

DIVERSIDAD FUNCIONAL

Nuevas inscripciones: Aquellos socios que no pertenezcan aún al departamento, deberán realizar el servicio de acogida, enlace y apoyo, solicitándolo a diversidadfuncional@rgcc.es recomendamos hacerlo antes del comienzo del periodo de inscripción.

Los socios que ya desarrollan actividades en la sección, podrán realizar su inscripción enviando previamente un correo al departamento e indicando el cursillo o cursillos en los que estarían interesados, desde donde se les dará más información sobre el cursillo y la disponibilidad de plazas.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El entrenamiento funcional es un tipo de entrenamiento físico que se enfoca en movimientos multiarticulares, estabilidad y equilibrio, movilidad, fuerza funcional y adaptabilidad. Su objetivo es mejorar la capacidad de realizar actividades cotidianas y deportivas con mayor eficiencia, fuerza y seguridad, desarrollando habilidades como el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Se puede personalizar para diferentes niveles de habilidad y objetivos específicos. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-008	Entrenamiento funcional	3	L	17:15 – 18:00	14,95€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

PSICOMOTRICIDAD

La psicomotricidad es una disciplina integral que busca mejorar las habilidades motoras, cognitivas, emocionales y sociales, a través de actividades y ejercicios específicos. Entrenaremos los distintos componentes de la psicomotricidad: motricidad gruesa, motricidad fina, equilibrio, coordinación, percepción espacial, ritmo y temporalidad, a través del juego y actividades lúdicas: circuitos de obstáculos, juegos de pelota, manualidades, juegos rítmicos y construcciones. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-009	Psicomotricidad	4	M-J	17:15 – 18:00	26,00€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

BOCCIA Y SLALOM

Boccia es un deporte inclusivo de precisión y estrategia que se juega en interiores sobre una superficie plana, con reglas similares a las de la petanca. Desarrolla la coordinación ojo-mano y fomenta la estrategia y la concentración. Slalom es una disciplina deportiva diseñada para atletas en silla de ruedas, que combina habilidades de manejo de la silla con velocidad y precisión. Este deporte consiste en completar un recorrido lleno de obstáculos en el menor tiempo posible. Mejora la destreza y el control de la silla de

ruedas, aumenta la fuerza y la resistencia física, promueve la participación activa y competitiva. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-001	Boccia y Slalom	4	L-X	18:00 - 19:00	24,90€

Punto de encuentro: Frontón cubierto.

ATLETISMO

El atletismo inclusivo promueve el desarrollo de habilidades físicas y técnicas en el deporte. Adapta sus eventos y competiciones para asegurar que todos los atletas, independientemente de sus capacidades, puedan competir en igualdad de condiciones. Abarca una amplia variedad de modalidades y pruebas: carreras (velocidad, medio-fondo, fondo, relevos, silla), saltos (longitud, altura, triple), lanzamientos (peso, jabalina, disco, clava) y pruebas combinadas. Mejora la condición física de los participantes y también tiene un impacto positivo en su bienestar emocional y social. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-028	Atletismo competición (*)	4	L-X-V	17:15-18:00	38,85€
071-003	Atletismo inclusión (**)	4	L-X	18:00-19:00	26,00€
071-103	Atletismo base (***)	4	M-J	18:00-19:00	26,00€
071-904	Atletismo iniciación (****)	4	L	17:15-18:00	14,95€

Punto de encuentro: Pista de atletismo.

(*) Este cursillo está dirigido a aquellos deportistas que tengan como objetivo competir en atletismo. Por lo que se enfocará a formar y guiar al deportista de cara a las futuras competiciones.

(**) Se trata de una inclusión en un cursillo ordinario de atletismo para aquellos deportistas que deseen realizar dicha disciplina, siendo guiados y apoyados durante el comienzo por un monitor de apoyo. La inclusión tiene como objetivo que a la larga el deportista no necesite dicho apoyo y pueda continuar la actividad de forma autónoma.

(***) Este cursillo será la base para acceder al futuro cursillo de competición. Será la iniciación al atletismo para aquellos deportistas que nunca hayan realizado esta actividad.

(****) Este cursillo será la base para acceder al futuro cursillo de atletismo inclusión. Será la iniciación al atletismo para aquellos deportistas más jóvenes de nuestra sección.

HOCKEY PLUS

Equipo que pertenece a la sección de Hockey y tiene como objetivo formar a nuestros deportistas en esta disciplina para que puedan participar en eventos deportivos con otros equipos de hockey plus. Esta actividad consta de una parte de entrenamiento y una parte de actividad más lúdica enfocada en la propia disciplina deportiva. Promueve el desarrollo personal y emocional a través de la determinación que exige un deporte muy técnico y táctico. Fomenta una mayor capacidad de adaptación e incrementa la autovaloración de los jugadores gracias a la convivencia y el trabajo en equipo. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-030	Hockey plus	16	V	18:00-19:00	14,95€
071-017	Hockey plus	10	M	19:00-20:00	14,95€

Punto de encuentro: Pista de atletismo.

RUGBY INCLUSIVO

El rugby es un deporte de equipo y su plan de formación tiene como objetivo poner las reglas al servicio de los deportistas con el fin de que tomen más decisiones, haya más participación e intervengan más veces en cada acción. Participantes con distintos niveles de habilidades compartirán su experiencia y aprendizaje a través de recursos educativos, interactivos y accesibles para el entrenamiento. Esta actividad se realizará en un ambiente deportivo seguro, acogedor e inclusivo. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-100	Rugby Inclusivo	10	V	17:00 – 18.00	14,95€

Punto de encuentro: Campito de rugby.

MOVILIDAD Y FUERZA I

Cursillo deportivo enfocado a deportistas que quieran iniciarse en habilidades básicas de las diferentes modalidades deportivas. Se trabajará con ejercicios dinámicos para potenciar la fuerza, la movilidad y la coordinación necesarias en la práctica deportiva.

Renovación Automática.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-006	Movilidad y fuerza	6	M-J	18:00-19:00	26,00€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

MOVILIDAD Y FUERZA II

Cursillo deportivo enfocado a deportistas que quieran iniciarse en habilidades básicas de las diferentes modalidades deportivas. Se trabajará con ejercicios dinámicos para potenciar la fuerza, la movilidad y la coordinación necesarias en la práctica deportiva.

Renovación Automática

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-034	Movilidad y fuerza	4	S-D	11:15-12:00	26,00€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

DIVER-MUSIC

Baile, música y diversión para nuestros deportistas. Se realizarán coreografías y disfrutaremos de la actividad física mediante el baile en la sala de diversidad funcional.

Renovación Automática.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-033	DIVER-Music	8	V	19:00-20:00	14,95€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

BALONCESTO PLUS

Comenzamos una nueva temporada de baloncesto plus. Disfrutaremos de divertidos juegos basados en la práctica de este deporte. **Renovación Automática**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-036	Baloncesto plus	8	L-X	19:00-20:00	26,00€

Punto de encuentro: Sala de DIVER / Canastas de baloncesto exteriores.

NATACIÓN PLUS

Las inscripciones en **Natación plus** se realizarán enviando previamente un correo a diversidadfuncional@rgcc.es desde donde se enviará un documento a oficinas generales antes del momento de la inscripción. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
018-312	Natación plus	18	S-D	13:00-13:45	26,00€

Punto de encuentro: Puerta de entrada entre vasos de 25 y 50 metros.

MULTIDEPORTE I

Cursillo enfocado para aquellos deportistas que desean disfrutar de un amplio abanico de deportes. Mediante esta actividad se entrenan equilibrio, orientación en el espacio, propiocepción y coordinación, así como se puede mejorar todo el desarrollo psicomotor (fino y grueso). **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-005	Multideporte I	6	L-X-V	19:00 – 20:00	38,85€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

MULTIDEPORTE II

Actividad deportiva enfocada para aquellos deportistas **mayores de 16 años** que desean disfrutar de un amplio abanico de deportes. Se entrenan la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la movilidad. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-007	Multideporte II	6	M-J	19:00 – 20:00	26,00€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

MULTIDEPORTE III

Se trata de un cursillo enfocado al disfrute deportivo de forma general, practicando un amplio abanico de deportes. Se realizarán actividad física y juegos lúdicos. Se entrenan la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la movilidad. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-037	Multideporte III	6	S-D	12:00 – 12:45	26,00€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

HOCKEY EN SILLA DE RUEDAS ELÉCTRICA

El HSRE, es un cursillo diseñado para personas con movilidad reducida que les permitirá aprender y desarrollar habilidades, técnicas básicas y avanzadas de control del stick y la pelota, estrategias de juego y coordinación, reglas específicas del HSRE y ejercicios para mejorar la velocidad, agilidad y toma de decisiones en el juego. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-038	HSRE	4	X	17:00 – 18:00	14,95€

Punto de encuentro: Frontón cubierto.

BALONMANO INCLUSIVO

Cursillo enfocado a deportistas que quieran iniciarse en la modalidad deportiva de balonmano. Se trabajarán múltiples habilidades: coordinación óculo-manual, equilibrio y control postural, velocidad de reacción, fuerza y resistencia, motricidad fina y gruesa, atención-concentración y percepción espacial. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-018	Balonmano inclusivo	6	J	19:00-20:00	14,95€

Punto de encuentro: Sala de DIVER.

NATACIÓN PLUS NO RENOVABLE

Las inscripciones en **Natación plus no renovable** se realizarán enviando previamente un correo a diversidadfuncional@rgcc.es desde donde se enviará un documento a oficinas generales antes del momento de la inscripción. **No renovable automáticamente.**

Se ofertará a partir de octubre dependiendo del calendario de competición de natación.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
X	Natación Plus No Renovable	6	S-D	13:45 – 14:30	

Punto de encuentro: Puerta de entrada entre vasos de 25 y 50 metros.

DÍAS LECTIVOS. Fechas a determinar según calendario.

TENIS EN SILLA

Cursillo de tenis en silla, dirigido a personas con discapacidad física, con o sin experiencia previa. A través de sesiones dinámicas y adaptadas, se enseñan las bases técnicas y tácticas del tenis, fomentando la autonomía, la superación personal y el disfrute del deporte en un entorno inclusivo y motivador. Renovación Automática.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
024-478	Tenis en silla	6	L-X	12:15 – 14:15	43,50€

Punto de encuentro: Pista 8 de tenis.

HORARIO:

INICIO	L	M	X	J	V
17:15h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PSICO-MOTRICIDAD	HSRE	PSICO-MOTRICIDAD	RUGBY INCLUSIVO
	ATLETISMO INICIACIÓN		ATLETISMO COMPETICIÓN		ATLETISMO COMPETICIÓN
	ATLETISMO COMPETICIÓN				
18:00h	BOCCIA Y SLALOM	ATLETISMO BASE	BOCCIA Y SLALOM	ATLETISMO BASE	HOCKEY PLUS
	ATLETISMO INCLUSIÓN I	MOVILIDAD Y FUERZA I	ATLETISMO INCLUSIÓN I	MOVILIDAD Y FUERZA I	
19:00h	BALONCESTO PLUS	HOCKEY PLUS	BALONCESTO PLUS	BALONMANO INCLUSIVO	DIVER-MUSIC
	MULTIDEPORTE I	MULTIDEPORTE II	MULTIDEPORTE I	MULTIDEPORTE II	MULTIDEPORTE I
INICIO	S			D	
11:00h	MOVILIDAD Y FUERZA II			MOVILIDAD Y FUERZA II	
12:00h	MULTIDEPORTE III			MULTIDEPORTE III	
13:00h	NATACIÓN PLUS			NATACIÓN PLUS	
13:45h	NATACIÓN PLUS NO RENOVABLE			NATACIÓN PLUS NO RENOVABLE	

Zonas tranquilas: Zonas verdes situadas detrás del campo de hockey y en el lateral de la pista 12 de tenis.

VACACIONES DE CURSILLOS

NAVIDAD. Del 26 de diciembre 2025 al 1 de enero 2026

SEMANA SANTA. Del 30 de marzo al 5 de abril 2026