



TIEMPO DE DEPORTES

PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL DE BENALMADENA

EJEMPLAR GRATUITO

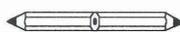
OCTUBRE/DICIEMBRE 1999



- *Mejoran las Instalaciones Deportivas -*
- *Se preparan los Juegos Municipales -*
- *Comenzó el Programa de Actividades -*
- *Liga Local de Fútbol-Sala: Éxito de participación -*

Doña Sofía

CENTRO DE ESTUDIOS



¡ Con el Deporte y la Formación !



Manuel Crespo
Concejale de Deportes

Estimados amigos del Deporte

Como Concejale de Deportes de Benalmádena, una de las prioridades que me planteé fue la de mejorar la calidad de los servicios que presta el Patronato Deportivo Municipal, tanto a nivel de instalaciones, programas, y de las líneas de comunicación con nuestros ciudadanos.

En los últimos años se han desarrollado actuaciones de mejora de nuestras instalaciones y de nuestros programas de actividades, actuaciones que son prioritarias para seguir prestando los servicios de calidad que nuestros ciudadanos se merecen.

Pero si importante es mejorar la infraestructura y los programas, igualmente lo es mejorar los mecanismos de comunicación que permitan a nuestros vecinos conocer no solo la oferta de servicios deportivos existentes, sino también estar informados de la actuación de los clubes deportivos de la localidad y de todo lo referente al deporte de nuestro municipio.

Con esta finalidad vuelve a la calle la Revista "**TIEMPO DE DEPORTES**", una revista que sale inicialmente con carácter bimensual, y que recogerá toda la información que genere no solo el Patronato Deportivo, sino toda la que aporten los deportistas y clubes de nuestra localidad.

Desde el número 0, queremos dejar las puertas abiertas a todo aquel que quiera colaborar con este proyecto, agradeciendo de antemano su colaboración, así como la de todas las empresas que con su publicidad hacen posible que esta revista salga a la calle para información de los vecinos de Benalmádena.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

Benalmádena ha ocupado, desde mediados de la década de los 80, una posición de vanguardia en lo que respecta a equipamientos deportivos municipales. No en vano, el primer gran Complejo Deportivo de la Provincia fue el del Polideportivo de Arroyo de la Miel, y el primer campo de Césped Artificial de Andalucía fue el del Tomillar.

En la actualidad, el Patronato Deportivo gestiona 4 Centros Deportivos, con una superficie de 60.000 m² destinados a uso deportivo.

El objetivo del Equipo de Gobierno Municipal y de la Dirección y la Junta Rectora del Patronato es ir incrementando el número de instalaciones y paralelamente ir mejorando las existentes.

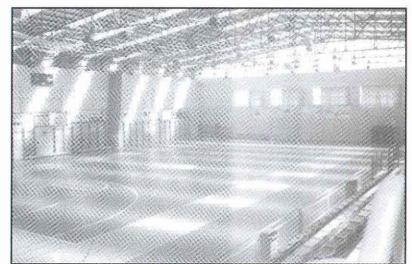
En esta línea, se van a acometer en este Trimestre las siguientes actuaciones:

* **CAMBIO DE CUBIERTA DEL PABELLÓN DE ARROYO DE LA MIEL. (Finalizada)**

* **REMODELACIÓN DE LA PISCINA DE BENALMÁDENA PUEBLO. (Iniciada)**

* **REMODELACIÓN DEL ACERADO DEL POLIDEPORTIVO DE ARROYO DE LA MIEL.**

* **REMODELACIÓN DEL CAMPO DEL TOMILLAR.**
(Acerado, Acceso, Cerramiento y Vestuarios).



TIEMPO DE DEPORTES

REVISTA BIMENSUAL DEL PATRONATO DEPORTIVO DE BENALMÁDENA
Octubre/ Diciembre 1999

Diseño y Maquetación: Editorial Parvaneh Promotions, S.L. - N.I.F.: B-29.775.608
Publicidad: José Enseñat; Telfs. 952 44 01 82 - 952 56 63 31 - Fax: 952 44 01 82
E-mail: ensenat@activanet.es

ESTA REVISTA SE DISTRIBUYE GRATUITAMENTE Y ES POSIBLE GRACIAS A LA COLABORACIÓN DE LAS ENTIDADES COMERCIALES ANUNCIADORAS.

EL DEPORTE: UNA SANA NECESIDAD



Si usted piensa que tiene una mala o mediana condición física, si se siente cansado, si su pulso en reposo supera las 80 pulsaciones por minuto o su peso pasa en más de 10 kilos su peso ideal, si fuma más de 10 cigarrillos al día, si vive en tensión frecuentemente y no duerme profundamente, no debe perder más tiempo, ha de intentar modificar sus hábitos de vida y si no existe contraindicación médica, iniciar inmediatamente un programa de acondicionamiento físico. De la falta de movimiento han surgido muchas de las enfermedades modernas típicas de nuestra civilización: exceso de peso, hipertensión, exceso de colesterol en la sangre, diabetes, etc., que traen aparejado con frecuencia el peligro de un infarto.

Estas dolencias pueden atenuarse, e incluso ser eliminadas o evitar su aparición, si ejercitamos regularmente nuestro cuerpo con un trabajo de resistencia, adecuadamente planificado y supervisado. Es a través de este tipo de ejercicio, como se ha

demostrado científicamente el efecto positivo de mejora de la capacidad funcional. Con la carrera o cualquier modalidad similar, conseguimos un corazón con mayor capacidad de rendimiento, mantenemos la elasticidad y permeabilidad de las arterias hasta edad muy avanzada y la tensión sanguínea se normaliza. En general el metabolismo se equilibra, mejorando el apetito y la digestión y se consigue una relajación de todo el organismo que hace posible la eliminación de las tensiones y trastornos propios de la vida moderna.

En definitiva la Actividad Física se ha constituido hoy en día como uno de los elementos mas favorables para mejorar la calidad de vida de las personas,
NO LO DESAPROVECHE.

Juan Correal Naranjo

La Alimentación y El Deporte



PARVANEH MALEKI
-BIÓLOGA-

Las pruebas deportivas pueden clasificarse, en principio, en aquellas que requieren y potencian especialmente la fuerza, la resistencia, la velocidad y, naturalmente, una combinación en diferentes proporciones de todo lo anterior.

Cada una de estas pruebas físicas tiene unas características específicas en cuanto al tiempo de duración, músculos y órganos que se ponen en movimiento, lugar idóneo para su realización, influencia del clima y otros factores que condicionan el gasto energético y las necesidades de nutrientes del deportista.

Parece lógico deducir que, si el gasto energético y las necesidades varían, la dieta que las cubra también debe variar.

Como ilustración de lo anterior, se puede ver a continuación una tabla que resume el gasto calórico medio de algunas pruebas deportivas:

REMO (19 Km/h)	900 kcal/m2/hora
Fútbol	600 kcal/m2/hora
Baloncesto	400 kcal/m2/hora
Patinaje (15 Km/h)	300 kcal/m2/hora
Natación (3 Km/h)	1.000 kcal/m2/hora
Bicicleta	280 kcal/m2/hora
Carrera 18 Km/h	780 kcal/m2/hora
Carrera 9 Km/h	400 kcal/m2/hora

Desde la óptica de las necesidades de nutrientes que debe aportar la alimentación diaria según el tipo de prueba podemos ver:

Resistencia	55-60% de energía procedente de carbohidratos 10-15% procedente de proteínas 30-35% procedente de lípidos
Fuerza	50-55% de proteínas
Resistencia y fuerza	15-20% de proteínas
Velocidad y fuerza	25-30% de lípidos

Cantidad de calorías que se deben aportar en la dieta diaria:

Deportes de fuerza	4200 kcal.
Deportes de resistencia	3200-3500 kcal.

Cantidad en gramos de macronutrientes en la dieta diaria (orientativa):

Deportes de fuerza	550g de hidratos de carbono 200g de proteínas 140g de lípidos
Deportes de resistencia	500g de hidratos de carbono 100g de proteínas 100g de lípidos

Menú base diario, orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia

250g de pan integral o 200g de cereales	250g de pan integral o 200g de cereales
1 L. de Lácteos	700 g. de Lácteos
350g de carne o pescado o equivalente en huevos	250g de carne o pescado o equivalente en huevos
350g de fruta fresca y 250g en zumo y 50g de fruta seca	300g de fruta fresca y 250g en zumo y 100g de fruta seca
400g de patatas o 200g de arroz	400g de patatas o 200g de arroz
30g de grasa para aderezar	30g de grasa para aderezar
40g de miel o azúcar	50g de miel o azúcar
40g de frutos secos o 60g de galletas integrales	30g de frutos secos o 50g de galletas integrales

Todos estos alimentos se deben combinar según los gustos del deportista y respetando las formas culinarias que se recomiendan en la dietas "según el momento deportivo".

PARVANEH MALEKI
-BIÓLOGA-

<p>HERBORISTERIA Torres</p>  <p>Le invita a que visite su stand de exposición en donde será atendido por nuestros naturópatas durante la próxima edición de "FEMMA", Feria de la Mujer Empresaria y Emprendedora, del 15 al 21 de Noviembre en el Recinto Ferial de Renfe. Tel. 952 26 95 03</p>	<p>MARISQUERIA RESTAURANTE</p>  <p>Checa</p> <p>Fritura Malagueña - Pescado a la Sal Pescado a la Espalda Paella Mixta y de Marisco (a diario) Comidas de Empresas Reuniones - Comuniones - Bautizos</p> <p>CENTRO DOÑA SOFÍA (Frente Ambulatorio y al lado Renfe Arroyo de la Miel) Tel. 952 56 65 70</p>	<p>Se venden locales comerciales directamente del propietario en Centro Doña Sofía (frente al ambulatorio y al lado de Renfe de Arroyo de la Miel). Para más información telefonar al 954 56 12 42 ó al móvil: 608 41 26 82. Antonio Castellanos.</p>	 <p>Euro Gym</p> <p>EL SOL QUE MÁS BRONCEA CABIN 50 RAYOS UVA</p> <p>CENTRO DOÑA SOFÍA (Frente Ambulatorio de Arroyo de la Miel) Tel. 952 44 54 21</p>
---	---	---	--

Estos son los Clubes Federados de Benalmádena

El Deporte federado, es decir el que se practica a nivel competitivo a través de Torneos organizados por las Federaciones Deportivas, tiene en Benalmádena una buena representación a través de los siguientes Clubes:

CLUB FÚTBOL ATLÉTICO BENAMIEL.

- Equipo Senior: de Regional preferente
- Equipo Juvenil A y B. Categ. Provincial.
- Equipo Cadete A y B " "
- Equipo Infantil A y B " "
- Equipo Alevín A y B " "
- Equipo Benjamín. Fútbol 7. "
- Equipo Prebenjamín. Fútbol 7. Categ. Provincial

CLUB BALONCESTO BENAMIEL.

- Equipo Junior masculino. Categ. Provincial
- Equipo Cadete masculino Categ. Provincial.
- Equipo Infantil masculino Categ. Provincial
- Equipo Minibasket mixto. Categ. Provincial

CLUB BADMINTON BENALMÁDENA

- 2 veces Campeón de España de Clubes.
- Equipo de Competición en todas las Categorías de Alevín a Veteranos participando en competiciones de ámbito provincial, regional, nacional e internacional.

ASOCIACIÓN DEPORTIVA BENALVOLEY

- Equipo Senior Femenino. 1ª. División Andaluza
- Equipo Senior Masculino. Categ. Provincial.
- Equipo Senior Femenino. Categ. Provincial.
- Equipo Juvenil Femenino Categ. Provincial
- Equipo Infantil Masculino Categ. Provincial.
- Equipo Infantil Femenino Categ. Provincial.

CLUB DE HOCKEY BENALMÁDENA

Campeón de España Hockey Sala Juvenil femenino 1999 con equipos en las siguientes competiciones:

- Equipo Senior masculino. 1ª. División Andaluza.
- Equipo Senior femenino. 1ª. División Andaluza.
- Equipo Juvenil masculino. Liga Andaluza.
- Equipo Juvenil femenino. Liga Andaluza.
- Equipo Cadete masculino. Liga Andaluza.
- Equipo Cadete femenino. Liga Andaluza.



Equipo Juvenil Femenino Campeón de España de Hockey Sala

CLUB ATLETISMO COSTA DEL SOL

Participando en las competiciones de marcha, campo a través y pista en Málaga y Andalucía.

CLUB DE GIMNASIA RÍTMICA BENALMÁDENA

Participando en las Categorías Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil en las competiciones provincial, regional y nacional.

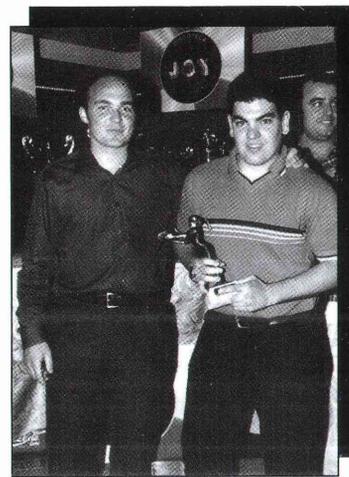
Si crees que tienes condiciones para participar a nivel federado, contacta con cualquiera de estos Clubes o con la Dirección del Patronato Deportivo.

LA LIGA LOCAL DE FÚTBOL-SALA TIENE COMO PATROCINADOR LA

DISCOTECA JOY

Un año más la DISCOTECA JOY va a ser el patrocinador de la Liga Local de Fútbol - Sala aportando calidad a la fiesta de Entrega de Trofeos y mejorando los mismos.

El Patronato Deportivo y la Asociación BENALL - FUTSAL agradece su colaboración



Premio a la Deportividad - Temporada 98/99
Liga Local de Fútbol Sala
EQUIPO TIESOL, S.A. de 1ª. División

LIGA LOCAL DE BALONCESTO

Se trata de otra actividad que desarrolla el Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena, abriendo así, aún más, el abanico de posibilidades que tienen los usuarios de practicar un deporte, además de sentir la emoción de la competición, todo ello, como no, en las instalaciones del Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel.



La Liga Local de Baloncesto es una de las más veteranas que desarrolla el Patronato, concretamente este año comienza su décimo séptima edición, que dará comienzo el próximo 12 de noviembre, estando el plazo de inscripción abierto desde el 20 de octubre hasta el 10 de noviembre, teniendo un precio de tan sólo 925 pts. (para abonados) y 2.250 pts. (para no abonados).

Esta competición se disputa desde noviembre hasta mayo, entre una primera fase regular, de liga de todos contra todos a doble vuelta, y los play off del final para dirimir quién será el campeón, título que actualmente ostenta el equipo Jack Daniel, antiguo Viejos Unidos, uno de los equipos más fuertes de los que compiten en la liga. Esta es otra de las características de esta liga, y es que los equipos participantes llevan muchos años participando.

La Liga se desarrolla los domingos por la mañana, en horario de 10,30 a 14,00 h., en las Pistas Polideportivas y el Pabellón cubierto del Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel.



La Escuela Espectáculo en idioma Inglés



para jóvenes que no necesariamente vayan a ser artistas.
Para jóvenes de 6 a 16 años a quienes enseñamos a cantar, bailar y actuar. Estas clases en inglés les infunden confianza y les dan más seguridad en sí mismos, al mismo tiempo que se divierten. Todos los sábados por la mañana de 10 a 1 en el Centro de Estudios Doña Sofía (Frente al Ambulatorio y al lado de Renfe de ARROYO DE LA MIEL) Tel. 95 244 01 82

GIBRALTAR:

Viernes a partir de las 6 de la tarde
en Garrison Library, Library Gardens

MARBELLA:

Sábados a partir de las 4 de la tarde
en Swan School, El Capricho

SOTOGRADE:

Domingos a partir de las 11 de la mañana
en The International School.

Liga Local de Fútbol



Dentro de las competiciones que desarrolla el Patronato Deportivo, ésta es una de las más solicitadas, una liga en la que hay capacidad limitada. Estos equipos dan la oportunidad de practicar este deporte a nivel competición a unos 300 jugadores aproximadamente, no habiendo límite de jugadores por equipo.

La Liga Local de Fútbol se desarrolla en los campos de césped natural de Arroyo de la Miel y Benalmádena Pueblo, en horario de 21,00 a 23,00 h. de lunes a viernes.

El plazo de inscripción dará comienzo a mediados de octubre para equipos que participaron la pasada temporada, y a partir de noviembre para los equipos nuevos. Los precios de inscripción oscilan entre las 2.250 pesetas para los abonados al P.D.M. y las 3.375 pesetas que deberán pagar los no abonados. Además, los equipos deberán pagar 8.000 pesetas en concepto de inscripción y 6.000 pesetas de fianza.

La Liga dará comienzo el próximo día 22 de noviembre, comenzándose a jugar una fase regular en la que habrá una liga de todos contra todos para acabar con el desarrollo de los play off que decidirán quién será el nuevo campeón de la Liga Local de Fútbol de Benalmádena.

Stretch your child's imagination. In three directions at once.



Here's a creative leisure activity that's fun, challenging and also helps 6-16 year olds to grow. Stagecoach teaches the skills they need to act, sing and dance.

Before long they begin to stand better, move more freely, express themselves more easily and clearly, grow more poised, confident and self-assured. Stagecoach schools runs for three hours at weekends, alongside the school term. It's work/play with a bubble, like-minded, group of friends, guided by enthusiastic qualified teachers. No school has more than forty-five

students so we can give proper attention to them all.

For a prospectus and to find out more about Stagecoach, please call Principal **Simon Law** on **Tel.: 956 785 031**.

Part-time training in the Performing Arts
Now in The Dona Sofia Language Centre
(Opposite the Health Centre Next to the Station)
on Saturdays from 10 a.m. till 1 p.m.

Liga Local de Tenis

Estamos ante una de las competiciones que está experimentando su mejor momento ya que desde hace cuatro temporadas está teniendo un auge progresivo que hasta el momento no ha encontrado límite, ya que cada año es mayor el número de participantes que tiene.

Uno de los motivos que han hecho que esta liga tenga este nivel de aceptación entre los amantes de este noble deporte, es el sistema de competición que tiene por ranking. Este sistema consiste en que todos los jugadores forman parte de un ranking, jugando siempre con jugadores que ocupan dos o tres puestos por encima o por debajo, por lo que siempre los jugadores van a jugar con otros que tienen nivel muy similar, además de que al final se divide el ranking en tres cuadros para disputar los play off, por lo que todos los participantes tienen la oportunidad de ser campeón dentro de su propio nivel.



Linda Hermann
Campeona de la Liga Local de Tenis (en las 3 últimas Ligas)
Categ. Femenina

Se disputa la liga en las Pistas de Tenis del Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel y la Pista de Benalmádena Pueblo, dependiendo de las necesidades de los jugadores. Todos los jugadores deberán jugar un partido por semana desde octubre hasta abril, fecha en la que finaliza la fase regular. Acabada esta fase comenzarán los play off en el que se decidirá quienes serán los nuevos campeones, títulos que ahora mismo ostentan Linda Hermann (por tercera vez consecutiva) en la categoría femenina y Fco. García en la Categoría masculina.

La inscripción, que en esta competición está abierta durante buena parte de la temporada, está abierta desde el pasado 4 de octubre. Los precios para abonados son 2.250 pts/jugador y 1.125 pts/jugadora, mientras que para los no abonados serán 4.500 y 2.250 pts. respectivamente.

La Liga dará comienzo el 25 de octubre, previéndose una inscripción de 70 participantes entre jugadores y jugadoras.

SPORT CENTER

¡VIVA
DEPORTIVAMENTE!



**VIDEO CLUB
DIABLITO**
SERVICIO 24 HORAS

Avda. Constitución - Edif. Gavilán - Telf. 95 244 06 71
Cjto. Arroyomar, Local 4 - Telf. 95 244 18 70
ARROYO DE LA MIEL

AVDA. CONSTITUCION, EDIF. SALCA, LOCAL 18 Y 19
ARROYO DE LA MIEL - TEL. 95 256 72 08

LIGA LOCAL DE FÚTBOL-SALA

Entre las actividades que desarrolla el Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena, una de las que más interés levanta, tanto a nivel participación como a nivel expectación y afición, es la Liga Local de Fútbol Sala.

Esta temporada, que dió comienzo el pasado 2 de octubre y que finalizará en Mayo, cumple la Liga su 20 Aniversario, y estará patrocinada, por tercera temporada consecutiva, por la Discoteca Joy de Puerto Marina. Se trata de una competición que se desarrolla los sábados de 14,00 a 20,00 h., en las Instalaciones del Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel, en la que se juegan todos los sábados 27 partidos en esa franja horaria.



JESÚS ROMERO (HALCÓN VIAJES)
Máximo goledor (58 Goles) 1ª. División
Temporada 98/99 - Liga Local de Fútbol Sala

Las inscripciones en esta temporada han seguido la línea de los 3 últimos años, desbordándose, ya que se ha vuelto a superar el límite con 54 equipos y cerca de 600 jugadores, estando aún abierto el plazo para fichajes de jugadores.

Como característica de esta competición está el desarrollo de una competición anexa, en la que pueden participar todos los equipos inscritos en la Liga, es la Copa de la Liga, competición que se desarrolla entre semana, al estilo de la Copa de S.M. El Rey. La Competición consiste en el desarrollo de una liga de todos contra todos a doble vuelta, existiendo tres divisiones de 18 equipos que son los que se detallan en el recuadro.

EQUIPOS PARTICIPANTES

1ª. DIVISION	2ª. DIVISION	3ª. DIVISION
CALAVERA F. S.	PUB KIM "A"	PACIFIC CARS
EL TERRAL F. S.	PEÑA ROCIERA "A"	PEÑA ROCIERA JUV.
TORREMIEL	COVITEL	PUB SINSINATY
REST. EL PARADOR	ORTOPEDIA INTER.	MACIAS GUERRERO
DYRMEL	AZULEJOS MARTIN	AUDIO SYSTEM
GRAFICAS CAMPOS	SPORTCENTER	BOX GARDEN
HALCON VIAJES	CALIFAS "B"	OLIVARES
V.B. INMOBELLA	ADENTA VINICOLOR	PUB KIM
DENTAL PUERTO PRINC.	DEPORSUR	UFO-ITMOSOL
CALIFAS "A"	M. LA MEZQUITA	YOGI'S RETURN
C.S.M. CONSTRUC.	ESTUDIANTES	REPUESTOS MARJI
TIESOL S.A.	BAR EL POLIGONO	GÜAY PANTS
FRACASO DEPORTIVO	GECONSAA, S.L.	CONSULTING 1
MALACITANO	LOS LEONES F.S.	INMOB. SU CASA
ROMPEPIEDRAS	CONGEL. MAHESO	LEON CLINIC
DISTRIB. GAVILAN	REST. EL MERO	CARPINT. DIJUSA
ANDALUCIA TRAVEL	HOTEL CERVANTES	PINT. TORREMOLI.
PUB KIM "B"	INMOBILIARIA Q&T	PUB V.B.

APARTAMENTOS DE 2 DORMITORIOS



*Mirador
de Carvajal*

CANTIDADES AVALADAS

Garajes y Trasteros - Pista de Tenis y Padle
Piscina, Jardines y Mini Golf

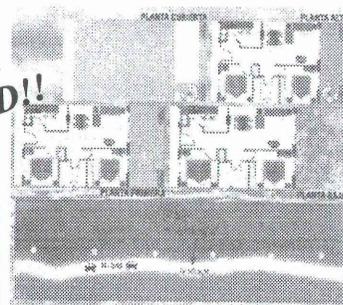
HIPOTECA DESDE 42.300 PTS./MES.

¡¡UNA
VERDADERA
OPORTUNIDAD!!

VENDE:

DEL CID

TELF. 952 441 071
952 058 381



CASETA DE VENTA
952 448 181

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES



Comienzo: 15 de enero
 Desarrollo: los sábados de 9,00 a 14,00 h.
 Participantes: centros de enseñanza,
 escuelas deportivas
 asociaciones, clubes.
 Modalidades: masculino y femenino.

Categorías	Años de Nacimiento	Dep. Colectivos	Dep. Individuales	Instalaciones	Inscripciones
Prebenjamines	1988 - 89	Fútbol - Sala Baloncesto Voleibol Hockey	Atletismo Ajedrez Tenis Badminton Gimnasia Rítmica	Polideportivo Municipal de Arroyo de la Miel	Hasta el 25 de Noviembre Gratuita
Benjamines	1990 - 91				
Alevines	1988 - 89				
Infantiles	1986 - 87				
Cadetes	1984 - 85				
Juveniles	1981 - 82 - 83				

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: EN EL POLIDEPORTIVO DE ARROYO DE LA MIEL.
 PLAZO DE INSCRIPCIÓN: HASTA EL 3 DE DICIEMBRE.

NORMATIVA BÁSICA:

- NO SE PERMITEN JUGADORES FEDERADOS EN ESE DEPORTE (LOS FEDERADOS EN FUTBOL NO PODRÁN JUGAR EN FUTBOL SALA)
- UN JUGADOR PUEDE PARTICIPAR EN VARIOS DEPORTES, SIEMPRE QUE EL HORARIO DE LOS PARTIDOS LO PERMITA.
- ESTÁ PROHIBIDO QUE UN JUGADOR DE CATEGORÍA SUPERIOR JUEGUE EN UNA CATEGORÍA INFERIOR (TIENE SANCIÓN)
- LOS JUGADORES QUE NO ESTÉN EN LA HOJA DE INSCRIPCIÓN NO PODRÁN JUGAR
- LOS PARTIDOS SE DISPUTARÁN LOS SÁBADOS POR LA MAÑANA A PARTIR DE ENERO (SALVO EN HOCKEY)
- LOS EQUIPOS GANADORES JUGARÁN UNA FINAL INTERMUNICIPAL CON LOS GANADORES EN LOS JUEGOS DE TORREMOLINOS.

CLUB HÍPICO DE BENALMÁDENA

CLASES DE EQUITACIÓN - PASEOS A CABALLO
 SAFARI ECUESTRE
 (Excursión con o sin almuerzo)

Para disfrutar la naturaleza a pleno sol a caballo

INFORMACIÓN Y RESERVAS:
TLF. 95 256 84 84
MOVIL FREDDY: 619 966 012

OTROS SERVICIOS:

Bar - Restaurante - Alquiler de Caballos
 Excursiones a caballo - Clases de monta
 Doma de caballos - Alquiler de cuadras
 Celebraciones - Comidas de empresas,
 Bodas, etc...

FINCA LOS CABALLEROS - URB. TORREQUEBRADA NORTE
 BENALMADENA - TELS.: 95 256 84 84 - 95 256 82 00

PRÓXIMOS ACONTECIMIENTOS DEPORTIVOS

V CAMPEONATO DE FÚTBOL - 7 PARA MINUSVÁLIDOS PSÍQUICOS

Fecha: 15 y 16 de octubre.

Organiza: CEDIFA (Federación Andaluza de Fútbol)

y

Federación Andaluza de Deportes Minusválidos Psíquicos.

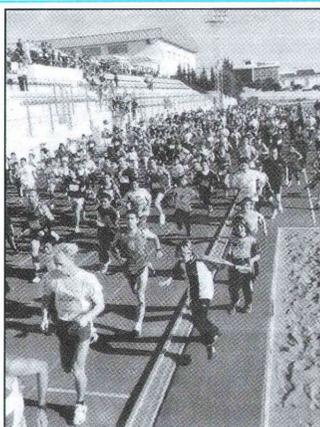
Instalación: Campo de césped del Polideportivo Municipal
de Arroyo de la Miel.

Características: Categ. adaptada y abierta.



FRANCISCO LÓPEZ SERVIO
(Director de CEDIFA)

entregando uno de los premios a un ganador
de la pasada edición.



CARRERA DEL PAVO

17ª CARRERA DEL PAVO DE LA ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES DE BENALMÁDENA

Fecha: 11 de diciembre

Categorías: 7 masculinas y 7 femeninas.

Organiza: Patronato Dptvo. Municipal de Benalmádena.

Recorrido: Urbano de 4 Km.

13ª. GALA DEL DEPORTE

Fecha: 16 de diciembre

Organiza:

Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena.

Premios: A los deportistas, clubes
y organizaciones más destacadas del 99.



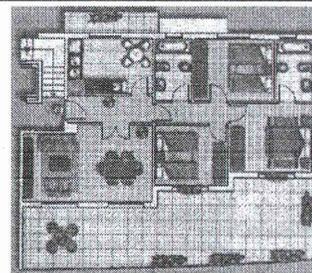
Manuel Crespo entregando su premio
en la 12ª Gala del Deporte
a Francisco Pineda como mejor entrenador Local.

En Torrequebrada

Playa Quebrada

VIVIENDAS DE 1, 2 Y 3 DORMITORIOS
ATICOS DE 3 DORMITORIOS
VISTAS PLAYA, PISCINA

Desde
7.500.000
PTS. + IVA



Promueve

COGILCO, S.L.
INMOBILIARIA

Avda. de la Estación
Complejo Diorama, Blq. B-Bajo
ARROYO DE LA MIEL
Tels. 952 445 575 - 952 445 429

INFORMA Y VENDE:

DEL CID

TELF.

952 441 071
952 058 381

Profesorado que impartirá las Actividades Deportivas en la Temporada 99-2000

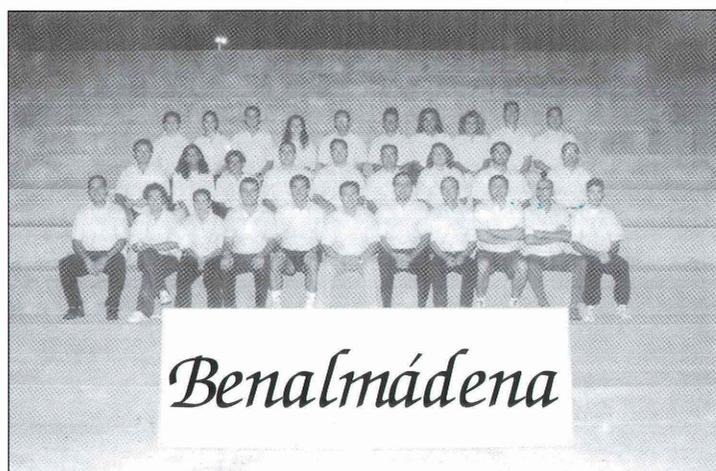
La siguiente relación de profesorado será el responsable de la impartición de las escuelas deportivas que organiza el Patronato de Deportes de Benalmádena en colaboración con las distintas entidades (clubes, asociaciones, federaciones y empresas de servicio) durante el periodo comprendido entre el 4 de octubre y el 23 de junio.

También se detalla la titulación de cada uno así como la escuela/as que va a desarrollar. En total 32 técnicos deportivos titulados desarrollarán 42 escuelas deportivas para niños, jóvenes, adultos, 3ª edad, y discapacitados.

ESCUELAS	PROFESOR	TITULACIÓN
BADMINTON	EDUARDO HERRERO	ENTRENADOR TERRITORIAL DE BADMINTON
	JULIA FERNANDEZ	MONITORA DE BADMINTON
MANT. FISICO (A. MIEL)	ANDRES LUENGO	DIPLOMADO EN MAGISTERIO
MANT. FISICO (B. PUEB.)	CARLOS SANTOS	TAF AD
GIMN. ED. INFANTIL	ANDRES LUENGO	DIPLOMADO EN MAGISTERIO
GIMN. 3ª EDAD	ANDRES LUENGO	DIPLOMADO EN MAGISTERIO
AEROBIC	JUAN MANUEL DI LULLO	MONITOR DE AEROBIC
JUDO	MARCELINO RUA	MONITOR INSTRUCTOR DE JUDO 2º DAN
KARATE	ANTONIO ORDOÑEZ	ENTRENADOR NACIONAL DE KARATE
GIMNASIA RITMICA	PILAR SERRANO SALADO	ENTRENADORA NACIONAL DE GIMN. RITMICA
	ARIANA SUAREZ VIJANDE	ENTRENADORA 1º NIVEL DE GIMN. RITMICA
GIMNASIA DEPORTIVA	MONTSERRAT PEIDRO	TECNICO SUPERIOR DE GIMN. RITMICA
ATLETISMO	JERONIMO HALL	MONITOR NACIONAL DE ATLETISMO
TENIS (A. MIEL)	MANUEL FERRER	MONITOR DE TENIS
TENIS (B. PUEB.)	SERGIO DOMINGUEZ GOMEZ	MONITOR DE TENIS
TAICHI/QIGON (A. MIEL)	Mª TERESA GARCÍA	PROFESORA DE TAI-CHI/QUIGONG
TAICHI/QIGON (B. PUEB.)	Mª TERESA GARCÍA	PROFESORA DE TAI-CHI/QUIGONG
BALONCESTO	ANDRES LUENGO	DIPLOMADO EN MAGISTERIO; ENT. BCTO.
VOLEIBOL	FRANCISCO MENA	DIPLOMADO EN MAGISTERIO; TAFAD
GIMNASIA EDUCATIVA INFANTIL (A. MIEL)	FRANCISCO MENA	DIPLOMADO EN MAGISTERIO; TAFAD
GIMNASIA EDUCATIVA INFANTIL (B. PUEBLO)	CARLOS SANTOS	TAFAD
FUTBOL	FRANCISCO PINEDA	ENTRENADOR DE FÚTBOL 2º NIVEL
	JUAN BAÑASCO	ENTRENADOR DE FÚTBOL 2º NIVEL
	JOSE ANTONIO VERA	ENTRENADOR DE FÚTBOL 2º NIVEL
FUTBOL - SALA	JOSÉ BATANERO	ENTRENADOR DE FÚTBOL SALA
FUTBOL (B. PUEB.)	ENRIQUE REVUELTA GOMEZ	ENTRENADOR DE FÚTBOL 2º NIVEL
HOCKEY	FRANCISCO SERRANO BACA	DIPL. EN MAGISTERIO; ENT. HOCKEY
GUARDERIA LOS PEQUES	FRANCISCO SERRANO BACA	DIPL. EN MAGISTERIO; ENT. HOCKEY
CENTRO DE DÍA	FRANCISCO SERRANO BACA	DIPL. EN MAGISTERIO; ENT. HOCKEY

Profesorado que impartirá las escuelas deportivas en los Colegios

COLEGIOS	ESCUELAS EN COLEGIOS	PROFESOR	TITULACIÓN
POETA SALVADOR RUEDA	BALONCESTO	LOLI MARQUEZ	MONITORA DE BALONCESTO
	FÚTBOL SALA	MIGUEL AVILÉS	MONITOR DE FUTBOL SALA
	HOCKEY	DAVID CAMBARDO	MONITOR PROV. DE HOCKEY
	VOLEIBOL	DANIEL LÓPEZ	ENT. DE VOLEIBOL 1º NIVEL
TOMILLAR	BALONCESTO	CARLOS SANTOS	TAFAD
	HOCKEY	EVA JIMENEZ	MONITOR PROV. DE HOCKEY
	VOLEIBOL	FRANCISCO MENA	DIPLOMADA EN MAGISTERIO
LEALA	BALONCESTO	FRANCISCO RAMIREZ	ENTRENADOR BALONCESTO
	FÚTBOL SALA	ANTONIO GRANADOS	MONITOR DE FUTBOL SALA
	HOCKEY	Mª TERESA GALLARDO	DIPLOMADA EN MAGISTERIO
MIGUEL HERNÁNDEZ	BALONCESTO	FRANCISCO RAMIREZ	ENTRENADOR BALONCESTO
	FÚTBOL SALA	ANTONIO AVILÉS	MONITOT DE FUTBOL SALA
	VOLEIBOL	FRANCISCO MENA	DIPLOMADA EN MAGISTERIO
PALOMA	BALONCESTO	J. ENRIQUE GARCÍA	TAFAD
	FÚTBOL SALA	J. ENRIQUE GARCÍA	TAFAD
	HOCKEY	JOSÉ ENRIQUE DELGADO	MONITOR 1er. NIVEL DE HOCKEY
JACARANDA	BALONCESTO	CARLOS SANTOS	TAFAD



	<p style="text-align: center;">GM</p> <p style="text-align: center;">GUIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACION</p> <p style="text-align: center;">Benalmádena Joven</p> <p>EDITA: Parvaneh Promotions, S.L. EDICIÓN: Mensual CARÁCTER: Juvenil DIRECTOR: José Enseñat</p> <p>Características Técnicas: Formato 210 x 140 mm. Precio del ejemplar: Distribución Gratuita.</p> <p>TARIFA PUBLICITARIA: Pág. completa: 25.000 Pts. ½ Página: 15.000 Pts.</p>	<p>Información relativa a cursos, excursiones, deportes, concursos, becas y ayudas, tiempo de ocio, ofertas laborales, música, televisión, cine, literatura.</p> <p>En suma: información y orientación por parte de y hacia los adolescentes de este municipio en lo referente a la cultura, el arte, la diversión y el fomento de iniciativas para la eventual integración laboral.</p>
--	---	--

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA JÓVENES Y ADULTOS 99/2000

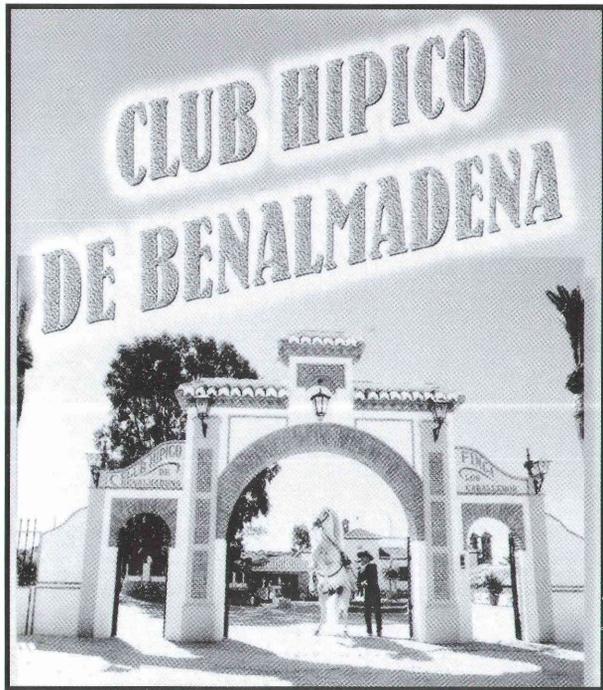
LUGAR	INSTALACIONES	ACTIVIDADES	EDADES	DÍAS	HORARIOS	PRECIO ABONADO TRIMESTRAL
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE ARROYO DE LA MIEL	PABELLÓN	MANT. FÍSICO	MAYORES 16 AÑOS	L - X - V	9.00 - 10.00 19.30 - 20.30	3.825 pts.
		MANT. 3ª. EDAD	MAYORES 60 AÑOS	M - J	10.00	1.950 pts.
		BADMINTON	MAYORES 16 AÑOS	M - J	19.00	5.025 pts.
		JUDO	MAYORES 16 AÑOS	L - X - V	18.00	3.825 pts.
	PISTA ATLETISMO	ATLETISMO	MAYORES 16 AÑOS	L - X - V	18.00	3.825 pts.
CENTRO OCUPACIONAL	GIMNASIO	TAI-CHI CHIGON	MAYORES 16 AÑOS	L - X	18.00	3.825 pts.
INSTITUTO ARROYO DE LA MIEL	PABELLÓN	AERÓBIC	MAYORES 16 AÑOS	L - X - V	20.00	3.825 pts.
		KÁRATE	MAYORES 16 AÑOS	L - X - V	18.30	3.825 pts.
PISCINA ARROYO DE LA MIEL	PISTAS DE TENIS	TENIS	MAYORES 16 AÑOS	L a J	19.30-20.15-21.00 (según niveles)	5.925 pts.
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL BENALMÁDENA PUEBLO	SALA DE AEROBIC	MANT. FÍSICO	MAYORES 16 AÑOS	L - X - V	9.30 - 17.30	3.825 pts.
	SALA DE AEROBIC	TAICHI - CHIGON	MAYORES 16 AÑOS	M - J	10.00	3.825 pts.
	PISTAS DE TENIS	TENIS	MAYORES 16 AÑOS	L a J	18.00-19.00-20.00 (según nivel)	5.925 pts.
GIMNASIO BENAL-GYM (POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE BENALMÁDENA PUEBLO)	SALA DE MUSCULACIÓN	MUSCULACIÓN TONIFICACIÓN MUSCULAR	MAYORES 16 AÑOS	L a V	9.30 a 14.00 17.00 a 22.30	2.800 pts.mes (incluye todos los servicios)
	SALA DE AEROBIC	STEP AEROBIC	MAYORES 16 AÑOS	L a V	11.00 - 18.30 20.30	

NOTA: POR NECESIDADES DE PROGRAMACIÓN LAS ACTIVIDADES, INSTALACIONES, DÍAS Y HORARIOS PODRÁN SUFRIR VARIACIÓN

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA NIÑOS Y JÓVENES 99/2000

LUGAR	INSTALACIONES	ACTIVIDADES	EDADES	DÍAS	HORARIOS	PRECIO ABONADO TRIMESTRAL
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE ARROYO DE LA MIEL	P. ATLETISMO	ATLETISMO	8 a 16	L - X - V	17.00 y 18.00	1.950 pts.
	PABELLÓN	JUDO	6 a 16	L - X - V	17.30 y 18.30	3.075 pts.
	P. POLIDEPORT. 2	VOLEIBOL	10 a 16	M - J - V	17.30 y 18.30	2.325 pts.
	P. POLIDEPORT. 1	FÚTBOL SALA	6 a 12	De L a V	17.00 y 18.00	3.075 pts.
	P. POLIDEPORT. 2	BALONCESTO	10 a 16	L - X - V	17.30 y 18.30	2.325 pts.
	PABELLÓN	GIMNASIA DEPORTIVA	6 a 14	L - X - V	16.30 y 17.30	3.075 pts.
		GIMNASIA RÍTMICA	6 a 12	L a V	17.00 y 18.00	3.075 pts.
BADMINTON		7 a 16	M - J	17.00 y 18.00	3.825 pts.	
CAMPO DEL TOMILLAR	CAMPO DE CÉSPED ARTIFICIAL	FÚTBOL	6 a 14	L - X - V	16.30 y 17.30	3.075 pts.
		HOCKEY	6 a 14	M - J	17.00 y 20.00	3.075 pts.
INSTITUTO ARROYO DE LA MIEL	PABELLÓN	KARATE	7 a 16	L - X - V	17.30 y 18.30	3.075 pts.
		GIMNASIA ED. INFANT.	3 a 7	M - J	16.45, 17.30 y 18.15	3.075 pts.
PISCINA ARROYO	PISTAS DE TENIS	TENIS	7 a 16	L a J	De 18.00 a 21.00 (según niveles)	4.800 pts.
POLIDEPORTIVO BENALMADENA PUEBLO	CAMPO DE CÉSPED	FÚTBOL	6 a 12	L - X - V	16.30 - 17.30	3.075 pts.
	PISTAS DE TENIS	TENIS	7 a 16	L a J	17.00 - 18.00 - 19.00	4.800 pts.
CENTROS ESCOLARES	P. S. RUEDA	BCTO. HOC. F-S. VOLEY	9 a 14	L a V	15.00 - 17.00	1.025 pts/año x deporte
	TOMILLAR	HOCKEY, BCTO, VOLEY	9 a 14	L a V	15.00 - 17.00	1.025 pts/año x deporte
	M. HERNÁNDEZ	VOLEY, BCTO, F.SALA	9 a 14	L a V	15.00 - 17.00	1.025 pts/año x deporte
	LA LEALA	F.SALA, BCTO, HOCKEY	9 a 14	L a V	15.00 - 17.00	1.025 pts/año x deporte
	LA PALOMA	BCTO, F.SALA, HOCKEY	9 a 14	L a V	15.00 - 17.00	1.025 pts/año x deporte
	JACAARANDA	BCTO.	9 a 14	L a V	15.00 - 17.00	1.025 pts/año x deporte
GUARDERÍAS INFANTILES	ARROYO DE LA MIEL	GIMNASIA ED. INFANT.	3 a 6	L y X	10.00 a 12.00	3.075 pts.
	BENALMADENA P.	GIMNASIA ED. INFANT.	3 a 6	M y J	10.00 a 12.00	3.075 pts.
	LOS PEQUES	GIMNASIA ED. INFANT.	3 a 6	M - J	10.00 a 12.00	3.075 pts.
C. OCUPACIONAL	P. POLIDEPORTIVA	ACTIV. FÍSICA ADAPT.	Edades varias	X - V	10.30	1.025 pts/año

NOTA: POR NECESIDADES DE PROGRAMACIÓN LAS ACTIVIDADES, INSTALACIONES, DÍAS Y HORARIOS PODRÁN SUFRIR VARIACIÓN



BAR-CAFETERIA
RESTAURANTE A LA CARTA
CELEBRACIONES
COMIDAS DE EMPRESAS, BODAS, ETC.

Salones independientes de diferentes capacidades.

Amplias terrazas con vistas al mar y a la montaña.

Alquiler de Caballos y excursiones a Caballo.

Clases de monta y doma de Caballos.

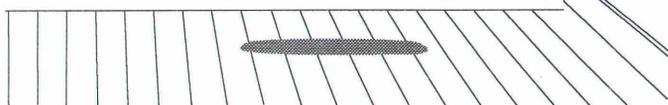
Alquiler de cuadras.

El marco ideal para albergar todo tipo de acontecimientos relacionados con la Gastronomía en General y la Hípica

Finca Los Caballeros - Urb. Torrequebrada Norte
 29639 BENALMADENA - Tels. 952 56 84 84 - 952 56 82 00

Doña Sofía

CENTRO DE ESTUDIOS



PRIMARIA - E.S.O - Todas las asignaturas.

BACHILLERATO { Matemáticas, Estadística,
 Física, Química, Inglés, Francés.

INFORMÁTICA (OFIMÁTICA).
INFORMÁTICA PARA LOS MAS JÓVENES.
INTERNET - MACANOGRAFÍA INFORMATIZADA.

CURSOS DE FORMACIÓN PARA EL TRABAJO

AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Comienzo: Octubre - Duración: 6 meses
 Prácticas profesionales en clínicas y hospitales

INGLÉS CONVERSACIÓN

Especialmente diseñado para el mundo laboral (inmobiliaria, agencia de viajes, rent-a-car, gestoría, tienda al público, etc, etc.).
 Comienzo: Octubre - Duración: 3 meses.

SECRETARIADO ADMINISTRATIVO INFORMATICO

Ofimática, Contabilidad informatizada, mecanografía
 Prácticas profesionales en hoteles.

SECRETARIADO ADMINISTRATIVO INFORMATICO

Ofimática, Contabilidad informatizada, mecanografía
 Prácticas profesionales en hoteles.

TÉCNICO ESPECIALISTA EN OFIMÁTICA

CONTABILIDAD INFORMATIZADA (CONTAPLUS)
MECANOGRAFÍA INFORMATIZADA

INTERNET (Comercio electrónico, e-mails, navegación)

Diploma acreditativo tras haber superado las pruebas correspondientes satisfactoriamente.

Todos nuestros alumnos entran a formar parte de nuestra **BOLSA DE TRABAJO** (Base de Datos de Formación e Inserción Profesional).

Centro Homologado por la Junta de Andalucía/Fondo Social Europeo

Centro DOÑA SOFIA - (frente al Centro de Salud y al lado de Estación Renfe de ARROYO DE LA MIEL) Tels.: 952 44 01 82 - 952 56 63 31