

# PROGRAMA DE **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**



**Mijas**

AYUNTAMIENTO

DEPORTES

AYUNTAMIENTO  
DEPORTES



## 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



## GINNASIA RÍTMICA

Pabellón Cubierto de Osunillas

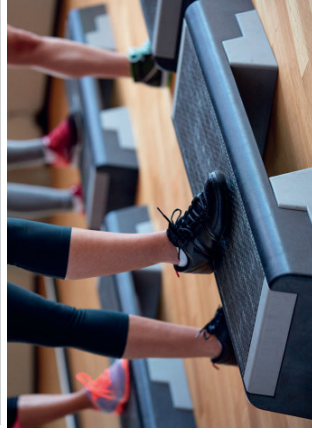
- Martes y jueves 16:30 a 18:00h (Iniciación. A partir de 5 años)
- 17:30 a 19:30h (Avanzados Grupo 1)
- 18:00 a 20:00h (Avanzados Grupo 2)



## 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)
- ▶ Adultos 18:00 a 19:00h (Perfeccionamiento)
- 19:00 a 20:00h / 20:00 a 21:00h



## BALONCESTO

CEIP San Sebastián

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



## 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 17:00 a 18:30 / 18:30 a 20:00
  - ▶ Adultos 17:00 a 18:30 / 18:30 a 20:00 / 20:00 a 21:30



## 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  
08:00 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





**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



**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 4 a 16 años 17:30 a 18:30

**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



**DEFENSA PERSONAL (Goshin Jitsu)**  
 Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín  
 • Martes y Jueves 20:30 a 21:30



**MUSCULACIÓN**  
 Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín  
 • Lunes a Viernes 08:30 a 23:00 / Sábados 08:30 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)  
 • Martes y jueves 17:00 a 18:00 (+ de 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 19:30 a 20:30  
 • 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



**PILATES / ESTIRAMIENTOS**  
 Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín  
 • Lunes, miércoles y viernes 19:30 a 20:30





**STEP**  
 Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín  
 • Lunes, miércoles y viernes  
 17:30 a 18:30



**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

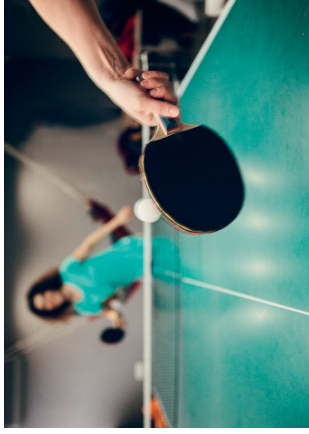
**Escuela/adultos perfeccionamiento**  
 19:30 a 20:30



**TENIS DE MESA**  
 Ciudad Deportiva Regino Hernández Martín  
 • Martes y Jueves

**Niños**  
 18:30 a 19:30

**Adultos**  
 19:30 a 20:30



**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  
 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



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

Síguenos en Deportes Mijas. Ayto.  
 @MijasDeportes  
 MijasDeportes

## 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

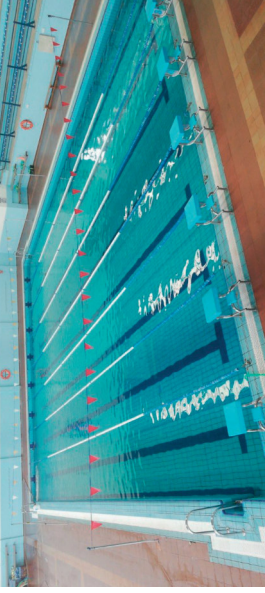
- Lunes, miércoles y viernes  
- 15:30 a 16:30 / 16:30 a 17:30 / 17:30 a 18:30  
- 18:30 a 19:30 (niños de 4 a 7 años)
- Martes y jueves 15:30 a 16:30  
Sábados 12:00 a 13:00
- Martes y jueves 16:30 a 17:30  
Sábados 11:00 a 12:00
- Martes y jueves 17:30 a 18:30  
Sábados 12:00 a 13:00
- Martes y jueves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



## AQUA GYM

- Martes y jueves  
11:00 a 12:30

## NATACIÓN ESCUELA

(tecnificación)

## NATACIÓN MASTERS

(entrenamiento conjunto)

## ESCUELA DE ESPALDA

**MODALIDAD A (3 horas semanales)**  
Sesiones de 60 minutos, distribuidos en dos partes:  
- Fisioterapia (30 minutos)  
- Natación adaptada (30 minutos)

## MODALIDAD A

Sesiones de 60 minutos

## MODALIDAD B

Sesiones de 60 minutos  
Natación adaptada



La Cala • Piscina Duane da Rocha Marcé

## HORARIO DE NADO LIBRE

- Lunes, miércoles y viernes  
13:00 a 16:30 / 21:30 a 22:30
- Martes y Jueves  
11:00 a 16:30 / 21:30 a 22:30
- 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)

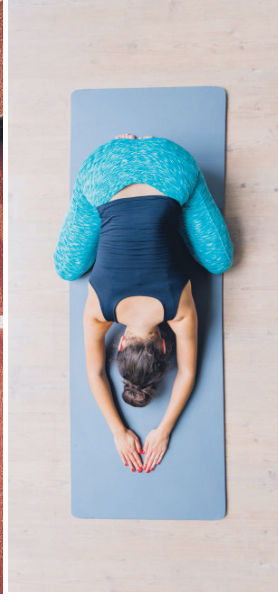
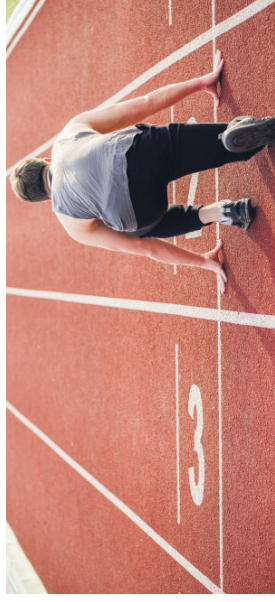
## NATACIÓN DEPORTIVA

- 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



16

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Síguenos en  Deportes Mijas. Ayto.  
 @MijasDeportes  
 MijasDeportes

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

17

PRECIOS PÚBLICOS POR EL USO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

CARNETS DE ABONADOS	PRECIO (EUROS/ AÑO)
ADULTOS (Mayores de 18 años)	42 €
NIÑOS/AS (Menores de 18 años)	21 €
FAMILIAR 1 (3 miembros)	85 €
FAMILIAR 2 (4 miembros)	100 €
FAMILIAR 3 (5 o más miembros)	110 €
FAMILIAR MONOPARENTAL (2 miembros)	50 €
FAMILIAR MONOPARENTAL (3 miembros)	65 €
FAMILIAR MONOPARENTAL (4 miembros)	80 €
PERSONAS JUBILADAS, PENSIONISTAS O CON DISCAPACIDAD (<33%)	10 €

Las tarjetas son únicas, personales e intransferibles.  
En caso de extravío se abonará un importe de 5€ para su reposición.

ACTIVIDADES PARA PERSONAS ADULTAS (Mayores de 18 años)

ACTIVIDAD	PRECIO SIN ABONO (EUROS/MES)	PRECIO CON ABONO (EUROS/MES)
AQUAGYM	28 €	14 €
AERÓBIC/CARDIOTONIC	28 €	14 €
ATLETISMO	28 €	14 €
BADMINTON	28 €	14 €
CICLO INDOOR	28 €	14 €
DEFENSA PERSONAL	28 €	14 €
FITNESS FLAMENCO	28 €	14 €
GIMNASIO MUSCULACIÓN	40 €	20 €
HIIT	28 €	14 €
JUDO	28 €	14 €
KÁRATE	28 €	14 €
NATACIÓN	28 €	14 €
NATACIÓN ENSEÑANZA	28 €	14 €
PATINAJE	28 €	14 €

PILATES	28 €	14 €
STEP	28 €	14 €
TENIS	28 €	14 €
TENIS DE MESA	28 €	14 €
TONIFICACIÓN MUSCULAR	28 €	14 €
VOLEIBOL	28 €	14 €
VOLEIBOL PLAYA	28 €	14 €
ZUMBA	28 €	14 €

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES (Menores de 18 años)

ACTIVIDAD	PRECIO SIN ABONO (EUROS/MES)	PRECIO CON ABONO (EUROS/MES)
ATLETISMO	22 €	11 €
BADMINTON	22 €	11 €
BALONCESTO	22 €	11 €
BALONMANO	22 €	11 €
FÚTBOL	22 €	11 €
GIMNASIA RÍTMICA	22 €	11 €
JUDO	22 €	11 €
KÁRATE	22 €	11 €
NATACIÓN ENSEÑANZA	28 €	14 €
PATINAJE ARTÍSTICO	22 €	11 €
PSICOMOTRICIDAD	22 €	11 €
TENIS	22 €	11 €
TENIS DE MESA	22 €	11 €
VOLEIBOL	22 €	11 €
VOLEIBOL PLAYA	22 €	11 €

DEPORTE- SALUD Y PROGRAMAS ESPECIALES

ACTIVIDAD	PRECIO SIN ABONO (EUROS/MES)	PRECIO CON ABONO (EUROS/MES)
EQUINOTERAPIA	60 €	15 €
NATACIÓN PARA BEBÉS (2 personas)	28 €	14 €
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS	28 €	14 €
ACTIVIDAD FÍSICA DE BAJA INTENSIDAD	12 €	6 €
ESCUELA DE ESPALDA (Programa A, 3 horas semana)	40 €	20 €
ESCUELA DE ESPALDA (Programa B, 2 horas semana)	28 €	14 €
ACTIVIDAD PARA PERSONAS DISCAPACITADAS	6 €	0 €
GINNASIA PARA LA TERCERA EDAD (mayores de 65 años)	6 €	0 €

Las personas jubiladas, pensionistas o con discapacidad (mayor o igual al 33%) que realicen el abono de dos mensualidades consecutivas en cualquiera de las actividades incluidas en los servicios deportivos, se beneficiarán de una tercera mensualidad gratuita (3x2).

USO INDIVIDUALIZADO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	PRECIO SIN ABONO	PRECIO CON ABONO
BAÑO PÚBLICO (Talonario 10 usos)	30 €	15 €
GINNASIO MUSCULACIÓN	30 €	15 €
PISTA DE ATLETISMO	30 €	15 €

ALQUILER DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

INSTALACIÓN	PRECIOS (EUROS/HORA)	
	CON ILUMINACIÓN ELÉCTRICA	SIN ILUMINACIÓN ELÉCTRICA
PABELLÓN CUBIERTO (Uso Exclusivo)	35 €	25 €
PABELLÓN CUBIERTO (Uso Exclusivo)	24 €	14 €
PISTA POLIDEPORTIVA (Incluyendo Frontón y Tenis)	18 €	10 €
CAMPO DE FÚTBOL 11 (Césped Sintético)	70 €	40 €
CAMPO DE FÚTBOL 7 (Césped Sintético)	40 €	23 €



Síguenos en [Facebook](#) Deportes Mijas- Ayto. [Twitter](#) @MijasDeportes [Instagram](#) 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 14:00h

Teléfono de contacto: 952 47 82 41

### **Oficina Polideportivo de La Cala**

Horario de atención al público:

Lunes a viernes 08:00 a 14:00h

Teléfono de contacto: 951 06 37 84

### **Gimnasio Municipal de Mijas Pueblo**

Horario de atención al público:

Miércoles 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](mailto:deportes@mijas.es)

Administración:

[deportes.administracion@mijas.es](mailto:deportes.administracion@mijas.es)

Eventos y Actividades:

[deportes.competicion@mijas.es](mailto:deportes.competicion@mijas.es)

Subvenciones:

[deportes.subvenciones@mijas.es](mailto:deportes.subvenciones@mijas.es)

Página web municipal:

[www.mijas.es](http://www.mijas.es)

Página del área de Deportes:

<https://mijasdeportes.blogspot.com/>

Síguenos en  [Deportes Mijas. Ayto.](https://www.facebook.com/DeportesMijasAyto)

 [@MijasDeportes](https://twitter.com/MijasDeportes)

 [MijasDeportes](https://www.instagram.com/MijasDeportes)

# Mijas

AYUNTAMIENTO

DEPORTES