PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Mijas

AYUNTAMIENTO

DEPORTES

Mijas
AYUNTAMIENTO
DEPORTES

OFICINAS DEL
AREA DE DEPORTES

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín, Las Lagunas
Camino del Albero, nº 14. 29651.
Mijas Costa, Málaga
Horario de atención al público:
Lunes a viernes 08:00 a 13:00h
Lunes y martes 16:00 a 19:00h
Teléfono de contacto: 952 47 82 41

Oficina Polideportivo de La Cala
Horario de atención al público:
Lunes, martes, jueves y viernes 08:00 a 13:00h
Miércoles 12:00 a 19:00h
Teléfono de contacto: 951 06 37 84

Gimnasio Municipal de Mijas Pueblo
Horario de atención al público:
Jueves 09:00 a 13:30h
Teléfono de contacto: 952 48 60 94

Pabellón de Osunillas
Teléfono de contacto: 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
Otros:
deportes.subvenciones@mijas.es
Página web municipal:
www.mijas.es
Página web del área de Deportes:
https://mijasdeportes.blogspot.com/

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

ÍNDICE

4 Mijas Pueblo

6 La Cala de Mijas

9 Las Lagunas

13 Las Cañadas

14 Actividades acuáticas

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**
  09:30 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)

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 17:00h

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**
  16:00 a 17:00

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
- Martes y jueves
  9:30 a 11:00 / 12:30 a 14:00

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
- Martes y jueves
  11:00 a 12:30

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 / 11:30 a 12:30
  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

ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTE ADAPTADO
Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín
- Lunes, miércoles y viernes 16:00 a 17:00
- Martes y jueves 16:00 a 17:00

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

STRECHING
Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín
- Lunes, miércoles y viernes 19:30 a 20:30

Las Lagunas

STEP
Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín
- Lunes, miércoles y viernes
  17.30 a 18:30

TAI-CHI
I.E.S. Las Lagunas
- Martes y Jueves
  19:00 a 20:30

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
  Niños
  18:30 a 19:30
  Adultos
  19:30 a 20:30

Las Cañadas

BÁDMINTON
Pabellón Cubierto de Las Cañadas
- Lunes, miércoles y viernes
  17:30 a 18:30 (escuela deportiva y adultos)
  18:30 a 19:30 (niños y adultos iniciación)

GIMNASIA RÍTMICA
Pabellón Cubierto de la Cañadas
- Lunes, miércoles y viernes
  16:00 a 17:30 (nivel avanzado)
  17:30 a 18:30 (escuela iniciación)

ESCUELA DE BALONMANO
Pista exterior del Polideportivo de Las Cañadas
- Martes y jueves 17:00 a 18:00 / 18:00 a 19:00

FITNESS FLAMENCO
Pabellón Cubierto de Las Cañadas
- Martes y jueves 11:00 a 12:30

PATINAJE ARTÍSTICO
Pabellón Cubierto de Las Cañadas
- Lunes y miércoles
  19:30 a 21:00 (tecnificación)
- Martes y Jueves
  16:00 a 17:30 (competición)
  17:30 a 19:00 (iniciación)

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

ZUMBA
Pabellón Cubierto de Las Cañadas
- Martes y jueves 09:30 a 11:00

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

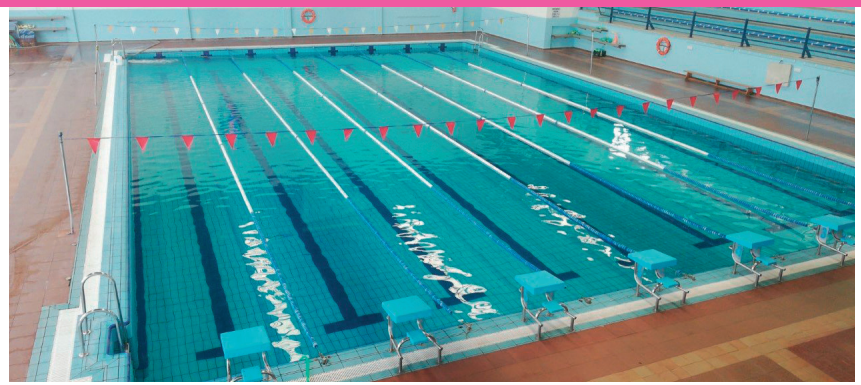
- Lunes, miércoles y viernes
  - 15:30 a 16:30 / 16:30 a 17:30 / 17:30 a 18:30
  - 18:30 a 19:30 (niños de 4 a 7 años)
- Martes y jueves 15:30 a 16:30
  Sábados 12:00 a 13:00
- Martes y jueves 16:30 a 17:30
  Sábados 11:00 a 12:00
- Martes y jueves 17:30 a 18:30
  Sábados 12:00 a 13:00
- Martes y jueves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

- Lunes, miércoles y viernes
  13:00 a 15:30
- Martes y jueves
  12:00 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

Síguenos en *Deportes Mijas. Ayto.*
@MijasDeportes
MijasDeportes

PRECIOS

ACTIVIDADES PARA ADULTOS *(mayores de 18 años)*	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 *(menores de 18 años)*	PRECIO MENSUAL
ATLETISMO	Gratis
BÁDMINTON	Gratis
BALONCESTO	Gratis
FÚTBOL	Gratis
GIMNASIA RÍTMICA	Gratis
JUDO	Gratis
KÁRATE	Gratis
PATINAJE ARTÍSTICO	Gratis
PSICOMOTROCIDAD (3-4 años)	Gratis
TENIS	Gratis
TENIS DE MESA	Gratis
VOLEIBOL	Gratis

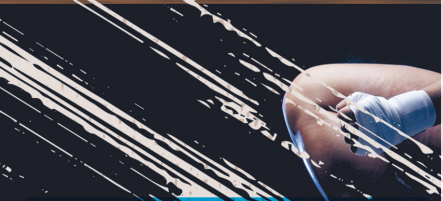
DEPORTE-SALUD Y PROGRAMAS ESPECIALES	PRECIO
NATACIÓN PARA BEBÉS (2 personas)	Gratis
NATACIÓN EMBARAZADAS	Gratis
ESCUELA DE ESPALDA (Programa B)	Gratis
ESCUELA DE ESPALDA (Programa C)	Gratis
ESCUELA DE ESPALDA (sólo agua)	Gratis
Actividades para personas discapacitadas	Gratis
Actividades para la tercera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



OFICINAS DEL
AREA DE DEPORTES

Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín, Las Lagunas
Camino del Albero, nº 14. 29651.
Mijas Costa, Málaga
Horario de atención al público:
Lunes a viernes 08:00 a 13:00h
Lunes y martes 16:00 a 19:00h
Teléfono de contacto: 952 47 82 41

Oficina Polideportivo de La Cala
Horario de atención al público:
Lunes, martes, jueves y viernes 08:00 a 13:00h
Miércoles 12:00 a 19:00h
Teléfono de contacto: 951 06 37 84

Gimnasio Municipal de Mijas Pueblo
Horario de atención al público:
Jueves 09:00 a 13:30h
Teléfono de contacto: 952 48 60 94

Pabellón de Osunillas
Teléfono de contacto: 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
Otros:
deportes.subvenciones@mijas.es
Página web municipal:
www.mijas.es
Página del área de Deportes:
https://mijasdeportes.blogspot.com/

Síguenos en *Deportes Mijas. Ayto.*
@MijasDeportes
MijasDeportes

Descárgate el
PROGRAMA

Mijas
AYUNTAMIENTO
DEPORTES

Diseño creado por: MIJAS COMUNICACIÓN S.A.