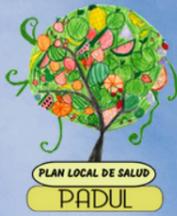




Ayuntamiento
Padul



#SeptiembreACTIVO



Ven a conocer el ecosistema
deportivo paduleño

Del 1 al 30 de Septiembre

#SeptiembreACTIVO

Lunes 1

- 08:30 a 09:30 horas. **Mañanas deportivas para adultos**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:00 horas. Masterclass de **gimnasia con Marita**. Lugar: Gimnasio del Instituto (acceso frente al polideportivo). Organiza: CD Marita Team.
- 20:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **BMX**. Lugar: Circuito de BMX de Padul. Organiza: CD South Bikes. Obligatorio el uso del casco y protecciones.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Martes 2

- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Miércoles 3

- 08:30 a 09:30 horas. **Mañanas deportivas para adultos**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:00 horas. Masterclass de **gimnasia con Marita**. Lugar: Gimnasio del Instituto (acceso frente al polideportivo). Organiza: CD Marita Team.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Jueves 4

- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 20:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **BMX**. Lugar: Circuito de BMX de Padul. Organiza: CD South Bikes.
- 20:30 a 22:30 horas. Quedada nocturna de **marcha nórdica**. Lugar de encuentro: Explanada del Ayuntamiento. Organiza: CD Piedra Ventana de Padul. Obligatorio traer 2 bastones, linterna o frontal y agua.

Viernes 5

- 10:00 a 11:00 horas. Masterclass de **Aquagym**. Lugar: Piscina Municipal. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:00 horas. Masterclass de **gimnasia con Marita**. Lugar: Gimnasio del Instituto (acceso frente al polideportivo). Organiza: CD Marita Team.
- 21:00 a 22:30 horas. Partido de **fútbol** de preparación del CD Padul Balompié de categoría senior masculina, **CD Padul Balompié - CD Dúrcal**. Lugar: Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: CD Padul Balompié.

Sábado 6

- 9:00 a 13:00 horas. Jornada de puertas abiertas, **entrenamiento libre**. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 601 632 496. Lugar: Centro Deportivo Sigesport. Organiza: Sigesport S. Coop. And.

Domingo 7

- 10:00 a 21:00 horas. **Último día de apertura de la piscina de verano**. Acceso gratuito hasta completar aforo. Lugar: Piscina Municipal. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.



#SeptiembreACTIVO

Durante la semana del 8 al 12 de septiembre en **Sport Dojo Padul** se puede probar una clase de forma gratuita de:

- **TONIFICACIÓN**
- **SPINNING**
- **CIRCUIT TRAINING**

El requisito es llamar previamente al 607 209 051 para conocer día y hora disponible y poder reservar la plaza.

Lunes 8

- 08:30 a 09:30 horas. **Mañanas deportivas para adultos**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 16:30 a 17:45 horas. Jornada de puertas abiertas de **patinaje**. Requiere inscripción previa gratuita en la oficina de deportes o al teléfono 621 184 827. Lugar: Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Club Tribu Roller.
- 19:00 a 21:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **judo - grupo de adultos** (mayores de 14 años). Lugar: Sport Dojo Padul. Organiza: CD Dojo Padul. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 607 209 051.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Martes 9

- 19:00 a 21:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **escalada**. Lugar: Nave anexa al Polideportivo. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 20:30 a 21:30 horas. Jornada de puertas abiertas de **judo y defensa personal (mayores de 25 años)**. Lugar: Sport Dojo Padul. Organiza: CD Dojo Padul. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 607 209 051.

Miércoles 10

- 08:30 a 09:30 horas. **Mañanas deportivas para adultos**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 20:00 horas. Sesión gratuita de **Bachata**. Lugar: Sala Multiusos del Pabellón de Deportes. Reserva previa gratuita obligatoria en los teléfonos 656 904 323 o 661 381 175.

Jueves 11

- 19:00 a 20:30 horas. Jornada de puertas abiertas de **yoga**. Lugar: Pabellón Municipal de Deportes. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 20:30 a 22:30 horas. Quedada nocturna de **marcha nórdica**. Lugar de encuentro: Explanada del Ayuntamiento. Organiza: CD Piedra Ventana de Padul. Obligatorio traer 2 bastones, linterna o frontal y agua.

Sábado 13

- 11:00 a 12:00 horas. Sesión gratuita de **entrenamiento integral**. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 601 632 496. Lugar: Centro Deportivo Sigesport. Organiza: Sigesport S. Coop. And.
- 18:00 horas. VII edición de la caminata solidaria "**X una meta sin diabetes**". Lugar de inicio: Explanada del Ayuntamiento de Padul. Organiza: Asociación DiabetesCERO Padul. Inscripciones en: <https://www.global-tempo.com/carreras.php?id=2848>
- 19:00 horas. Partido de **fútbol** en homenaje a Jorge González y Andrés Novo. "**Amigos de Jorge vs Amigos de Andrés**". Lugar: Polideportivo Municipal de Padul.

#SeptiembreACTIVO

Lunes 15

- 08:30 a 09:30 horas. **Mañanas deportivas para adultos**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 16:00 a 18:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **balonmano**. Edades: 6 a 10 años. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Balonmano Padul.
- 16:30 a 17:45 horas. Jornada de puertas abiertas de **patinaje**. Requiere inscripción previa gratuita en la oficina de deportes o al teléfono 621 184 827. Lugar: Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Club Tribu Roller.
- 18:00 a 19:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **gimnasia rítmica**. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Gimnasia Rítmica Padul.
- 18:00 a 19:00 horas. Sesión gratuita de iniciación a la **halterofilia**. Lugar: Furia Training Center. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 699 347 824. Organiza: Furia Training Center.
Halterofilia. Taller donde aprenderás las técnicas básicas del levantamiento de pesas, centrado en movimientos como el arranque y el dos tiempos para mejorar fuerza y técnica y los ejercicios de movilidad básica para este deporte.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Martes 16

- 11:30 a 12:30 horas. Sesión gratuita de iniciación al **entrenamiento funcional**. Lugar: Furia Training Center. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 699 347 824. Organiza: Furia Training Center.
Funcional. Clase que introduce ejercicios diseñados para mejorar la fuerza, flexibilidad y movilidad en situaciones o ejercicios que nos podemos encontrar en nuestra vida cotidiana, utilizando el propio cuerpo, o pesos ligeros donde el objetivo principal es empezar desde 0 moviéndonos y ayudando a la prevención de lesiones y mejora de la calidad de vida.
- 16:00 a 18:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **balonmano**. Edades: 11 a 15 años. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Balonmano Padul.
- 16:30 a 18:30 horas. Jornada de puertas abiertas de **tenis de mesa**. Lugar: Lugar: Gimnasio del Instituto (acceso frente al polideportivo). Organiza: CD Tenis de Mesa Padul.
- 17:30 horas. **Taller de Suelo Pélvico**. Lugar: Casa de la Juventud. Imparte: Judit Sánchez González, de la Clínica Suelo Pélvico Granada.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Miércoles 17

- 08:30 a 09:30 horas. **Mañanas deportivas para adultos**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 16:00 a 18:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **balonmano**. Edades: 6 a 10 años. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Balonmano Padul.
- 18:00 a 19:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **gimnasia rítmica**. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Gimnasia Rítmica Padul.
- 18:00 a 19:00 horas. Sesión gratuita de iniciación al **WOD**. Lugar: Furia Training Center. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 699 347 824. Organiza: Furia Training Center.
WOD. Clase dirigida a quienes quieren empezar en CrossFit, donde se practican ejercicios variados de fuerza, resistencia y acondicionamiento físico en la parte final de la clase, haremos un repaso de los más básicos.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.



Jueves 18

- 11:30 a 12:30 horas. Sesión gratuita de iniciación a **gimnásticos**. Lugar: Furia Training Center. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 699 347 824. Organiza: Furia Training Center.
Gimnásticos. Taller para desarrollar habilidades gimnásticas esenciales en CrossFit, como flexiones, dominadas, pino, anillas, movilidad corporal específica y, con enfoque en la técnica de los movimiento requeridos.
- 16:00 a 18:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **balonmano**. Edades: 11 a 15 años. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Balonmano Padul.
- 16:30 a 18:30 horas. Jornada de puertas abiertas de **tenis de mesa**. Lugar: Lugar: Gimnasio del Instituto (acceso frente al polideportivo). Organiza: CD Tenis de Mesa Padul.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 20:30 a 22:30 horas. Quedada nocturna de **marcha nórdica**. Lugar de encuentro: Explanada del Ayuntamiento. Organiza: CD Piedra Ventana de Padul. Obligatorio traer 2 bastones, linterna o frontal y agua.

Viernes 19

- 18:00 a 19:00 horas. Sesión gratuita de iniciación al **entrenamiento híbrido**. Lugar: Furia Training Center. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 699 347 824. Organiza: Furia Training Center.
Híbrido. Taller que combina diferentes modalidades de entrenamiento (como fuerza, resistencia) para mejorar el rendimiento físico global, adaptado a principiantes, se enfoca en un trabajo mucho más cardiovascular, con una primera parte también de trabajo de fuerza específico.

Sábado 20

- 9:00 a 13:00 horas. Jornada de puertas abiertas, **entrenamiento libre**. Requiere reserva previa gratuita de plaza en el teléfono 601 632 496. Lugar: Centro Deportivo Sigesport. Organiza: Sigesport S. Coop. And.

Domingo 21

- 06:30 a 19:00 horas. **"Mulhacén para todos"**, ruta de senderismo al techo de la península. Actividad organizada por el Club de Montaña "La Silleta".





Ayuntamiento
Padul



#SeptiembreACTIVO

Durante la semana del 22 al 25 de septiembre en el **Centro Deportivo Sigesport** podrás realizarte una valoración nutricional gratuita por cortesía de la **nutricionista Miriam Muñoz, de Nutrición Consciente**. El requisito es llamar previamente al 601 632 496 para reservar cita.

Lunes 22

- 08:30 a 09:30 horas. **Mañanas deportivas para adultos**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 16:00 a 18:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **balonmano**. Edades: 6 a 10 años. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Balonmano Padul.
- 16:30 a 17:30 horas. Masterclass de **movilidad articular** con Marita. Lugar: Centro de día (antigua biblioteca). Organiza: CD Marita Team.
- 18:00 a 19:00 horas. **Entrenamiento de fuerza orientado a la gimnasia rítmica**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Club Gimnasia Rítmica Padul.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Martes 23

- 16:00 a 18:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **balonmano**. Edades: 11 a 15 años. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Balonmano Padul.
- 18:00 a 19:00 horas. Jornada de puertas abiertas de **fútbol sala**. Edades: 8 a 14 años. Lugar: Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:30 a 20:30 horas. Jornada de puertas abiertas de **voleibol**. Edades: 10 a 17 años. Lugar: Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Miércoles 24

- 08:30 a 09:30 horas. **Mañanas deportivas para adultos**. Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 16:00 a 18:00 horas. **Gymkhana Deportiva Recreativa** para todas las edades. Lugar: Pabellón Deportivo Municipal. Organiza: Club Balonmano Padul.
- 16:30 a 17:30 horas. Masterclass de **movilidad articular** con Marita. Lugar: Centro de día (antigua biblioteca). Organiza: CD Marita Team.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 20:30 horas. Masterclass **Entreno Híbrido: funcional + running**. Lugar: Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Blue Method Entrenamiento.

Jueves 25

- 19:00 a 20:30 horas. **Finales de la Liga de verano de Pádel**, categorías: principiante y avanzado. Lugar: Pistas de Pádel del Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.



#SeptiembreACTIVO

Lunes 29

- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Martes 30

- 18:00 a 19:00 horas. Clase gratuita de iniciación al **atletismo**. Lugar: Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: CD Sulayr.
- 19:00 a 22:00 horas. Uso libre **CUBOFIT**. Requiere realizar reserva previa gratuita en la oficina electrónica <https://deportes.padul.org/> Lugar: CUBOFIT, Polideportivo Municipal de Padul. Organiza: Área de deportes del Ayuntamiento de Padul.

Y además...

- Durante el mes de septiembre se van a realizar **talleres gratuitos de RCP** para el alumnado de los diferentes centros educativos del municipio. Organiza el área de educación del Ayuntamiento de Padul.
- Presentación del equipo de categoría **senior** masculino de fútbol del **CD Padul Balompié** en el Polideportivo Municipal.

Viernes 3 de Octubre

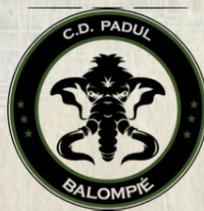
- **19:30 horas. XVI Gala del Deporte y Clausura del Circuito de Carreras "Mamut de Padul"**. Pabellón Municipal de Deportes.



#SeptiembreACTIVO

MARITA TEAM
PADUL

Dt
DiabetesCERO



SOUTH BIKES



FURIA
TRAINING CENTER

sigesport

BLUE
METHOD
HEALTH & FITNESS CENTER

NUTRICIÓN CONSCIENTE
MIRIAM MUÑOZ