

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS TEMPORADA 2020



Mijas

AYUNTAMIENTO
DEPORTES

SÍGUENOS CADA MARTES A
LAS 22:15 H EN EL PROGRAMA

EN JUEGO



MIJAS
3.40TV

**TODO EL DEPORTE LOCAL
EN MIJAS COMUNICACIÓN**

www.mijascomunicacion.com

redaccion@mijascomunicacion.com



MIJAS
3.40TV

RADIO
MIJAS
107.9 FM

MIJAS
SEMANAL

WEB

MIJAS COMUNICACIÓN
www.mijascomunicacion.com



AYUNTAMIENTO
DEPORTES

OFICINAS DEL AREA DE DEPORTES

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

Camino del Albero, nº 14. 29651.

Mijas Costa, Málaga

Lunes a viernes 09.00 a 14.00h

Lunes a jueves 17.00 a 20.00h

Oficina de administración:

952 47 82 41 / 952 58 45 86

Conserjería: 952 58 06 26

Fax: 952 47 94 43

Pabellón de La Cala

Lunes a viernes 09.00 a 13.30h

Martes y miércoles 17.00 a 20.00h

Teléfono: 952 48 59 00 (Extensión 6046)

Gimnasio Municipal de Mijas Pueblo

Lunes 17.00 a 20.00h

Jueves 09.00 a 13.30h

Teléfono: 952 48 60 94

Pista de atletismo del Hipódromo

Costa del Sol

Lunes 17.00 a 20.00h

Pabellón de Osunillas

Teléfono: 952 59 06 74

CORREOS ELECTRÓNICOS DE INTERÉS

Responsable del Área de Deportes:

deportes@mijas.es

Administración:

deportes.administracion@mijas.es

Eventos y Actividades:

deportes.competicion@mijas.es

Página web municipal: ***www.mijas.es***

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS TEMPORADA 2020

ÍNDICE

4

Mijas Pueblo

.....

6

La Cala de Mijas

.....

9

Las Lagunas

.....

13

Las Cañadas

.....

14

**Actividades
acuáticas**

.....

17

**Actividades
Puntuales**

.....

18

Precios

.....

Mijas Pueblo



ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA TERCERA EDAD

(Baja intensidad)

Gimnasio Mijas Pueblo

- **Lunes, miércoles y Viernes**
15:30 a 16:30h



AEROBIC

Gimnasio de Mijas Pueblo

- **Lunes, miércoles y viernes**
9:30 a 10:30h

Pabellón Cubierto de Osunillas

- **Lunes, miércoles y viernes**
18:30 a 19:30h



ATLETISMO

CEIP San Sebastián

- **Lunes a jueves**
17:00 a 18:30h



GIMNASIA RÍTMICA

Pabellón Cubierto de Osunillas

- **Martes y jueves**
16:30 a 18:00h (Iniciación. A partir de 6 años)
17:30 a 19:30h (Avanzados Grupo 1)
18:00 a 20:00h (Avanzados Grupo 2)



FÚTBOL

Campo de Fútbol "Antonio Márquez" de Osunillas

- **Martes y jueves** (más partidos)
16:00 a 17:00h / 17:00 a 18:00h
- **Lunes y miércoles** (más partidos)
17:30 a 18:30h

COLEGIO SAN SEBASTIÁN

- **Lunes y miércoles** (más partidos)
16:00 a 17:00h





KÁRATE

Gimnasio de Mijas Pueblo

- **Martes y jueves**
- ▶ Niños 18:30 a 20:00h
- ▶ Adultos 20:00 a 21:30h



PILATES

Gimnasio de Mijas Pueblo

- **Lunes, miércoles y jueves**
20:30 a 21.30h

Pabellón Cubierto de Osunillas

- **Lunes, miércoles y viernes**
17:30 a 18:30h
- **Martes y jueves** 20:00 a 21:30h



SALA DE MUSCULACIÓN

Gimnasio de Mijas Pueblo

- **Lunes a viernes** 9:00 a 22:30h
- **Sábados** 10:00 a 14:00h



STEP

Gimnasio de Mijas Pueblo

- **Martes y jueves** 9:00 a 10:30h



TENIS

Pista de tenis de Osunillas

- **Lunes, miércoles y viernes**
- ▶ Niños
17:00 a 18:00h (Iniciación)
18:00 a 19:00h (Perfeccionamiento)
- ▶ Adultos
19:00 a 20:00h / 20:00 a 21:00h



BALONCESTO

CEIP San Sebastián

- **Martes, jueves y viernes**
16:00 a 17:00

La Cala de Mijas



ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA TERCERA EDAD

(Baja intensidad)

Pabellón de La Cala

- **Lunes, miércoles y viernes**
11:30 a 12:30

Centro de Cultura Deporte

- **Lunes, miércoles y viernes**
11:30 a 12:30



AERÓBIC

Pabellón de La Cala

- **Lunes, miércoles y viernes**
17:30 a 18:30



ATLETISMO

Pista de Atletismo Hipódromo Costa del Sol

Lunes a jueves

- ▶ **Niños 17:30 a 19:00**
- ▶ **Adultos 19:00 a 20:30**



BALONCESTO

Pabellón de La Cala

- **Lunes, miércoles y viernes**
17:30 a 18:30 (hasta 12 años)
18:30 a 19:30 (a partir de 12 años)

**BALONCESTO EN CENTROS
ESCOLARES CEIP**

Jardín Botánico:

- **Martes y jueves**
17:00 a 18:00

CEIP García del Olmo:

- **Lunes, miércoles y viernes**
16:00 a 17:00

CEIP Chaparral:

- **Lunes, miércoles y viernes**
17:00 a 18:00





KÁRATE

Pabellón de La Cala

- **Martes y jueves**
16:30 a 18:00 / 18:00 a 19:30 / 19:30 a 21:00



MUSCULACIÓN

Pabellón de La Cala

- **Lunes a viernes**
08:00 a 22:00 /
- **Sábados 10:00 a 14:00**

Gimnasio del Hipódromo Costa del Sol

- **Lunes a viernes**
16:00 a 22:30
- **Sábados**
10:00 a 14:00



EQUINOTERAPIA

Hipódromo Costal del Sol

- **Lunes a Viernes CITA PREVIA**



FÚTBOL

Campo de Fútbol Francisco Santana "Paquirri"

- **Lunes y miércoles** (más partidos)
16:00 a 17:00 / 17:00 a 18:00
- **Martes y jueves** (más partidos)
16:00 a 17:00



GIMNASIA RÍTMICA

Pabellón de La Cala

- **Lunes, miércoles y viernes**
16:00 a 17:00 Iniciación
- **Martes y jueves**
16:00 a 17:30 Avanzado



PATINAJE ARTÍSTICO

I.E.S. La Cala de Mijas

- **Lunes y miércoles**
16:30 a 18:00

La Cala de Mijas



PILATES

Pabellón de La Cala

- **Lunes, miércoles y viernes**
10:30 a 11:30 / 12:30 a 13:30

Centro de Cultura y Deporte

- **Martes y Jueves**
16:00 a 17:30 / 17:30 a 19:00



STEP

Pabellón de La Cala

- **Lunes, miércoles y viernes**
19:30 a 20:30



TENIS

Pista de tenis Urb. Mijas Playa

- **Lunes, miércoles y viernes**
16:00 a 17:00 h / 17:00 a 18:00 / 18:00 a 19:00
19:00 a 20:00 / 20:00 a 21:00 / 21:00 a 22:00
- **Martes y jueves**
16:00 a 17:00 h / 17:00 a 18:30 / 18:30 a 20:00
20:00 a 21:30



TONIFICACIÓN MUSCULAR

Pabellón de La Cala

- **Lunes, miércoles y viernes**
9:30 a 10:30 / 18:30 a 19:30



VOLEIBOL

Pabellón de La Cala de Mijas

- Lunes, miércoles y viernes**
 - **16:30 a 17:30** Escuela benjamín y alevín (5-12 años)
 - **17:30 a 18:30** Escuela infantil y cadete (13 a 16 años)
 - **18:30 a 19:30** Infantil federado
 - **19:30 a 20:30** Cadete federado
 - **20:30 a 21:30** Escuela de adultos



Las Lagunas



ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA TERCERA EDAD

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
09:00 a 10:00



ACTIVIDAD FÍSICA DE BAJA INTENSIDAD

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes 11:00 a 12:00**



CARDIO-TONIC

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
10:00 a 11:00



BALONCESTO

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
9 a 14 años 17:30 a 18:30 1º grupo
4 a 8 años 17:30 a 18:30 1º grupo



BALONCESTO EN CENTROS ESCOLARES

- **Lunes, miércoles y viernes 17:00 a 18:00**



HITT ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
20:30 a 21:30



CICLO INDOOR

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
08:30 a 09:30 / 09:30 a 10:30 / 10:30 a 11:30
/ 12:00 a 13:00
17:30 a 18:30 / 18:30 a 19:30 / 19:30 a 20:30
/ 20:30 a 21:30 / 21.30 a 22:30
- **Martes y jueves**
09:00 a 10:30 / 10:30 a 12:00 / 18:30 a 20:00
/ 20:00 a 21:30



Las Lagunas



DEFENSA PERSONAL (Goshin Jitsu)

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Martes y Jueves 19:30 a 20:30**
- **Sábados 11:00 a 12:00**

MUSCULACIÓN

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes a Viernes 08:30 a 23:00 / Sábado 10:00 a 14:00**



EDUCACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes 09:00 a 10:00**



FÚTBOL

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes y miércoles** (más partidos)
16:00 a 17:00 / 17:00 a 18.00 / 18:00 a 19.00
- **Martes y jueves** (más partidos)
16:00 a 17:00 / 17:00 a 18.00



FÚTBOL FEMENINO

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes y miércoles** (más partidos)
Nivel 2. 17:00 a 18:00 (+ de 10 años)
- **Martes y jueves** (más partidos)
Nivel 1. 16:00 a 17:00 (5 a 10 años)



JUDO

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Martes y Jueves**
Pre-Judo (4-5 años) **16:45 a 17.30**
Nivel 1 (6-8 años) **17:30 a 18.30**
Nivel 2 (9-13 años) **18:30 a 19.30**
Nivel 3 (a partir de 14 años) **19:30 a 20.30**
- **Sábados**
Nivel 3. 09:30 a 10.30
Niveles 1 y 2. 10:30 a 11:30
Pre-judo. 11:30 a 12.15





KÁRATE

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Martes y Jueves**
Niños (4-6 años) **16:30 a 17:30**
Niños **17:30 a 18:30**
Adultos iniciación **18:30 a 19:30**
Adultos avanzados **20:30 a 21:30**
- **Sábados**
Niños **10:00 a 11:00**
(sólo niños a partir de 7 años)
Adultos **11:00 a 12:30**



TONIFICACIÓN MUSCULAR

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
18:30 a 19:30
- **Martes y jueves**
10:00 a 11:30



PILATES

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
11:30 a 12:30 / 12:30 a 13:30 h.
- **Martes y jueves**
09:00 a 10:30 / 10:30 a 12:00 / 12:00 a 13:30
/ 15:30 a 17:00
17:00 a 18:30 / 18:30 a 20:00 / 20:00 a 21:30



PSICOMOTRICIDAD (3-4 años)

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Martes y jueves**
17:30 a 18:30



SAUNA

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

(previa cita)

- **Lunes a viernes** **09:00 a 23.00**
- **Sábados** **09:00 a 19:00**
- **Domingos** **09:00 a 14:00**

Las Lagunas



STEP

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
17.30 a 18:30 / 19.30 a 20:30



TAI-CHI

I.E.S. Las Lagunas

- **Martes y Jueves**
18:30 a 20:00



TENIS

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Lunes, miércoles y viernes**
Escuela infantil
16:30 a 17:30
Iniciación pequeños
17:30 a 18:30
Escuela/adultos iniciación
18:30 a 19.30
Escuela/adultos avanzados
19:30 a 20.30
Escuela/adultos avanzados
20:30 a 21.30
- **Martes y Jueves**
Escuela cadete
16:30 a 18.00
Escuela alevín y benjamín
16:30 a 18:00
Escuela/adultos avanzados
18:00 a 19.30
Escuela/adultos perfeccionamiento
19:30 a 20:30



TENIS DE MESA

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

- **Martes y Jueves**
19:30 a 20:30 / 20:30 a 21.30.
- **Sábados**
10:00 a 11:00
11:00 a 12:00



Las Cañadas



BÁDMINTON

Pabellón Cubierto de Las Cañadas

- **Lunes, miércoles y viernes**
Escuela deportiva y adultos
17:30 a 18:30
Niños y adultos iniciación
18:30 a 19:30



GIMNASIA RÍTMICA

Pabellón Cubierto de la Cañadas

- **Lunes, miércoles y viernes**
Nivel avanzado
16:00 a 17:30
Escuela Iniciación
17:30 a 18:30



PATINAJE ARTÍSTICO

Pabellón Cubierto de Las Cañadas

- **Lunes y miércoles**
Tecnificación
19:30 a 21:00
- **Martes y Jueves**
Competición
16:00 a 17:30
Iniciación
17:30 a 19:00



PILATES

Pabellón Cubierto de Las Cañadas

- **Lunes, miércoles y viernes**
09:00 a 10:00 / 10:00 a 11:00 / 11:00 a 12:00
/ 12:00 a 13:00



Síguenos en  [Deportes Mijas. Ayto.](#)

 [@MijasDeportes](#)

 [MijasDeportes](#)

Actividades Acuáticas

Las Lagunas • Piscina Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

NATACIÓN ADULTOS

- **Lunes, miércoles y viernes**
08:00 a 09:00 / 09:00 a 10:00
/ 10.00 a 11:00 / 11:00 a 12:00
/ 12:00 a 13:00
19:30 a 20:30 / 20:30 a 21:30
/ 21:30 a 22:30
- **Martes, jueves y sábados**
08:00 a 09:00
- **Martes y jueves**
19:30 / 20:30 - 20:30 a 21:30
/ 21:30 a 22:30
- **Sábados**
Pases para baño público

NATACIÓN ENSEÑANZA

- **Lunes, miércoles y viernes**
- 15:30 a 16:30 / 16:30 a 17:30 / 17:30 a 18:30
- 18:30 a 19:30 (niños de 4 a 7 años)
- **Martes y jueves 15:30 a 16:30**
Sábados 12:00 a 13:00
- **Martes y jueves 16:30 a 17:30**
Sábados 11:00 a 12:00
- **Martes y jueves 17:30 a 18:30**
Sábados 12:00 a 13:00
- **Martes y jueves 18:30 a 19:30** (niños de 4 a 7 años)
Sábados 10:00 a 11:00

NATACIÓN EMBARAZADAS

- **Lunes, miércoles y viernes**
12:00 a 13:00

NATACIÓN BEBÉS (1-3 años)

- **Sábados y domingos**
10:00 a 11:00 / 11:00 a 12:00
/ 12:00 a 13:00





AQUA GYM

- **Martes y jueves**
11:00 a 12:30

NATACIÓN ESCUELA

(tecnificación)

- **Lunes a viernes**
18:30 a 20:30

NATACIÓN MASTERS

(entrenamiento conjunto)

- **Martes y jueves 20:30 a 22:00**
- **Sábados 13:00 a 15:00**

ESCUELA DE ESPALDA

MODALIDAD A

Sesiones de 60 minutos, distribuidos en dos partes:

- Fisioterapia (30 minutos)
- Natación adaptada (30 minutos)

- **Lunes, miércoles y viernes**

Mañanas

08:30 / 09:00 / 09:30 / 10:00 / 10:30 / 11:00

Tardes

16:00 / 16:30 / 17:00 / 17:30 / 20:00 / 20:30 / 21:00 / 21:30

MODALIDAD B

Sesiones de 60 minutos

- **Lunes, miércoles y viernes**
18:30 a 19:30

MODALIDAD C

Sesiones de 60 minutos

Natación adaptada

- **Lunes, miércoles y viernes**
08:00 a 09:00
- **Martes y jueves**
18:30 a 19:30

Actividades Acuáticas

Las Lagunas • Piscina Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

HORARIO DE BAÑO PÚBLICO

- **Lunes, miércoles y viernes**
12:00 a 15:30
- **Martes y jueves**
11:00 a 16:30
- **Sábados**
13:00 a 17:00
- **Domingos**
10:30 a 14:30

NATACIÓN ADAPTADA

- **Martes y jueves**
11:00 a 12:00 / 18:30 a 19.30
(5 plazas)

NATACIÓN DEPORTIVA

- **Lunes, miércoles y viernes**
18:30 a 20:30 / 20:30 a 21:30
- **Martes y jueves**
18:30 a 20:30 / 20:30 a 21:45



ACTIVIDADES ANUALES

MARZO

2ª Prueba X Circuito de Judo Popular de Mijas 2019-2020

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

2ª Prueba XI Circuito de Natación Popular de Mijas 2019-2020

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

2ª Prueba IX Circuito de Karate Popular de Mijas 2019-2020

Pabellón Cubierto de La Cala

ABRIL

3ª Prueba X Circuito de Judo Popular de Mijas 2019-2020

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

3ª Prueba XI Circuito de Natación Popular de Mijas 2019-2020

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

3ª Prueba IX Circuito de Karate Popular de Mijas 2019-2020

Pabellón Cubierto de Osunillas

3ª Prueba XXV Circuito de Millas Populares 2019-2020

Avenida Virgen de la Peña, Mijas Pueblo. 17.00h

MAYO

X Jornadas Lúdico Deportivas Adaptadas de Mijas

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín. 10.00h

ANIMAPLAYA 2020

Playa entre el Chiringuito El Trófico y Arroyo de La Cala

Fiesta del Deporte Clausura de los Juegos Deportivos Municipales de Mijas

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín. 18.00h

JUNIO

Exhibición de gimnasia rítmica

Pabellón Cubierto de Osunillas

Síguenos en  [Deportes Mijas. Ayto.](#)

 [@MijasDeportes](#)

 [MijasDeportes](#)



PRECIOS

ACTIVIDADES PARA ADULTOS (<i>mayores de 18 años</i>)	PRECIO MENSUAL
AQUAGYM	Gratis
ATLETISMO	Gratis
BALONCESTO	Gratis
BÁDMINTON	Gratis
CARDIO-TONIC	Gratis
CICLO INDOOR	Gratis
DEFENSA PERSONAL	Gratis
GIMNASIO MUSCULACIÓN	Gratis
HITT E.F.	Gratis
JUDO	Gratis
KÁRATE	Gratis
NATACIÓN ADULTOS	Gratis
NATACIÓN ENSEÑANZA	Gratis
PATINAJE	Gratis
PILATES	Gratis
STEP	Gratis
TAI CHI	Gratis
TENIS	Gratis
TENIS DE MESA	Gratis
TONIFICACIÓN MUSCULAR	Gratis
VOLEIBOL	Gratis

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES (<i>menores de 18 años</i>)	PRECIO MENSUAL
ATLETISMO	Gratis
BÁDMINTON	Gratis
BALONCESTO	Gratis
FÚTBOL	Gratis
GIMNASIA RÍTMICA	Gratis
JUDO	Gratis
KÁRATE	Gratis
PATINAJE ARTÍSTICO	Gratis
PSICOMOTRICIDAD (3-4 años)	Gratis
TENIS	Gratis
TENIS DE MESA	Gratis
VOLEIBOL	Gratis

DEPORTE-SALUD Y PROGRAMAS ESPECIALES	PRECIO
NATACIÓN PARA BEBÉS (2 personas)	Gratis
NATACIÓN EMBARAZADAS	Gratis
ESCUELA DE ESPALDA (Programa B)	Gratis
ESCUELA DE ESPALDA (Programa C)	Gratis
ESCUELA DE ESPALDA (sólo agua)	Gratis
Actividades para personas discapacitadas	Gratis
Actividades para la tercera edad	Gratis
Actividades físicas baja intensidad	Gratis
Equinoterapia	Gratis

USO INDIVIDUALIZADO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	PRECIO NO ABONADO /ABONADO
BAÑO PÚBLICO (talonario 10 usos)	30€/15€
GIMNASIO MUSCULACIÓN (talonario 6 usos)	30€/15€
SAUNA (talonario 6 usos)	30€/15€
PISTA DE ATLETISMO (talonario 6 usos)	30€/15€

USO INDIVIDUALIZADO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	PRECIO CON LUZ/SIN LUZ
PABELLÓN CUBIERTO (uso exclusivo)	35€/25€ hora
PABELLÓN CUBIERTO (uso compartido)	24€/14€ hora
PISTA POLIDEPORTIVA (inc. frontón y tenis)	18€/10€ hora
CAMPO DE FÚTBOL 11 (césped sintético)	70€/40€ hora
CAMPO DE FÚTBOL 7 (césped sintético)	40€/23€ hora

CARNETS DE ABONADOS	PRECIO ANUAL
ADULTOS (mayores de 18 años)	42€
NIÑOS (menores de 18 años)	21€
FAMILIAR (3 miembros)	85€
FAMILIAR (4 miembros)	100€
FAMILIA (5 ó más miembros)	110€

Síguenos en  **Deportes Mijas. Ayto.**

 **@MijasDeportes**

 **MijasDeportes**

Mijas

AYUNTAMIENTO

DEPORTES

OFICINAS DEL ÁREA DE DEPORTES

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín

Camino del Albero, nº 14, 29651.

Mijas Costa, Málaga

Lunes a viernes 09.00 a 14.00h

Lunes a jueves 17.00 a 20.00h

Oficina de administración:

952 47 82 41 / 952 58 45 86

Conserjería: 952 58 06 26

Fax: 952 47 94 43

Pabellón de La Cala

Lunes a viernes 09.00 a 13.30h

Martes y miércoles 17.00 a 20.00h

Teléfono: 952 48 59 00 (Extensión 6046)

Gimnasio Municipal de Mijas Pueblo

Lunes 17.00 a 20.00h

Jueves 09.00 a 13.30h

Teléfono: 952 48 60 94

Pista de atletismo del Hipódromo Costa del Sol

Lunes 17.00 a 20.00h

Pabellón de Osunillas

Teléfono: 952 59 06 74

CORREOS ELECTRÓNICOS DE INTERÉS

Responsable del Área de Deportes:

deportes@mijas.es

Administración:

deportes.administracion@mijas.es

Eventos y Actividades:

deportes.competicion@mijas.es

Página web municipal: ***www.mijas.es***

Síguenos en  ***Deportes Mijas. Ayto.***

 ***@MijasDeportes***

 ***MijasDeportes***