

## REQUISITOS

- Ser socio/a de la entidad o Alumno/a de Extremadorii.
- Ropa deportiva.
- Calzado deportivo.
- Accesorios o implementos imprescindibles para la práctica.

¿Quieres inscribirte?  
**CONTÁCTANOS**



690-821-639



salvarez@inteligencialimite.org



www.inteligencialimite.org



Calle Antonio Martínez Virel, 12



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Aumentar la calidad de vida y la condición física.
- Generar estilos de vida saludable y hábitos sociales.
- Reforzar psicomotricidad, motricidad, control y autocontrol del cuerpo, higiene postural, etc.





## FÚTBOL SALA

*Pista deportiva Aexpainba*

- Lunes y Miércoles de 16:00 a 17:30
- Inicio 30 septiembre

## BALONCESTO

*Pista deportiva "La Paz"*

- Lunes y Miércoles de 17:35 a 19:00
- Inicio 30 septiembre



## TENIS

*Polideportivo La Granadilla*

- Martes de 16:30 a 18:00
- Inicio 1 octubre

## ATLETISMO

*Polideportivo La Granadilla*

- Martes de 18:00 a 19:00
- Inicio 1 octubre



## JUDO

*Gimnasio Record - Polideportivo Los Maristas*

- Martes de 19:00 a 20:00
- Inicio 1 octubre

## AEROMODELISMO

*Concejalía de Juventud*

- Martes y Jueves de 17:00 a 19:00
- Inicio 3 octubre



## NATACIÓN

*Gimnasio Forus*

- Jueves de 16:45 a 17:45
- Inicio 3 octubre



## PÁDEL

*Gimnasio Forus*

- Jueves de 18:30 a 19:30
- Inicio 3 octubre



# REQUISITOS

- Ser socio/a de la entidad o Alumno/a de Extremadorii.
- Pagar cuota de licencia deportiva de FEXDDI.
- Ropa deportiva.
- Calzado deportivo.
- Accesorios o implementos imprescindibles para la práctica.

¿Quieres inscribirte?  
**CONTÁCTANOS**



690-821-639



salvarez@inteligencialimite.org



www.inteligencialimite.org



Calle Antonio Martínez Virel, 12



# COMPETICIONES DEPORTIVAS: JEDES

Se centra en el desarrollo de hábitos de vida saludable, la participación activa y la recreación deportiva a través de actividades físicas y deportivas donde el factor competición puede aparecer como un medio más para mejorar la motivación de los participantes y no como un fin en sí mismo.





## BALONCESTO

### Categorías

- Competición
- Adaptada
- Habilidades



## TENIS DE MESA

### Categorías

- Competición
- Adaptada

## FÚTBOL SALA

### Categorías

- Competición
- Adaptada
- Habilidades



## ATLETISMO

### Categorías

- Competición: 100M, 200M, 400M, 800M, 1500M, longitud, peso, disco, jabalina y relevos.
- Adaptada: 100M, 200M, 400M, longitud, peso y relevos
- Campo a través.



## JUDO

### Categorías

- Competición
- Adaptada

## PETANCA

### Categorías

- Competición
- Adaptada



## NATACIÓN

### Categorías

- Competición: 50M libre, 50M braza, 50M espalda y relevos.
- Adaptada: 25M libre, 25M braza, 25M espalda y relevos.



## PÁDEL

### Categorías

- Competición
- Adaptada
- Habilidades



## REQUISITOS

- Ser socio/a de la entidad o Alumno/a de Extremadorii.
- Ropa deportiva.
- Calzado deportivo.

## ORGANIZACIÓN

- Se formarán grupos de 3 personas.
- Horario de mañana.
- Duración de las sesiones: 45 min.
- Lugar: Gimnasio Aexpainba

¿Quieres inscribirte?

## CONTÁCTANOS



690-821-639



salvarez@inteligencialimite.org



www.inteligencialimite.org



Calle Antonio Martínez Virel, 12



## INTERVENCIONES FÍSICO-DEPORTIVAS INDIVIDUALIZADAS

- Aumentar la calidad de vida y la condición física.
- Reforzar psicomotricidad, motricidad, control y autocontrol del cuerpo, la readaptación deportiva, la higiene postural, el reforzamiento de algunas zonas específicas, etc.



## PROBLEMAS MOTORES, CONTROL Y AUTOCONTROL DEL CUERPO



- Mejorar las dificultades de coordinación.
- Mejorar la motricidad fina y gruesa.
- Mejorar la agilidad.

## READAPTACIÓN DEPORTIVA

- Preparar al cuerpo, en especial la zona lesionada, para volver a realizar el esfuerzo que supone la práctica deportiva.
- Prevenir lesiones similares y recidivas.



## PROBLEMAS DE HIGIENE POSTURAL Y ESPALDA



- Reeducción postural.
- Aprender a realizar los los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada.
- Disminuir el riesgo de padecer dolores de espalda.

## REFORZAMIENTO DE ALGUNA ZONA ESPECÍFICA

- Mejorar dificultades de fuerza reducida.
- Preparar dicha zona específica para realizar los esfuerzos de la vida cotidiana.
- Prevenir lesiones



## REQUISITOS

- Ser socio/a del gimnasio y pagar cuota mensual.
- Ropa deportiva.
- Calzado deportivo.
- Cuidar los materiales y equipamientos deportivos.

¿Quieres inscribirte?  
**CONTÁCTANOS**



924-24-14-14



salvarez@inteligencialimite.org



cpiedad@inteligencialimite.org



www.inteligencialimite.org



Calle Antonio Martínez Virel, 12



## GIMNASIO INCLUSIVO

Dar un paso más hacia la inclusión de las personas con inteligencia límite y discapacidad intelectual ligera en la Comunidad, pues significa la creación de un espacio en donde personas con y sin discapacidad conviven y relacionan a través de la práctica deportiva, es decir, se crea un espacio para personas (sin etiquetas).



## HORARIOS

### • Mañana:

Lunes a Viernes de 9:00 a 11:30.

### • Tarde:

Lunes, miércoles y viernes de 16:30 a 20:00.

Martes y jueves de 18:00 a 20:00



| HORARIO     | LUNES    | MARTES        | MIÉR.      | JUEVES   | VIERNES      |
|-------------|----------|---------------|------------|----------|--------------|
| 9:00-10:00  | PILATES  | MANTENIMIENTO | PILATES    | HIIT     | ESPALDA SANA |
| 10:00-11:30 | MÁQUINAS | MÁQUINAS      | MÁQUINAS   | MÁQUINAS | MÁQUINAS     |
| 16:00-18:00 | MÁQUINAS | MÁQUINAS      | MÁQUINAS   | MÁQUINAS | MÁQUINAS     |
| 18:00-20:00 | HIIT     | PILATES       | BODY TONIC | PILATES  |              |

## TARIFAS

- 2 tarifas: delfín (17,5€) y plana (22,5€).
- Inscripción (35€ o 40€) = matrícula (17,5€) + 1ª mensualidad (17,5€ o 22,5€).
- Tarifa Delfín: 8h semanales.
- Tarifa Plana: libre acceso.



## ACTIVIDADES

- Pilates.
- Gimnasia de mantenimiento.
- Espalda Sana.
- HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad).
- Bodytonic.
- Entrenamiento y musculación



## EQUIPAMIENTOS

- Cintas de correr.
- Bicicletas estáticas.
- Elípticas.
- Remo.
- Máquina de esquí.
- Máquina de doble polea.
- Máquinas multiestación.
- Esterillas.
- Juegos de mancuernas y barras.
- Material funcional: cajón pliométrico, bossu, gomas y bandas elásticas, rodillo abs, aparato de abductores, trx, pesas rusas, etc.

