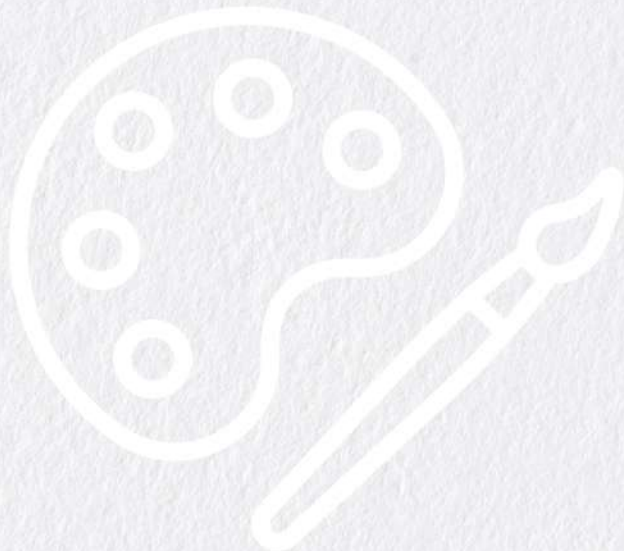
YOGA Y LAS EMOCIONES

Aprende la técnica que te ayuda en tu día a día y siéntete libre.



KRIYA YOGA

El Kriya Yoga es un tipo de yoga o conjunto de técnicas de meditación que incluyen el pranaiama.



RECUERDA



**Usa mascarilla
en todas las
actividades**



**Mantén la
distancia de
seguridad
siempre**



**Al entrar
desinféctate
los pies y
manos**



**Respetar las
marcas de
acceso**



Ayuntamiento
de **Maracena**

medidas anticovid-19
la seguridad es tarea de todos/as



Juventud

Inicio de actividades día 5 de abril

+info e inscripciones: 958 421 248 · maracenaespaciojoven@gmail.com

LUDOTECA

GRUPO JUNIOR

Para niños/as de 5 a 11 años

En este grupo realizaremos juegos creativos, cooperativos, tradicionales... Para que tu hijo/a desarrolle sus habilidades sociales, psicomotrices e inteligencia emocional. En un entorno lúdico, seguro y motivador.

Con esta actividad promovemos la conciliación familiar;

Los papás y mamás pasarán más tiempo con sus hijos/as adquiriendo herramientas para educarlos jugando y así ayudarles a su desarrollo integral.

GRUPO FAMILIAR

Para niños/as de 1 a 4 años acompañados/as por sus padres/madres



+info: ludomas@hotmail.com · 958 412 924 · 680 996 095



1ª ESCUELA PÚBLICA de ANDALUCÍA



**¿Te gustaría trabajar como
monitor de tiempo libre?**

Apíntate a nuestro curso

MONITOR de ACTIVIDADES de TIEMPO LIBRE

Tenemos una larga tradición de voluntariado en nuestro municipio y ahora ese voluntariado tiene la oportunidad de conseguir un **título de profesionalidad homologado por la Junta de Andalucía.**

El curso incluye fase teórica y práctica.

PVP con la tarjeta **Maracena+** **225€**

Si tienes + de 18 años insíbete del 12 al 30 de abril +info.: 958 421 248



Ayuntamiento
de **Maracena**

www.maracena.es