



PLAYAS SPORT 2023

AYUNTAMIENTO CARTAGENA



El Excmo. Ayuntamiento de Cartagena, fomenta la actividad deportiva durante los meses de verano en las playas del litoral cartagenero y crea el proyecto PLAYAS SPORT 2023.

La base del proyecto es realizar, durante los meses de verano, varias modalidades de actividades dirigidas en las diferentes playas de la costa cartagenera.

Relación de playas

- Los Urrutias
- Los Nietos
- Islas Menores
- Mar de Cristal
- Playa Honda y Playa Paraíso
- Cabo de Palos, Playa Levante
- Surfin
- Puerto Bello
- Monte Blanco
- Cala del Pino
- La Azohía
- Isla Plana
- El Portús
- Cala Cortina



El desarrollo de las distintas actividades deportivas se desarrollarán en lugares previamente supervisados por el equipo de Técnicos del ayuntamiento de Cartagena y de la empresa colaboradora Dinamia Servicios Globales.

Actividades a realizar

1. AQUAGYM

El aquagym consiste en ejercicios acuáticos los cuales se centran en la tonificación muscular, en las repeticiones y en el trabajo con diferentes materiales, como pesas o pelotas, entre otros. El aquagym trata de trasladar al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra aprovechando las posibilidades que el medio acuático. Algunos de los beneficios de esta actividad son los siguientes:

- Favorece la pérdida de peso
- Activa la circulación y combate problemas articulares
- Mejora el tono muscular
- Incrementa la flexibilidad
- Aumenta la sensación de bienestar
- Ideal para la recuperación de lesiones
- Apto para todas las edades y embarazadas

2. YOGA

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. Entre sus beneficios destacan:

- Reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca
- Ayudarle a relajarse y a dormir mejor
- Mejorar su confianza en usted mismo
- Reducir el estrés
- Mejorar su coordinación y concentración
- Calma la sensación de ansiedad

3. PILATES

El pilates es un método de ejercicio cuyo objetivo es fortalecer y equilibrar cuerpo y mente. Consiste en un conjunto de movimientos controlados para el cuerpo y la mente, los cuales se realizan sobre colchonetas y máquinas de pilates. Algunos de los beneficios que caracterizan a esta actividad son:

- Mejora la respiración y reduce el estrés
- Alineación correcta de tu cuerpo
- Aumenta tu fuerza y tonifica tu cuerpo
- Mejora tu estabilidad y el control de tu cuerpo

- Incrementa tu flexibilidad
- Se adapta a cualquier condición física
- Mayor conciencia y conexión cuerpo-mente

4. GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

La gimnasia de mantenimiento es una forma de ejercitar nuestro cuerpo perfecta para aquellas personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto como puede ser aumentar de masa muscular o perder peso, sino que, simplemente, quieran sentirse bien y activos realizando una actividad de intensidad moderada. Entre sus beneficios destacan:

- Previene enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes
- Ayuda a mantener el peso
- Ayuda en la recuperación de las lesiones de las articulaciones
- Mejora de la tonificación muscular y la capacidad de respiración
- Previene la osteoporosis

5. XTROMBA

XTROMBA se trata de una disciplina de baile fitness de alto impacto con diversos y funcionales estilos, que ayuda a mejorar muchas de capacidades físicas. Entre sus múltiples beneficios destacan:

- Ayuda a la pérdida de peso
- Aumenta la flexibilidad, fuerza y resistencia
- Mejora el rendimiento físico y aumenta los niveles de energía
- Elimina el estrés
- Mejora la salud cardiaca y la respiración
- Disminuye especialmente el colesterol LDL
- Previene la osteoporosis
- Mejora la memoria y combate enfermedades como el Alzheimer

Los Urrutias

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
9:00 a 10:00	Yoga		Gimnasia de mantenimiento
19:00 a 20:00		Xtromba	

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
9:00 a 10:00	Pilates		Gimnasia de mantenimiento
19:00 a 20:00		Aquagym	

Los Nietos

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
10:30 a 11:30	Pilates		Gimnasia de mantenimiento
19:00 a 20:00		Aquagym	

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
10:30 a 11:30	Yoga		Gimnasia de mantenimiento
19:00 a 20:00		Xtromba	

Islas Menores

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
09:00 a 10:00		Pilates	
19:00 a 20:00	Aquagym		Xtromba

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
09:00 a 10:00		Yoga	
19:00 a 20:00	Gimnasia de mantenimiento		Xtromba

Mar de Cristal

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
10:30 a 11:30		Yoga	
19:00 a 20:00	Xtromba		Aquagym

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
09:00 a 10:00	Pilates		
10:30 a 11:30		Yoga	
19:00 a 20:00			Gimnasia de mantenimiento

Playa Honda/ Playa Paraíso

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
09:00 a 10:00	Gimnasia de mantenimiento	Yoga	Pilates

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
09:00 a 10:00		Aquagym	Pilates
19:00 a 20:00	Xtromba		

Cabo de Palos, Playa Levante

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
10:30 a 11:30	Gimnasia de mantenimiento	Aquagym	
19:00 a 20:00			Xtromba

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
10:30 a 11:30	Aquagym	Gimnasia de mantenimiento	
19:00 a 20:00			Xtromba

Surfing

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
09:00 a 10:00	Pilates	Yoga	Pilates

Puerto Bello

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
10:30 a 11:30	Pilates	Yoga	Pilates

Puerto Bello/Surfing

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario	Lunes	Viernes
19:00 a 20:00	Gimnasia de mantenimiento	Xtromba

Monte Blanco

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
09:00 a 10:00	Pilates	Yoga	Pilates

Cala del Pino

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Miércoles	Viernes
10:30 a 11:30	Pilates	Yoga	Pilates

Monte Blanco/ Cala del Pino

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario	Lunes	Viernes
19:00 a 20:00	Gimnasia de mantenimiento	Xtromba



La Azohía

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario

Martes

Jueves

**09:00 a
10:00**

Yoga

Aquagym

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario

Martes

Jueves

**19:00 a
20:00**

Xtromba

**Gimnasia de
mantenimiento**

Isla Plana

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario

Martes

Jueves

**10:30 a
11:30**

Pilates

Aquagym

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario

Martes

Jueves

**10:30 a
11:30**

Yoga

**19:00 a
20:00**

**Gimnasia de
mantenimiento**



El Portús

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario

Martes

Jueves

**19:00 a
20:00**

Xtromba

**Gimnasia de
mantenimiento**

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario

Martes

Jueves

**09:00 a
10:00**

Pilates

Yoga



Cala Cortina

Semana 1: 17 a 23 de julio
Semana 3: 31 de julio a 6 de agosto
Semana 5: 14 a 20 de agosto
Semana 7: 28 de agosto a 1 de septiembre

Horario

Martes

Jueves

**09:00 a
10:00**

Yoga

Pilates

Semana 2: 24 a 30 de julio
Semana 4: 7 a 13 de agosto
Semana 6: 21 a 27 de agosto

Horario

Martes

Jueves

**09:00 a
10:00**

Aquagym

**Gimnasia de
mantenimiento**

