



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DEFENSA



**MESES DE SEPTIEMBRE, OCTUBRE Y  
NOVIEMBRE DE 2015**

**C.D.S.C.A. MPTM DE S.FDO. "EL CASTILLITO"**  
**PLAN DE ACTIVIDADES PARA LOS MESES DE**  
**SEPTIEMBRE, OCTUBRE Y NOVIEMBRE DE 2015**

**1. Horario de Atención al Usuario:**

El horario de Atención será de Lunes a Viernes de 08:30 a 13:30 h. (excepto festivos) y los Lunes y Jueves de 17:30 a 18:30 h.

**2. Normas Generales para las instalaciones del Centro:**

Los usuarios que soliciten **el uso de la instalación deberán encontrarse presente durante el desarrollo de la actividad**, siendo el responsable de todos los acompañantes. Asimismo, la petición se deberá efectuar en la Oficina de este Centro. No se podrá reservar ninguna actividad por teléfono. Debido a la demanda de solicitudes no se darán más de dos horas semanales por usuario de número. La antelación máxima para efectuar reservas será de **dos semanas para todas las instalaciones.**

**3. Pabellón Deportivo:**

Horario de la Instalación.

De lunes a Viernes de 16:00 a 23:00 horas.

Sábados, Domingos y Festivos: 10:00 a 23:00 horas.

#### **4. GIMNASIO:**

Para su utilización será imprescindible tener al día el correspondiente carnet. El abono será de 5 € mensual por canon de la instalación. Se recuerda que una vez finalizada la actividad deberá dejar todo el material perfectamente arranchado.

Durante la realización de las actividades programadas como por ejemplo “Spinning”, “Zumba”, etc, no se podrá hacer uso del Gimnasio por el resto del personal que no esté participando en dicha actividad.

#### **5. BARBACOAS:**

Se recuerda a los señores usuarios, que existen unas barbacoas para su utilización y disfrute, situadas en los Jardines traseros de este Centro.

En el momento de la solicitud se rellenará una relación de todo el personal que acudirá a dicha actividad, de la cual por parte del Centro se dejará una copia en la entrada para que puedan acceder al Centro todos aquellos invitados a la misma que no sean Usuarios.

Se recuerda que el Canon de Invitados es de 1,25€ por persona.

## 6. PISTA DE PADEL:

El Centro dispone de una pista de padel para los Usuarios del Centro. Dicha pista se encuentra en los Jardines traseros. Para su utilización, se deberá pasar por la Oficina del Centro igual que para el resto de actividades, para obtener la correspondiente autorización y abonar el correspondiente canon de uso de instalación. Los períodos de uso que se asignarán serán siempre de 90 minutos.

## 7. ZUMBA.:

A partir del próximo día 1 de Octubre retomaremos la actividad de Zumba en el Gimnasio de este Centro, que tanta aceptación ha



tenido por parte de los usuarios. Para participar en dicha actividad deberán pasar por las oficinas para obtener la correspondiente autorización. El precio de dicha actividad será de 5 €/mes para socios, pudiendo venir invitados al precio de 10 € mensuales. El horario será de de 19:00 a 20:15 horas los Martes y Jueves.

## 8. SALÓN “JUAN SEBASTIAN ELCANO”.

Dicho Salón antes conocido como Salón de celebraciones, quedará cerrado mientras no se autorice por parte de las dirección del Centro su apertura con el fin de preservar su estado de mantenimiento. Para celebraciones en dicho Salón, como para el resto de actividades a desarrollar en el centro, se deberá solicitar la correspondiente autorización en las oficinas.



## 9. AIKIDO:

A partir del próximo 1 de Octubre retomaremos las clases de AIKIDO en el Gimnasio del Centro, todo el personal interesado en participar en el desarrollo de esta actividad deberá



pasar por las oficinas para obtener la correspondiente autorización. El precio de dicha actividad es de 5 €/mes para socios, pudiendo venir invitados al precio de 10 € mensuales. El horario será de 18:00 a 20:00 horas los Lunes y Miércoles y está impartida por Don Mariano García Manzorro, Cinturón Negro 4º Dan de Aikido, Cinturón Negro 2º Dan de Krav Maga y Cinturón Negro 2º Dan de Karate.

La práctica de esta actividad está recomendada sobre todo porque:

*“Aprendes a educar al cuerpo, a corregir la postura y a desarrollar una mayor coordinación físico-motriz.*

*Porque es una actividad saludable y una práctica deportiva moderada, que fortalece el cuerpo y tonifica el músculo, al tiempo que aumenta la elasticidad y los reflejos. Porque es un Arte Marcial no violento y en el que no se necesita fuerza física para su desempeño.*

*Porque es un buen sistema de defensa personal, moderno, óptimo y racional.*

*Porque puede ser practicado por cualquier persona, sin importar sexo, edad o condición física.*

*Porque favorece en buena medida la capacidad de concentración y el estado de alerta pasiva permanente, capacidades que son perfectamente extrapolables al resto de actividades: estudio, trabajo, familia, viajes, etcétera.*

## **10. CASTILLOS HINCHABLES:**

Por parte de la Dirección del Centro, se han adquirido dos Castillos Hinchables para niños; los cuales están a disposición de todos los usuarios para contar



con ellos en las celebraciones de los cumpleaños de sus hijos al precio de 45€ y 60€ (según tamaño), por un periodo máximo de cinco horas, tarifa que resulta

del pago del monitor que estará al cuidado del mismo y los gastos del seguro de responsabilidad civil y mantenimiento del mismo, ya que el Castillo en sí no generará ningún gasto.

## 11. CIERRE DE LA PISCINA Y TEMPORADA DE VERANO 2015 (26 JUN / 07 SEP). (JUNIO)

Está previsto que el próximo día 07 de Septiembre de por finalizada la temporada de verano, cerrando al público la piscina hasta la próxima temporada.

## 12. Fiesta de Final de la Temporada de Verano:



El 5 de Septiembre se celebrará la fiesta de despedida al verano 2015, que despediremos con una degustación de Filetitos, Papas Aliñas y Bebidas en el Salón "Juan Sebastián Elcano" del Centro. Contaremos con:

- Un **Toro Mecánico** para que podamos divertirnos Mayores y Pequeños en horarios separados.
- Una **Fiesta de la Espuma**, (que tanto éxito obtuvo en la Fiesta de Comienzo del Verano).
- **Castillos Hinchables** para que los más peques, no paren de disfrutar.
- Todo ello amenizado con Música actual.



A dicha fiesta podrán asistir gratuitamente los usuarios previa recogida de los correspondientes tickets en las oficinas del Centro. También podrán asistir invitados al precio de (7 € los adultos y 3 € los niños), hasta completar el aforo que estime la dirección del Centro. Los tickets para dicha fiesta podrán ser recogidos de las oficinas del día 27 de agosto al 3 de septiembre, fecha en la que no se darán más tickets sin excepción. Se informa a los usuarios que para un mejor control se solicitará el carnet de socio junto con el ticket a la entrada del Centro. **Este día el Centro permanecerá cerrado para el resto de usuarios que no vengan a la fiesta.**

(Los detalles de esta y otras actividades serán puntualmente remitidas por e-mail a los usuarios del centro que lo hayan facilitado)

### **13. Fiesta de Halloween.**

Oportunamente se remitirá información relativa a la realización de la Tradicional Fiesta de Halloween que será el próximo día 31 de Octubre. Dicha fiesta contará con concurso de Disfraces, podrán venir invitados y estará amenizada con música y nuestro famoso “coctel de vampiro”. Todos los detalles se remitirán por e-mail a los usuarios que lo hayan facilitado.



#### 14. CUOTAS DE USUARIO:

##### **Cuotas de Usuario para el año 2015:**

##### **Usuarios en Activo En Retiro Viudas/os**

Usuario de núm... 2,22 ... 1,66 .... 1,11

+Cónyuge ..... 3,33 ... 2,77 ....

+Un Hijo ..... 4,44 ... 3,88 .... 2,22

+Dos Hijos ... 5,55 ... 4,99 .... 3,33

Se recuerda que el Debito de **TRES** Cuotas consecutivas (Sin Justificación), producirá la baja automática como usuario.

#### 15. Normas e Instrucciones:

Se informa a los señores Usuarios, el estricto cumplimiento de las Normas e Instrucciones que se indican en las autorizaciones pertinentes (Barbacoas, pabellón, Gimnasio, Pista de padel, etc). Para hacer uso de ese tipo de instalación habrá que pasar por las oficinas del centro para la correspondiente autorización y control. Para la devolución del abono por el uso de instalación, será imprescindible la anulación de la actividad con 24 horas de antelación como mínimo. Se recuerda a los padres que deben asesorar a sus hijos en el comportamiento durante su estancia en el Centro y que serán los responsables de cualquier acto o acción que estos realicen.

Asimismo, todos los usuarios, serán responsables de los desperfectos que ocasionen ellos o sus invitados en el desarrollo de las actividades debiendo satisfacer económicamente los daños.

Se recuerda que solo están autorizados los **juegos de pelota** en el pabellón deportivo.

Asimismo, se ruega que por el bien de todos se **respeten las plantas y jardines** del Centro. El incumplimiento de las normas del Centro será sancionado oportunamente.

Se recuerda, que antes de la realización de cualquier actividad, deberá contar con la correspondiente autorización por parte de la oficina del Centro.

Asimismo, se informa que todo los usuarios tienen el deber y la obligación de actualizar sus datos aportados a la Base de Datos del Club cuando estos cambien, tales como números de teléfono, dirección, empleo, número de hijos, estado civil, etc. También se recuerda la obligación de comunicar cuando sus hijos cumplen 6 años, así como sacarles el correspondiente carnet de usuario.

## **15. Teléfonos de Interés y correo del Centro:**

### **Teléfonos:**

Oficinas y Fax del CDSCA..... 956 590367

Bar y Restaurante del CDSCA.. 956 896930

## **Correo Electrónico**

[cdscacas@interno.mde.es](mailto:cdscacas@interno.mde.es)

[cdsca.castillito@gmail.com](mailto:cdsca.castillito@gmail.com)

### **16. Enlaces:**

#### **En la Web de la Armada:**

[\*www.armada.mde.es\*](http://www.armada.mde.es)

- Inicio  Personal  Asistencia al Personal
- Centros Deportivos y Socioculturales.
- CDSCA Marinería  CDSCA San Fernando

San Fernando, 25 de Agosto de 2015  
**EL CABO MAYOR, DIRECTOR GERENTE**

**- Juan Antonio Pérez Lagares –**