

ANEXO I: NORMAS PARA LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

El Ayuntamiento de Azuqueca de Henares, a través de la Concejalía de Deportes, dispone que el adjudicatario deberá prestar como mínimo los siguientes servicios, con su correspondiente número de plazas a lo largo de la temporada 2009-2010 (1 de octubre a 30 de septiembre). Con el mismo criterio se especifica la programación de mínimos que deberá regir desde la temporada 2010-2011 hasta la finalización del contrato.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Durante la temporada 2009-2010 serán en función del programa enumerado en el Anexo II, estableciendo como número máximo de plazas por actividad:

ACTIVIDAD	Nº MÁXIMO DE PLAZAS POR GRUPO
Bebés	10
Pequenatación	12
Natación Infantil	12
Aprendizaje Niños Nivel 1	12
Aprendizaje Niños Nivel 2	14
Perfeccionamiento Niños	14
Aprendizaje Jóvenes Nivel 1	12
Aprendizaje Jóvenes Nivel 2	14
Perfeccionamiento Jóvenes	14
Aprendizaje Adultos Nivel 1	12
Aprendizaje Adultos Nivel 2	14
Perfeccionamiento Adultos	14
Adultos Natación Terapéutica	12
Aquafitness	20
Aquagym	20
Premamá	10
Tercera Edad	10
Discapacitados	6

A partir de la temporada 2010-2011 ó en su defecto, cuando sea efectiva la ampliación de piscina cubierta municipal se mantendrán, como mínimo, los grupos y ratios existentes y se duplicarán los grupos de Bebés, Pequenatación, Aquafitness, Tercera Edad y Discapacitados.

ACTIVIDADES EN SALAS DE CLASES COLECTIVAS DEL PABELLÓN-POLIDEPORTIVO UBICADO EN LA C/ANA MARÍA MATUTE

Hasta la recepción del pabellón-polideportivo, el programa de actividades será, como mínimo, el siguiente:

ACTIVIDAD	Nº GRUPOS	FRECUENCIA (2 sesiones semanales por grupo)	Nº MÁXIMO DE PLAZAS POR GRUPO
Aeróbic	1	M – J 20 a 21	25
Tai-Chi	3	L – X 11 a 12,30 L – X 17 a 18,30 M – J 20,15 a 21,45	18
Pilates	8	M – J 10 a 11 M – J 11 a 12 L – X 19,15 a 20,15 L – X 20,15 a 21,15 L – X 21,15 a 22,15 M – J 19,15 a 20,15 M – J 20,15 a 21,15 M – J 21,15 a 22,15	18
Yoga	8	L – X 10 a 11 L – X 11 a 12 L – X 12 a 13 L – X 17,30 a 18,30 L – X 18,30 a 19,30 M – J 11 a 12 M – J 12 a 13 M – J 18 a 19	

Una vez recepcionado el pabellón-polideportivo, el programa de actividades se incrementará, como mínimo, en 70 horas/semanales entre las siguientes disciplinas u otras similares que aparezcan en la programación presentada:

- Aerodance: Sesión dirigida de trabajo cardiovascular a través de coreografías con un soporte musical.
- Stepfit: Sesión coreográfica dirigida al trabajo cardiovascular con un implemento en el suelo (step), así como trabajo de tonificación del tren inferior con un soporte musical
- Cardiobox: Sesión destinada al trabajo cardiovascular a través de coreografías basadas en movimientos de boxeo.
- Ciclo-Indoor: Sesión en la que se combina la actividad cardiovascular, con la fuerza y la resistencia muscular sobre bicicletas estáticas con un soporte musical.
- Bodyfit: Entrenamiento de todos los grupos musculares con barras y discos. Se trabaja un grupo muscular en cada canción.
- TBC (Total Body Condition): Sesión dirigida a la tonificación muscular con diferentes materiales: gomas elásticas, mancuernas, bandas elásticas, barras,...
- G.A.P.: Sesión de tonificación localizada en el trabajo de glúteos, abdomen y pierna.
- Strech: Sesión dirigida al trabajo de flexibilidad muscular y articular a través de diferentes métodos de trabajo de flexibilidad.