

Oferta Deportiva Valle del Jerte

Servicio Dinaminación
Deportiva
Mancomunidad Valle del
Jerte



Oferta Deportiva del Valle del Jerte

En este catálogo, te presentamos una variedad de actividades diseñadas para todos los gustos y edades. Nuestro objetivo es fomentar la actividad física de manera divertida y accesible para todas las personas que viven en el Valle del Jerte.

Prepárate para descubrir lo mejor del deporte en nuestra comarca!

Aquí encontrarás toda la información sobre la oferta deportiva que el Servicio de Dinamización Deportiva de la Mancomunidad Valle del Jerte oferta para el **Curso 25/26 (01 octubre 2025 a 30 abril 2026)**.

Objetivos

- **Promover el deporte y la actividad física:** Fomentar hábitos saludables a través de la práctica regular de actividades deportivas.
- **Integración social:** Facilitar la interacción y cohesión social entre las personas que habitan los diferentes municipios.
- **Desarrollo personal:** Potenciar habilidades personales como la disciplina, el trabajo en equipo y la superación personal.
- **Accesibilidad:** Garantizar que todas las personas, independientemente de su edad o condición física, tengan acceso a actividades deportivas.

Público Objetivo

Las actividades que se ofertan están diseñadas para atender a personas de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores. Se busca integrar a toda la población, sin importar su nivel de condición física, para que puedan disfrutar de los beneficios del deporte en un ambiente inclusivo y motivador.

Actividades Deportivas

A continuación, se presentan las actividades deportivas organizadas por municipio.

Barrado

Horario	Lunes	Miércoles
10:30-11:30	Gimnasia de Mantenimiento (25 plazas)	Gimnasia de Mantenimiento (25 plazas)
17:30-18:30		Pádel I (7 plazas)
18:30-19:30		Pádel II (7 plazas)
19:00-20:00	Acondicionamiento Físico (25 plazas)	
19:45-20:45		Acondicionamiento Físico (25 plazas)

Descripción de Actividades:

- **Gimnasia de Mantenimiento:** Ejercicios suaves para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta la socialización y bienestar en tercera edad.
- **Pádel I:** Iniciación al pádel: reglas, técnicas básicas y desplazamientos. Mejora coordinación y control de la pala.
- **Pádel II:** Perfeccionamiento técnico y táctico para jugadores/as intermedios/as. Trabajo avanzado de golpes y estrategia.
- **Acondicionamiento Físico:** Clases dinámicas con ejercicios cardiovasculares y fuerza, movimientos de impacto, mejora resistencia y tonificación.

Cabezuela del Valle

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
09:15-10:15		Acond Físico Jóvenes (30 plazas)		Acond Físico Jóvenes (30 plazas)
10:15-11:15		AF Mto Edad Intermedia (30 plazas)		AF Mto Edad Intermedia (30 plazas)
11:30-12:30		AF Mayores (20 plazas)		AF Mayores (20 plazas)
18:15-19:15	18:30-20:00 Esc Escalada Jóvenes y Adultos (10 plazas)		Esc Escalada I (15 plazas)	
19:30-20:30			Esc Escalada II (15 plazas)	

Descripción de Actividades:

- **Acond Físico Jóvenes:** Clases dinámicas con ejercicios de alta intensidad y fuerza, movimientos de impacto, mejora resistencia y tonificación
- **AF Mto Edad Intermedia:** Clases dinámicas con ejercicios cardiovasculares y fuerza, movimientos sin impacto, mejora resistencia y tonificación.
- **AF Mayores:** Ejercicios suaves para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta socialización y bienestar en tercera edad.
- **Esc Escalada I y II:** Su objetivo principal es practicar la escalada mediante juegos, mejorando así su motricidad y conocimiento del esquema corporal y adquirir conocimientos básicos para iniciarse a la escalada mediante juegos y ejercicios. (Grupo I 1º a 3º de primaria) (Grupo II 4º a 6º de primaria).
- **Esc Escalada Jóvenes y Adultos:** Su objetivo es adquirir los conocimientos básicos para iniciarse en la escalada mediante juegos y ejercicios.

Cabrero

Horario	Martes	Jueves
10:00-11:00	Pilates (15 plazas)	Pilates (15 plazas)
11:00-12:00	Gimnasia Mantenimiento (20 plazas)	Gimnasia Mantenimiento (20 plazas)
17:30-19:30	Marcha con Bastones (25 plazas)	

Descripción de Actividades:

- **Gimnasia de Mantenimiento:** Ejercicios suaves para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta la socialización y bienestar en tercera edad.
- **Pilates:** Clases dinámicas con ejercicios cardiovasculares y fuerza, movimientos de impacto, mejora tanto la fuerza como la elasticidad.
- **Marcha con Bastones:** Caminar con bastones que activan el tren superior e inferior. Fortalece músculos y mejora resistencia con bajo impacto articular.

Casas del Castañar

Horario	Lunes	Martes	Miércoles
09:00-10:00	Gimnasia Mantenimiento (20 plazas)		Gimnasia Mantenimiento (20 plazas)
16:30-17:30	AF Aerobic, Steep (20 plazas)		AF Aerobic, Steep (20 plazas)
17:30-18:30	Entrenamiento Funcional Avanzado (20 plazas)		
19:30-20:30		Pádel I (7 plazas)	

Descripción de Actividades:

- **Gimnasia de Mantenimiento:** Ejercicios suaves para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta la socialización y bienestar en tercera edad.
- **AF, Aerobic, Steep:** Clases dinámicas con ejercicios cardiovasculares y fuerza, movimientos de impacto, mejora resistencia y tonificación.
- **Entrenamiento Funcional Avanzado:** Mejora fuerza, estabilidad y movilidad con ejercicios complejos y materiales como pesas y superficies inestables. No es recomendado para personas con enfermedades cardiovasculares graves, lesiones recientes o recuperación postoperatoria.
- **Pádel I:** Iniciación al pádel: reglas, técnicas básicas y desplazamientos. Mejora coordinación y control de la pala.

Jerte

Horario	Lunes	Miércoles
10:15-11:15	AF Mayores (20 plazas)	AF Mayores (20 plazas)
18:00-19:00	Multideporte (20 plazas)	Multideporte (20 plazas)
19:00-20:00	Voléibol (20 plazas)	Voléibol (20 plazas)

Descripción de Actividades:

- **AF Mayores:** Ejercicios suaves para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta socialización y bienestar en tercera edad.
- **Multideporte:** Práctica de diferentes deportes, actividades físicas y juegos populares y tradicionales. Permite a las personas participantes conocer diferentes disciplinas y elegir la que más se adapta a sus intereses y aptitudes.
- **Vóleibol:** Entrenamiento de Vóleibol femenino.

Navaconcejo

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
10:30-11:30		Movilidad Reducida (25 plazas)		Movilidad Reducida (25 plazas)
11:30-12:30	Gimnasia Mto I (20 plazas)	Gimnasia Mto II (20 plazas)	Gimnasia Mto I (20 plazas)	Gimnasia Mto II (20 plazas)
12:30-13:30		Pilates (25 plazas)		Pilates (25 plazas)

Descripción de Actividades:

- **Movilidad Reducida:** Ejercicios suaves diseñados para personas con limitaciones de movilidad utilizados para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta socialización y bienestar en tercera edad.
- **Gimnasia de Mantenimiento:** Ejercicios suaves para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta la socialización y bienestar en tercera edad.
- **Pilates:** Clases dinámicas con ejercicios cardiovasculares y fuerza, movimientos de impacto, mejora tanto la fuerza como la elasticidad.

Piornal

Horario	Lunes	Martes	Miércoles
11:00-12:00	Pilates (15 plazas)		Pilates (15 plazas)
12:00-13:00	Pilates (15 plazas)		Pilates (15 plazas)
12:00-13:00	Gimnasia Mantenimiento (10 plazas)		Gimnasia Mantenimiento (10 plazas)
15:00-16:00		Psicomotricidad (15 plazas)	
16:10-17:10		Pádel I (7 plazas)	

Descripción de Actividades:

- **Gimnasia de Mantenimiento:** Ejercicios suaves para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta la socialización y bienestar en tercera edad.
- **Pilates:** Clases dinámicas con ejercicios cardiovasculares y fuerza, movimientos de impacto, mejora tanto la fuerza como la elasticidad.
- **Psicomotricidad:** Desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y emocionales con juegos y ejercicios. Mejora coordinación y expresión corporal.
- **Pádel I:** Iniciación al pádel: reglas, técnicas básicas y desplazamientos. Mejora coordinación y control de la pala.

Rebollar

Horario	Lunes	Miércoles
10:00-11:00	Movilidad Reducida (25 plazas)	Movilidad Reducida (25 plazas)
16:10-17:10	Patinaje (15 plazas)	Patinaje (15 plazas)

Descripción de Actividades:

- **Movilidad Reducida:** Ejercicios suaves diseñados para personas con limitaciones de movilidad utilizados para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta socialización y bienestar en tercera edad.
- **Patinaje:** Actividad dirigida al público infantil, se trabaja la confianza y autoestima a través de la actividad deportiva que fomenta la interacción social y el trabajo en equipo.

Tornavacas

Horario	Lunes	Miércoles
11:30-12:30	AF Mayores (20 plazas)	AF Mayores (20 plazas)
15:45-16:45	Acond Físico Jóvenes (20 plazas)	Acond Físico Jóvenes (20 plazas)
17:00-18:00	Esc Escalada (15 plazas)	AF y Deporte de Montaña (15 plazas)

Descripción de Actividades:

- **Acond Físico Jóvenes:** Clases dinámicas con ejercicios de alta intensidad y fuerza, movimientos de impacto, mejora resistencia y tonificación
- **AF Mayores:** Ejercicios suaves para mejorar movilidad, fuerza y equilibrio. Fomenta socialización y bienestar en tercera edad.
- **Esc Escalada :** Su objetivo principal es practicar la escalada mediante juegos, mejorando así su motricidad y conocimiento del esquema corporal (Grupo de 3º a 6º).
- **AF y Deportes de Montaña:** Su objetivo principal es practicar todas aquellas actividades físicas relacionadas con la naturaleza, comprendiendo su importancia en nuestro día a día. (Grupo de 3º a 6º).

El Torno

Horario	Lunes	Miércoles
16:30-17:30	Pilates (15 plazas)	Pilates (15 plazas)
17:30-18:30	Acondicionamiento Físico (15 plazas)	Acondicionamiento Físico (15 plazas)

Descripción de Actividades:

- **Pilates:** Clases dinámicas con ejercicios cardiovasculares y fuerza, movimientos de impacto, mejora tanto la fuerza como la elasticidad.
- **Acond Físico:** Clases dinámicas con ejercicios de alta intensidad y fuerza, movimientos de impacto, mejora resistencia y tonificación.

Valdastillas

Horario	Lunes	Miércoles
09:30-10:30	Pilates (10 plazas)	Pilates (10 plazas)
16:00-17:00	Acondicionamiento Físico (15 plazas)	Acondicionamiento Físico (15 plazas)

Descripción de Actividades:

- **Pilates:** Clases dinámicas con ejercicios cardiovasculares y fuerza, movimientos de impacto, mejora tanto la fuerza como la elasticidad.
- **Acond Físico:** Clases dinámicas con ejercicios de alta intensidad y fuerza, movimientos de impacto, mejora resistencia y tonificación.

Normas que deben aceptar las personas participantes

- Plazas Disponibles.** Para que se impartan las actividades ofertadas se ha de llegar a los mínimos de matriculaciones que se establecen a continuación:
 - Municipios con **menos de 500 habitantes, 5** personas
 - Municipios con **más de 500 habitantes, 8** personas. (Excepto aquellas actividades que por su naturaleza no se puedan admitir más de un número determinado de personas)
 - El máximo de plazas disponibles por actividades está especificado en las actividades ofertadas, bajo el nombre de la actividad.
- Para **formalizar matrícula** se seguirán los siguientes pasos:
 - Cumplimentación de formulario de inscripción** (aún no disponible). Se informará de la apertura del plazo de inscripción con el enlace al formulario a través de la web de Mancomunidad Valle del Jerte (<https://mvj.es>) y redes sociales.
 - Una vez finalizado plazo de inscripción, el Servicio de Dinamización Deportiva publicará en la web de Mancomunidad Valle del Jerte (<https://mvj.es>) los **listados de las personas que estarían admitidas a la actividad** y aquellas que quedan en reserva.
 - Pago de la matrícula**, se fijará un plazo para efectuar el pago de la matrícula, si en el plazo establecido no se realiza el mismo se entenderá que renuncia a la plaza y se avisará a las personas que estén en reserva para que ocupen la plaza.
- Coste de la matrícula**
 - 40€/curso** para aquellas actividades que se impartan **dos horas semanales**. El coste no varía si sólo se asiste una hora a la semana por motivos personales, laborales, etc.
 - 30€/curso** para aquellas actividades que se imparten **una hora y media a la semana**.
 - 20€/curso** para aquellas actividades que se imparten **una hora a la semana**.
- Pérdida del derecho de asistencia a la actividad física.** Una vez realizada la matrícula se perderá el derecho de asistencia a la actividad, **sin devolución del importe abonado**, en los siguientes casos:
 - Baja voluntaria de la actividad.
 - Falta de asistencia de manera reiterada durante un mes consecutivo. Si se va a faltar durante un periodo de tiempo por causa justificada, se debe avisar al dinamizador/a para que no se proceda a dar de baja en la actividad.
 - El/la dinamizador/a comunicará mediante whatsapp (si la persona afectada ha facilitado su número de teléfono), que se va a proceder a la baja en la actividad y los motivos por los que se llevará a cabo.
- Llamamientos de la lista de reservas.** Cuando se produzcan bajas en las actividades ofertadas y existan listas de reserva se procederá al llamamiento de las personas en lista por riguroso orden. En caso de aceptar participar en la actividad deberán realizar matrícula abonando **el importe señalado en el punto 3** de este apartado. El importe será el mismo con independencia del mes en el que se matricule en la actividad.
- Suspensión de actividades.** La organización se reserva el derecho de suspender una actividad si durante el transcurso del curso causaran baja varias personas y no se llegase a los mínimos establecidos **en el punto 1 de este apartado** (municipios de menos de 500 habitantes ;5 personas, municipios de más de 500 habitantes; 8 personas) . **En ningún caso se devolverá la cuota de matrícula aquellas personas que estén disfrutando de la actividad que se suspende**, se tratará de ofertar una nueva actividad en la misma franja horaria en el mismo municipio o en otro y éstas personas tendrán preferencia de participación sin necesidad de nueva matriculación.

7. **Ausencias de dinamizadores/as deportivos/as.** Las ausencias puntuales del personal técnico deportivo de la Mancomunidad no se sustituirán y no se recuperarán las clases que se pierdan. Las ausencias que se presuman prolongadas se tratarán de solucionar a la mayor brevedad posible.

Contactos para Aclaración de Dudas

- **Correo Electrónico:** dindxtevallejerte@gmail.com
- **Teléfono:** +34 927 47 21 34. Ext. 3009
- **Oficina Central:** Paraje Virgen de Peñas Albas s/n. Cabezuela

Esperamos que este catálogo te anime a participar en las actividades deportivas del Valle del Jerte y a disfrutar de todos los beneficios que el deporte puede ofrecer. ¡Te esperamos!



**DINAMIZACIÓN DEPORTIVA
DE EXTREMADURA** #SOMOSDEPORTE



JUNTA DE EXTREMADURA
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES