

# CAMPAÑA DE VERANO 2024

INICIO DE INSCRIPCIONES: 5 DE JUNIO



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

# CAMPAÑA DE VERANO 2024



**Complejo Deportivo Guillermo Molina**  
C/ Juan Díaz Fernández, s/n

Teléfonos 956 519 149 - 956 519 242 - 956 513 824  
[www.icdceuta.es](http://www.icdceuta.es)

# ÍNDICE

---

## CURSILLOS

Vela .....	3
Diviértete buceando .....	4
Equitación .....	6
Esgrima - Modalidad de Sable .....	8
Tenis - Touchtenis - Pickleball - Padel .....	9
Natación .....	10
Infantil .....	10
Adultos .....	10
Terapéutica .....	11
Waterpolo .....	11
Piragüismo .....	12
Verano de Aventuras .....	14
Campamento Aventura Activa .....	16
Campus Equitación .....	18

## CON LA COLABORACIÓN DE

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

## 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: 24/06 al 28/06

Semana 2: 01/07 al 05/07

Semana 3: 08/07 al 12/07

Semana 4: 15/07 al 19/07

Semana 5: 22/07 al 26/07

Semana 6: 06/08 al 09/08\*

Semana 7: 12/08 al 16/08\*

Semana 8: 19/08 al 23/08

Semana 9: 26/08 al 30/08

**EDADES:** Nacidos en 2009 al 2015

**PLAZAS:** Iniciación: 10 plazas

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

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

**PRECIO:** 22,75 € / \*18,20 € - Menores de 16 años

37,18 € / \*29,75 € - Mayores de 16 años

**MATERIAL IMPRESCINDIBLE:** Gorra, bañador, chanclas 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.**

## DIVIÉRTETE BUCEANDO

*Será requisito indispensable saber nadar*

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

**FECHAS:** Curso 1: 1/07 al 12/07 (10 días)  
Curso 2: 15/07 al 26/07 (10 días)  
Curso 3: 06/08 al 16/08 (8 días)\*  
Curso 4: 19/08 al 30/08 (10 días)

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

**EDADES:** Grupo A: Nacidos 2010 al 2014 / 8 plazas  
Grupo B: Nacidos 2015 al 2016 / 6 plazas

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

**PRECIO:** 45,50 € - Menores de 16 años \* 36,40 €  
*(con opción a certificación homologada)*

**SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:**

**BREAFING:**

- Presentación (primer día)
- Explicación y puesta en común del día anterior
- Breve charla sobre lo que se va a hacer en la primera tanda de la mañana y explicación de los conceptos teóricos.

**Inmersión/Aquamission:**

- Realización de las actividades programadas tanto fuera como dentro del agua según programación.

**Descanso/Desayuno**

### **BREAFING:**

- Breve explicación de la segunda parte de la mañana.

### **Inmersión/Aquamission:**

- Realización de las actividades programadas tanto fuera como dentro del agua según programación.

### **DeBREAFIG:**

- Charla de vuelta a la calma para exponer sensaciones de la jornada.

\*Dentro de la programación y dependiendo de diferentes factores (climatología, asimilación de conceptos, problemas técnicos) existe la posibilidad de la modificación de las actividades en su temporalización, día y lugar de realización con el fin de conseguir los mejores resultados posibles cumpliendo todos los estándares y medidas de seguridad.

### **¿QUE VAMOS A APRENDER?:**

- Mostrar el buceo y snorkel como actividad recreativa con beneficios físicos y mentales.
- Probar diferentes materiales y actividades relacionadas con el buceo a través de juegos y actividades.
- Establecer pautas a través de la exploración y el juego para cuidar el medioambiente marino cercano.
- Analizar a través de juegos y actividades lúdicas las diferentes opciones de que disponemos para la realización de actividades relacionadas con el buceo: Submarinismo, apnea, snorkel, etc.

## EQUITACIÓN

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

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

### Pony Cuerda

---

**FECHAS:**

Del 6 al 30 de agosto (*martes y jueves*)

**HORARIO:**

De 20:00 a 21:00 horas.

De 21:00 a 22:00 horas.

*Las clases serán de 15 minutos.*

**EDADES:**

Nacidos años 2020 al 2015 - 8 plazas/grupo.

**PRECIO:** 46,70 € /mes.

## CURSOS INTENSIVOS

---

### Pony Suelto y Caballo - Nivel Iniciación y Medio

---

**FECHAS:**

CURSO 1 - Del 1 al 12 de julio (*lunes a viernes*)

CURSO 2 - Del 6 al 17 de agosto (*lunes a viernes*)

**HORARIO:**

De 20:00 a 22:00 horas.

**EDADES:**

Nacidos años 2016 al 2012 (Pony Suelto) 10 plazas/grupo

Nacidos años 2011 y anteriores (Caballo Iniciación) 10 plazas/grupo

Nacidos años 2011 y anteriores (Caballo Medio) 10 plazas/grupo

**PRECIO:** 32,50 €. Menores de 16 años.  
53,12 €. Mayores de 16 años.

## **Pony Suelto y Caballo - Nivel Perfeccionamiento**

---

**FECHAS:**

CURSO 1 - Del 15 al 26 de julio (*lunes a viernes*)

CURSO 2 - Del 19 al 30 de agosto (*lunes a viernes*)

**HORARIO:**

De 20:00 a 22:00 horas.

**EDADES:**

Nacidos años 2016 al 2012 (Pony Suelto) 15 plazas/grupo

Nacidos años 2011 y anteriores (Caballo Perfec.) 15 plazas/grupo

**PRECIO:** 32,50 €. Menores de 16 años.  
53,12 €. Mayores de 16 años.

- Intensivo teórico-práctico
- Cuidado y manejo del Caballo/pony
- Juegos y actividades con pony/caballo
- Para todos los niveles, desde iniciación a perfeccionamiento
- Profesores titulados

## **Hipoterapia**

---

**FECHAS:**

Del 1 al 5 julio / 15 al 19 julio (*lunes, miércoles y viernes*)

**HORARIO:**

De 10:00 a 11:00 horas - 6 plazas.

De 11:00 a 12:00 horas - 6 plazas.

**EDADES:**

1958 en adelante.

## Rutas a Caballo

---

**FECHAS:**RUTA DE LA LUNA 1 - 21 de julio (*Nivel perfeccionamiento*)RUTA DE LA LUNA 2 - 19 de agosto (*Nivel medio*)**HORARIO:** De 20:00 a 23:00 horas.**EDADES:** Nacidos años 2011 y anteriores - 15 plazas**PRECIO:** 17,50 €. Menores de 16 años.

21,40 €. Mayores hasta 59 años.

10,70 €. Mayores de 60 años.

**¿QUE VAMOS A HACER?**

- Presentación de la actividad y monitores
- Conocer reglamento de la ruta y camino a seguir
- Asignación y preparación de los caballos
- Inicio de la ruta
- Parada asignada en el recorrido para el disfrute de las vistas
- Regreso a las cuadras.

## ESGRIMA - MODALIDAD DE SABLE

**LUGAR:** C.D. GUILLERMO MOLINA RÍOS**FECHAS:** Del 1 al 11 de julio (*lunes a jueves*)Del 15 al 25 de julio (*lunes a jueves*)**HORARIOS:** De 18:00 a 20:00 horas.**EDADES:** Nacidos en 2014 y anteriores (25 plazas)**MATERIAL NECESARIO:** Zapatillas y ropa deportiva, guantes y agua.**PRECIO:** 26,00 € (Menores de 16 años).

42,50 € (Mayores de 16 años).

## TENIS - TOUCHTENNIS - PICKLEBALL - PADEL

**INSTALACIÓN:** PISTA DEL PARQUE DEL MEDITERRÁNEO

**FECHAS:** Del 01 al 05 de julio  
Del 08 al 12 de julio  
Del 15 al 19 de julio  
Del 22 al 24 de julio (tres días)\*

**HORARIOS:** De 09:00 a 13:00 horas (lunes a viernes)

**EDADES:** Nacidos desde año 2008 a 2013, ambos incluidos

**PLAZAS:** 40 usuarios.      **PRECIO:** 22,75 € / \*13,65 €

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

### SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD:

- Iniciación al Tenis
- Descanso y desayuno
- Iniciación al Touchtennis
- Iniciación al Padel
- Iniciación al Pickleball

## NATACIÓN

**INSTALACIÓN: PISCINA C.D. "GUILLERMO MOLINA RÍOS"**

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

### NATACIÓN INFANTIL

---

**FECHAS:** Semana 1: 01/07 al 05/07

Semana 2: 08/07 al 12/07

Semana 3: 15/07 al 19/07

Semana 4: 22/07 al 26/07

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

De 10:00 a 10:50 horas - Grupo A: 2009 a 2012 - 20 plazas

De 10:00 a 10:50 horas - Grupo B: 2013 a 2016 - 20 plazas

De 11:00 a 11:50 horas - Grupo C: 2017 a 2020 - 20 plazas

De 11:30 a 12:00 horas - Grupo D: 2021 a 2023 - 14 plazas

**PRECIO:** 13,00 € / Menores de 16 años

### NATACIÓN ADULTOS

---

**FECHAS:**

Del 1 al 12 de julio

Del 15 al 26 de julio

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

De 09:00 a 09:50 h.

**EDADES:** 1958 - 2008 (Iniciación y Perfeccionamiento)

**PLAZAS:** 12 por grupo y nivel

**PRECIO:** 26,00 € (Menores de 16 años)

42,50 € (Mayores de 16 años)

## NATACIÓN TERAPÉUTICA

---

**FECHAS:** Del 1 al 12 de julio  
Del 15 al 26 de julio

**HORARIOS:** De 08:00 a 08:50 h.  
De 09:00 a 09:50 h.

**EDADES:** 1958 - 2008

**PLAZAS:** 12

**PRECIO:** 26,00 € (Menores de 16 años)  
42,50 € (Mayores de 16 años)

## WATERPOLO

### INSTALACIÓN: PISCINA CLUB NATACIÓN CABALLA

**FECHAS:**

Del 1 al 11 de julio (*lunes a jueves*)

Del 15 al 25 de julio (*lunes a jueves*)

Del 6 al 14 de agosto (*lunes a jueves*)\*

Del 19 al 29 de agosto (*lunes a jueves*)

**HORARIOS Y EDADES:**

De 16:00 a 17:00 horas, nacidos en 2013 a 2016

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

**PLAZAS:** 30

**PRECIO:** 20,80 € - Menores de 16 años \* 18,20 €

## PIRAGÜISMO

*Será requisito imprescindible saber nadar*

### INSTALACIONES:

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

**FECHAS:** Semana 1: 24/06 al 28/06  
Semana 2: 01/07 al 05/07  
Semana 3: 08/07 al 12/07  
Semana 4: 15/07 al 19/07  
Semana 5: 22/07 al 26/07  
Semana 6: 12/08 al 16/08\*  
Semana 7: 19/08 al 23/08  
Semana 8: 26/08 al 30/08

### HORARIO Y EDADES:

De lunes a viernes de 10:30 a 12:30 h.  
Nacidos 2009 al 2015 (14 plazas)

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

**PRECIO:** 16,25 € \*13,00 € - Menores de 16 años  
26,56 € \*21,25 € - 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.

## VERANO DE AVENTURAS

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

**FECHAS:** Semana 1: 24/06 al 28/06  
Semana 2: 01/07 al 05/07  
Semana 3: 08/07 al 12/07  
Semana 4: 15/07 al 19/07

**HORARIOS:** Lunes a viernes de 10:00 a 13:30 horas

**EDADES:** Nacidos 2011 al 2016 / 12 plazas

**PRECIO:** 19,50 € - Menores de 16 años

**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 cabuñería, 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.

## CAMPAMENTO BASE AVENTURA ACTIVA

### **INSTALACIONES: Complejo Rural Miguel de Luque**

**FECHA:** Del 15 al 19 de julio

**EDADES:** 2016 al 2011

**PLAZAS:** 30

**PRECIO:** 266,23 € - Inscripción presencial

### **¿QUE VAMOS A HACER EN EL CAMPAMENTO?**

Día 1: Recepción de participantes y dinámica de animación, montaje de campamento, reunión informativa sobre la zona y de talleres y formación de grupos. Cena y animación nocturna.

Días 2 y 3: Desayuno, inicio de talleres, comida, descanso, talleres, aseo, cena y animación nocturna y noches temáticas

Día 4: Desayuno, ruta de senderismo, comida, descanso, preparación noche de despedida, aseo, cena y animación nocturna.

Día 5: Desayuno, recogida campamento, juegos populares en homenaje a los abuelos, comida y despedida.

### **Propuesta de actividades:**

- Taller de actividades físico-recreativas, (malabares, zancos, acrosport, juegos de campamento, actividades acuáticas, juegos populares...)
- Taller de actividades de salud-conocimiento (taller de relajación, primeros auxilios, supervivencia, orientación)
- Taller de actividades de comunicación-expresión (técnicas de grupo, cabuyería, teatro, maquillaje, magia...)

- Incluir actividades que sirvan de complemento a toda una serie de contenidos y tareas que se realicen.
- Actividades de veladas nocturnas, grandes juegos durante la acampada (buzón de la amistad, el amigo sensible, el árbol de los deseos, panel de libre expresión...)

**REUNIÓN INFORMATIVA PARA PADRES / MADRES / TUTORES:**

Jueves, 4 de julio en la Biblioteca pública Adolfo Suárez  
(hora por confirmar)

## CAMPUS DE EQUITACIÓN

**INSTALACIONES:** Centro Ecuestre Ciudad de Ceuta

### Campus Pony Cuerda

---

**FECHA:** Del 1 al 5 de julio

**HORARIO:** De 10:00 a 13:00 h

**EDADES:** 2020 al 2015

**PLAZAS:** 12

**PRECIO:** 77,60 €

**MATERIAL NECESARIO:** Ropa y botas de montar y casquet, protección solar y DESAYUNO.

### ¿QUE HACEMOS?

- Intensivo teórico-práctico
- Cuidado y manejo del Pony
- Juegos y actividades con Pony
- Todos los niveles, desde iniciación a perfeccionamiento
- Profesores titulados

---

## Campus Pony Suelto y Caballo

---

**FECHA:** Del 8 al 12 de julio  
Del 22 al 26 de julio  
Del 19 al 23 de agosto  
Del 26 al 30 de agosto

**HORARIO:** De 10:00 a 14:00 h

**EDADES:** Pony Suelto - 2016 al 2012 (12 plazas)  
Caballo - 2012 al 2006 (12 plazas)

**PRECIO:** Menores de 16 años - 90,55 €  
Mayores de 16 años - 148,05 €

**MATERIAL NECESARIO:** Ropa y botas de montar y casquet, bañador, chanclas, toalla, protección solar y DESAYUNO.

### ¿QUE HACEMOS?

- Intensivo teórico-práctico
- Cuidado y manejo del Pony / Caballo
- Juegos y actividades con Pony / Caballo
- Todos los niveles, desde iniciación a perfeccionamiento
- Profesores titulados
- Actividades acuáticas (Playa del Trampolín)



## 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)