

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL



REGRESO AL DEPORTE

NUEVA TEMPORADA 2022
2023

Logroño  deporte



Logroño



📍 CENTRO CIUDAD

LOGROÑO

Pista de hielo Lobete

- DIMENSIONES OLÍMPICAS
- CAFETERÍA

PATINES Y CASCO INCLUIDOS

NIÑOS DESDE 3 AÑOS* desde 2,90€

ADULTOS desde 4,10€

* Los menores de 12 años deben ir acompañados.



C/ Albia de Castro, 5
26003 Logroño
Tel. 941 23 59 24

Logroño deporte



Logroño

+ información en web:



Salas de Musculación

LA RIBERA - LOBETE - LAS GAUNAS

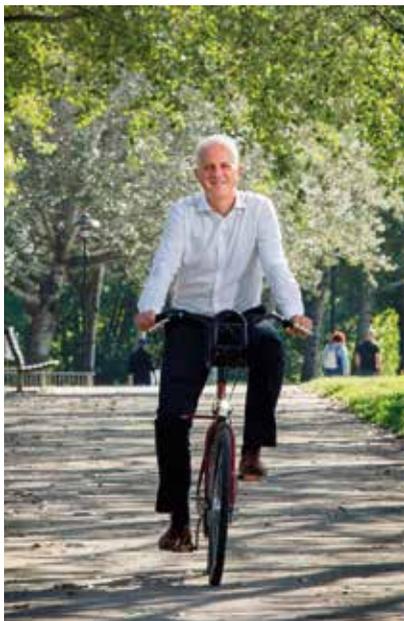
ACCEDE CON TU BONO A CUALQUIERA DE LAS TRES SALAS.
AL MENOS DOS ABIERTAS SIMULTÁNEAMENTE LOS 365 DÍAS DEL AÑO.

HORARIO ININTERRUMPIDO DE 7:00 a 22:30 HORAS

(Consulta TODOS los horarios en www.logroñodeporte.es)

Bonos desde 12,10 euros / mes.





Pablo Hermoso de Mendoza
Alcalde de Logroño

El deporte es esencial, el deporte es salud y Logroño Deporte es de todos y para todos.

Es hora de aprovecharlo. Los dos últimos años han sido difíciles, se han cambiado todas las rutinas y a la mayoría de la gente nos ha costado mucho recuperar un equilibrio físico y mental. La actividad física será esencial para mejorar la salud mental y retomar la iniciativa de nuestro día a día.

Logroño Deporte no ha dejado de trabajar en estos dos años, se han adaptado actividades, se ha continuado mejorando las instalaciones y se han hecho nuevas inversiones, como la pista polivalente de arena en Las Norias, la nueva grada de rugby en Pradoviejo, las nuevas salas de boxeo y esgrima en el Estadio de Las Gaunas. Se ha hecho un esfuerzo inmenso para que, a pesar de las condiciones y de la pandemia, todos tuviéramos la posibilidad y los instrumentos para seguir haciendo deporte, y cuidando nuestra salud.

Y se han añadido actividades, el año pasado las novedades fueron paseos saludables, mindfulness y ajedrez para familias entre otras, este año se incorpora el boxeo y el triatlón.

El servicio de Logroño Deporte es excepcional, contamos con unas instalaciones de primer nivel y una oferta amplia y variada para todos los públicos.

Me gustaría utilizar este espacio para expresar dos deseos, el primero es un agradecimiento y felicitación a todo el personal de Logroño Deporte, tanto directivo como técnico y administrativo, con el concejal Rubén Antoñanzas a la cabeza, y a todo el personal que hace posible las actividades, el mantenimiento de las instalaciones, su limpieza y el funcionamiento cotidiano.

El segundo deseo es que toda la ciudad valore este servicio, lo use y lo disfrute. Es momento de activarse y cuidar nuestra salud, aquí tenemos muchas opciones, 185 actividades diferentes. Elijan las que más les gusten y se adapten a sus necesidades. Y que lo disfruten.

ESPACIO HIDROTERMAL

Espacio concebido para la relajación, salud y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal.

Recordar que es obligatorio el uso de toalla, chancletas, bañador y gorro de baño.

LUGAR: C.D.M. Lobete.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 90 minutos.



SERVICIOS

- Piscina de Hidromasaje
- Jacuzzi
- Piscina de contraste
- Terma romana
- Sauna
- Baño de vapor
- Dream shower
- Ducha ciclónica
- Fuente de hielo

RESERVA
desde **2,35€**
por sesión

HORARIO: lunes a domingo.

Consultar disponibilidad en nuestro sistema de reservas.

localización:

Ayuntamiento

El Espolón



C/ Albia de Castro



**LA MEJOR
RECUPERACIÓN**

+ INFORMACIÓN Y RESERVAS:

- C/ Albia de Castro, 5. 26003 Logroño
- Tel. 941 23 59 24
- www.logronodeporte.es





Rubén Antoñanzas
Concejal de Deportes
Presidente de Logroño Deporte

Sentimos un gran orgullo cuando los visitantes valoran nuestras instalaciones, el nivel deportivo, la variedad de los deportes que ofertamos. Pero, sobre todo, lo que nos llena de satisfacción a todas las personas que formamos parte de Logroño Deporte es la fidelidad de los más de 50.000 logroñeses que sois abonados y usuarios. Es difícil encontrar una ciudad en la que un tercio de la población haga deporte a través de un servicio municipal. Es una cifra mágica que nos alienta día a día para seguir proponiendo novedades, para innovar con planteamientos diferentes, para mejorar nuestra red de centros y trabajar para ampliarla. En todo ello estamos.

Este programa que nuevamente llega a vuestros hogares, signo de normalidad tras las restricciones de la pandemia, contiene esa información que demandáis al inicio de una nueva temporada. Estas hojas hablan de esfuerzo; pero también de sueños, de retos y del bienestar que reporta el deporte.

Desde Logroño Deporte queremos asimismo que reflejen la felicidad que para nosotros representa contribuir a vuestra salud y la gratitud por esa confianza que habéis depositado en esta empresa para mantener vuestro cuerpo y mente en forma.

Muchas gracias, y a por un curso más: alegre y activo. Regresamos al deporte.

ÍNDICE POR EDADES

ACTIVIDADES CONCILIA

ACTIVIDADES Y HORARIOS	13
------------------------------	----

0-5 AÑOS

E.M. DE CHIQUIRITMO	18
E.M. DE MULTIDEPORTE	18
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)	19
NATACIÓN 3 AÑOS	19
NATACIÓN 3-4 AÑOS	20
NATACIÓN 4 AÑOS	20
NATACIÓN 4-5 AÑOS	20
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	20

6-16 AÑOS

BUCEO	21
BUNGEE WORKOUT	21
COMERCIAL DANCE SPORT	21
CROSS TRAINING	21
CURLING	21
E.M. DE ATLETISMO	22
E.M. DE BÁDMINTON	22
E.M. DE BALONMANO	22
E.M. DE BOXEO	22
E.M. DE CIRCO	22
E.M. DE ESGRIMA	23
E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE	23
E.M. DE FRONTENIS	23
E.M. DE FRONTENIS FEMENINO	23
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA	24
E.M. DE JUDO	24
E.M. DE KÁRATE	24
E.M. DE PALETA	24
E.M. DE PATINAJE	25
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN/PERFECC.	25
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN	25
E.M. DE PELOTA MANO. PERFECCIONAMIENTO	25
E.M. DE SKATE	25
E.M. DE TIRO OLÍMPICO	26
E.M. DE TRIATLÓN	26
E.M. DE VOLEIBOL	26
E.M. DE WATERPOLO	26
E.M. DE ZUMBA	27
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	27
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN	27
ESCUELA DE AJEDREZ. INICIACIÓN	27
ESGRIMA	28
EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN	28
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	28
HÍPICA. INICIACIÓN	29
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	29
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO NIVEL 2	29
HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO	29
HOCKEY HIELO	30
KRAV MAGA	30
MINDFULNESS PARA ESCOLARES	30
NATACIÓN 5-7 AÑOS	30
NATACIÓN 6-7 AÑOS	31

NATACIÓN 8-9 AÑOS	31
NATACIÓN 10-13 AÑOS	31
NATACIÓN 14-17 AÑOS	31
PÁDEL 6-7 AÑOS	32
PÁDEL 8-11 AÑOS	32
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	32
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	32
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	32
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN Y PERFEC	32
PATINAJE. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	32
TENIS 6-7 AÑOS	33
TENIS 8-11 AÑOS	33
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	33
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	33
TOUCH TENNIS 6-7 AÑOS	33
TOUCH TENNIS 8-11 AÑOS	33
TOUCH TENNIS 12-16 AÑOS	33

+ 16 AÑOS

ACONDICIONACESTO	34
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	34
AERÓBIC	34
AEROCOMBAT	34
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS	35
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS	35
AJEDREZ ADULTOS INICIACIÓN	35
AJEDREZ ADULTOS NIVEL MEDIO	35
AQUABOXING	36
AQUAERÓBIC	36
AQUAFITNESS	36
AQUAMIX	36
AQUAPILATES	36
AQUASALUD	37
AQUAZUMBA	37
BÁDMINTON	37
BODYBALANCE	37
BODYCOMBAT	37
BOXEO MASCULINO Y FEMENINO	38
BOXEO FEMENINO	38
BUCEO	38
BUNGEE WORKOUT	38
CARDIO STRONG	39
CICLO INDOOR	39
COMBA DANCE	39
CORE FIT	39
CROSS TRAINING	40
CROSS TRAINING INICIACIÓN	40
CURLING	40
DANZATERAPIA	40
ENTRENA CORRIENDO	41
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	41
ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS	41
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)	42
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)	42
ESGRIMA	42
ESPALDA SANA	42
EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	43

FITNESS FLAMENCO	43	AQUABAILES +65	58
GAP	43	AQUAERÓBIC +65	58
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	44	BAILES +65	59
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS ..	44	ESCUELA DE AJEDREZ +65	59
GIMNASIA EN EL AGUA	44	ESPALDA SANA +65	59
GIMNASIA HIPOPRESIVA	45	GIMNASIA +65	59
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	45	GIMNASIA EN EL AGUA + 65	60
GOLF. PERFECCIONAMIENTO	46	GRUPO DEL PASEO + 65	60
HÍPICA. INICIACIÓN	46	NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)	60
HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO	46	PILATES +65	61
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	46	TAI CHI +65	61
INTERVAL FITNESS	47	TAI CHI +65 AVANZADOS	61
INTERVAL STEP	47	TONIPUMP +65	61
KRAV MAGA	47	YOGA +65	61
MARCHA NÓRDICA	47		
MINDFITNESS	47	PERSONAS CON DISCAPACIDAD	
NATACIÓN INICIACIÓN + 16 AÑOS (CURSILLO)	48	ACUAGIM FÍSICOS	62
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CURSILLO)	48	ACUAGIM INTELECTUAL	62
NATACIÓN PERFEC. + 16 AÑOS (CURSILLO)	48	ATLETISMO	62
NATACIÓN MANTENIMIENTO	48	BALONCESTO	62
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	49	CICLO INDOOR	62
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)	49	CURLING	62
NATACIÓN PARA LA SALUD	49	FÚTBOL SALA	63
NATACIÓN PRO	49	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	63
OCR CARRERA OBSTÁCULOS	50	INICIACIÓN AL CABALLO	63
ORIENTAL WELLNESS	50	MULTIDEPORTE	63
PÁDEL NIVEL 1	50	NATACIÓN PEQUES	63
PÁDEL NIVEL 2	50	NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA	63
PÁDEL NIVEL 3	51	PÁDEL	63
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF	51	PASEOS SALUDABLES	63
PATINAJE. INICIACIÓN	51	PEQUE DEPORTE	63
PATINAJE. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	51		
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO	51	DEPORTE A LA CARTA	
PILATES AÉREO	52	INFORMACIÓN	64
PILATES SUELO	52		
PILATES SUELO. AVANZADOS	52	CAMPAÑAS	
PONTE EN FORMA CORRIENDO	53	CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF. CAMPO DE GOLF	65
RELAJACIÓN EN GRUPOS REDUCIDOS	53	CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO	65
RITMOS LATINOS	53	JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA	65
RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO	53	JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA	65
SPARTA	53		
STRONG HIIT	54	DEPORTE EN FAMILIA	
TAI CHI	54	DANZATERAPIA EN FAMILIA	65
TENIS NIVEL 1	54		
TENIS NIVEL 2	54	TORNEOS	
TENIS NIVEL 3	55	TORNEO DE BALONCESTO (XI EDICIÓN)	66
TIRO OLÍMPICO	55	TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXVI EDICIÓN)	66
TONIBIKE	55	TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS	66
TONIPUMP	55	TORNEOS DE GOLF	66
TOUCH TENNIS +16	56	TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP	66
YOGA	56		
YOGA AÉREO	56	CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO DE LOGROÑO	
ZUMBA	57	CENTROS, ACTIVIDADES Y HORARIOS	67
		CALENDARIO ACTIVIDADES 2022-2023	
+65 AÑOS		CALENDARIO	71
A POR LOS 100	58		
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65	58		
AERÓBIC +65	58		

ÍNDICE DE ACTIVIDADES EN CADA INSTALACIÓN

CDM LA RIBERA

A POR LOS 100
 AJEDREZ ADULTOS INICIACIÓN
 AJEDREZ ADULTOS NIVEL MEDIO
 AQUAPILATES
 AQUAZUMBA
 BODYCOMBAT
 CARDIO STRONG
 CICLO INDOOR
 COMBO MUSCULACIÓN
 E.M. DE WATERPOLO
 E.M. DE TRIATLÓN
 ENTENA CORRIENDO
 ENTRENAMIENTO
 GRUPOS REDUCIDOS
 ESCUELA DE AJEDREZ +65
 ESCUELA DE AJEDREZ INICIACIÓN
 ESPALDA SANA
 GAP
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 GIMNASIA HIPOPRESIVA
 MARCHA NÓRDICA
 MINDFULNESS PARA ESCOLARES
 NATACIÓN 12 A 36 MESES (CUR)
 NATACIÓN 3 AÑOS
 NATACIÓN 4-5 AÑOS
 NATACIÓN 6-7 AÑOS
 NATACIÓN 8-9 AÑOS
 NATACIÓN 10-13 AÑOS
 NATACIÓN 14-17 AÑOS
 NATACIÓN INIC/PERFC + 16 (CUR)
 NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CUR)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVA.
 NATACIÓN PARA EMBARAZADAS
 NATACIÓN PARA LA SALUD
 NATACIÓN PERFE. + 16 AÑOS (CUR)
 ORIENTAL WELLNESS
 PILATES +65
 PILATES AÉREO
 PILATES SUELO
 RITMOS LATINOS
 RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO
 SPARTA
 STRONG HIIT
 TONIBIKE
 TONIPUMP
 YOGA
 YOGA +65
 YOGA AÉREO
 ZUMBA

CDM LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
 AERÓBIC
 AERÓBIC +65
 AEROCOMBAT
 AQUAERÓBIC
 AQUAERÓBIC +65
 AQUAZUMBA
 BUCEO
 COMBO MUSCULACIÓN
 E.M. DE FRONTENIS
 E.M. DE PATINAJE
 E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN
 E.M. DE SKATE
 E.M. DE ZUMBA
 ENTENA CORRIENDO
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (INI)
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (PER)
 ESGRIMA
 ESPALDA SANA
 ESPALDA SANA +65
 GAP
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MAS-
 TECTOMIZADAS
 GIMNASIA EN EL AGUA
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 GIMNASIA HIPOPRESIVA
 GRUPO DEL PASEO + 65
 NATACIÓN 3 AÑOS
 NATACIÓN 3-4 AÑOS
 NATACIÓN 4 AÑOS
 NATACIÓN 5-7 AÑOS
 NATACIÓN INIC/PERFC + 16 (CUR)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVA
 PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO
 PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO
 PILATES +65
 PILATES SUELO
 RELAJACIÓN EN GRUPOS REDUCIDOS
 TAI CHI
 TAI CHI +65
 TONIPUMP
 YOGA
 ZUMBA

CDM LOBETE

A POR LOS 100
 ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
 AERÓBIC +65
 AQUABAILES +65
 AQUABOXING
 AQUAERÓBIC
 AQUAFITNESS
 AQUAMIX

AQUASALUD
 AQUAZUMBA
 BAILES +65
 CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE
 SOBRE HIELO
 COMBO MUSCULACIÓN
 CURLING
 DANZATERAPIA
 DANZATERAPIA EN FAMILIA
 E.M. DE CHIQUIRITMO
 E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL
 Y BAILE
 E.M. DE JUDO
 E.M. DE MULTIDEPORTE
 E.M. DE VOLEIBOL
 E.M. DE ZUMBA
 ESPALDA SANA
 ESPALDA SANA +65
 GAP
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA EN EL AGUA
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 GIMNASIA HIPOPRESIVA
 HOCKEY HIELO
 INTERVAL STEP
 KRAV MAGA
 MINDFITNESS
 NATACIÓN 3 AÑOS
 NATACIÓN 4-5 AÑOS
 NATACIÓN 6-7 AÑOS
 NATACIÓN 8-9 AÑOS
 NATACIÓN 10-13 AÑOS
 NATACIÓN 14-17 AÑOS
 NATACIÓN INIC/PERFC + 16 (CUR)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVA
 NATACIÓN PRO
 PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERFC.
 PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
 PILATES +65
 PILATES SUELO
 PILATES SUELO. AVANZADOS
 TAI CHI +65
 TAI CHI +65 AVANZADOS
 YOGA
 YOGA +65
 ZUMBA

CDM LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS
 AGILITY PERFECC. CURSILLOS
 BODYBALANCE
 CROSS TRAINING
 CROSS TRAINING INICIACIÓN
 E.M. DE TRIATLÓN

ENTRENA CORRIENDO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INI)
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PER)
OCR CARRERA OBSTÁCULOS
PÁDEL 6-7 AÑOS
PÁDEL 8-11 AÑOS
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN
PÁDEL 12-16 AÑOS PERF.
PÁDEL NIVEL 1
PÁDEL NIVEL 2
PÁDEL NIVEL 3
PATINAJE. INICIACIÓN Y PERFECC
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TENIS 6-7 AÑOS
TENIS 8-11 AÑOS
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN
TENIS 12-16 AÑOS PERF.
TENIS NIVEL 1
TENIS NIVEL 2
TENIS NIVEL 3
TONIPUMP
TONIPUMP +65
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS
TOUCH TENNIS 6-7 AÑOS
TOUCH TENNIS 8-11 AÑOS
TOUCH TENNIS 12-16 AÑOS
TOUCH TENNIS +16
YOGA

C.F. PRADOVIEJO

AEROCOMBAT
BAILES +65
BODYBALANCE
ENTRENA CORRIENDO
FITNESS FLAMENCO
GAP
GIMNASIA +65
PILATES +65
PILATES SUELO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
STRONG HIIT
TONIPUMP
YOGA

CAMPO DE GOLF

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL
CAMPO DE GOLF
GOLF. INICIACIÓN Y PERFEC.
GOLF. PERFECCIONAMIENTO
TORNEOS DE GOLF
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN
A HÁNDICAP

CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO
TIRO OLÍMPICO

COLEGIOS DE LOGROÑO

JORNADA DE ESGRIMA
EN LA ESCUELA (IX EDICIÓN)
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA

EL DORADO

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)
HÍPICA. INICIACIÓN
HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO
HÍPICA. PERFECC.
HÍPICA. PERFECC. NIVEL 2

ESTADIO DE FÚTBOL

BOXEO MASCULINO Y FEMENINO
BOXEO FEMENINO
E.M. DE BOXEO
E.M. DE ESGRIMA
ESGRIMA

P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
CROSS TRAINING
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
KRAV MAGA

P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONACESTO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
TORNEO DE BALONCESTO
(X EDICIÓN)

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

E.M. DE PELOTA MANO INICI/ PER-
FECC.
E.M. DE PELOTA MANO PERFECCI.

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

BODYCOMBAT
E.M. DE ATLETISMO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL FITNESS
ZUMBA

P.M. ESPARTERO

GAP
INTERVAL STEP

P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
E.M. DE BALONMANO
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
GAP
ZUMBA

P.M. JUAN YAGÜE

TORNEO DE FÚTBOL SALA
(XXXVI EDICIÓN) SÁBADOS

P.M. MADRE DE DIOS

COMERCIAL DANCE SPORT
KRAV MAGA
RITMOS LATINOS
ZUMBA

P.M. MADRID MANILA

E.M. DE KÁRATE
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
BUNGEE WORKOUT
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MURRIETA

AERÓBIC
CORE FIT
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
E.M. DE KÁRATE
GAP

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

E.M. DE CIRCO

P.M. RUIZ DE LOBERA

E.M. DE ATLETISMO

P.M. TITÍN III

BÁDMINTON
E.M. DE BÁDMINTON

P.M. VALDEGASTEA

E.M. DE BÁDMINTON
E.M. DE CHIQUIRITMO
GAP

P.M. VAREA

E.M. DE FRONTENIS
E.M. DE FRONTENIS FEMENINO
E.M. DE PALETA

P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

DEL ALTA

1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

TELEFÓNICA

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010
- Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01. El horario para la inscripción telefónica, es de lunes a viernes de 8.00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

INTERNET

- En la pág. web de Logroño Deporte. www.logronodeporte.es
- La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada periodo de inscripción que comienza a las 8:00 h).

PRESENCIAL CON CITA PREVIA

(TELÉFONO CITA PREVIA 941 27 70 55)

- Exclusivamente para personas mayores de 65 años y solo en actividades específicas para la tercera edad.

2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:

PROGRAMA CONCILIA

A partir del 22 de agosto, exclusivamente los abonados/as a Logroño Deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia.

RESTO DEL PROGRAMA

ABONADOS

25 DE AGOSTO:

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

A por los 100, Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Aeróbic +65, Aquabailes +65, Aquaeróbic +65, Bailes +65, Escuela de ajedrez +65, Espalda sana +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Grupo del paseo +65, Natación iniciación +65, Pilates +65, Tai Chi +65, Taichí avanzado +65, Tonipump +65, Yoga +65.

30 DE AGOSTO:

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS HASTA LOS 16 AÑOS

Ajedrez, Atletismo, Bádminton, Balonmano, Boxeo, Buceo, Bungee Work out, Circo, Chiquirritmo, Comercial dance sport, Crosstraining, Curling, Danzaterapia en familia, Entrenamiento Funcional, Escalada en rocódromo, Esgrima, Excursión a caballo, Expresión corporal y baile, Fama Dance, Frontenis, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica (iniciación, perfeccionamiento o salto), Hockey Hielo, Judo, Karate, Krav Maga, Multideporte, Mindfulness para escolares, Natación, Pádel, Paleta, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Pelota mano, Skate, Sports Dance, Taekwondo, Tenis, Tiro olímpico, Triatlón, Touch tennis, Voleibol, Waterpolo, Yoga, Zumba.

ACTIVIDADES DE 16 A 99 AÑOS (según actividad):

1 DE SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE

Acondicionaceto, Acondicionamiento Físico, Agility, Ajedrez, Bádminton, Boxeo, Bungee workout, Cardio Strong, Ciclo indoor, Corefit, Cross training, Cross training iniciación, Curling, Entrena Corriendo, Entrenamiento Funcional, Entrenamiento en grupos reducidos, Escalada en rocódromo, Esgrima, Excursión a caballo, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia mantenimiento mastectomizadas, Golf, Hípica (iniciación, perfeccionamiento o salto), Interval Fitness, Krav Maga, Marcha Nórdica, OCR carreras de obstáculos, Pádel, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Ponte en Forma Corriendo, Sparta, Tenis, Tiro Olímpico, Tonibike, Touch tennis.

6 DE SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES CON RITMO MUSICAL

Aeróbic, Aerocombat, Bodycombat, Combadance, Fitness Flamenco, Interval Step, Ritmos Latinos, Strong-Hitt, ToniPump, Zumba.

8 DE SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN.

Bodybalance, Danzaterapia, Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Oriental Wellnes, Pilates aéreo, Pilates Suelo, Relajación en grupos reducidos, Taichí, Yoga, Yoga aéreo.

13 SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA

Aquaboxing, Aquaeróbic, Aquafitness, Aquamix, Aquasalud, Aquazumba, AquaPilates Buceo, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Natación, Natación para la Salud, Natación para Embarzadas, Natación PRO.

USUARIOS

15 DE SEPTIEMBRE:

USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES. (Anuales y cursillos)

3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Para poder inscribirse en una actividad deportiva municipal, previamente se tendrá que estar en posesión de la tarjeta de ABONADO/A o USUARIO/A de los Servicios Deportivos Municipales (Logroño Deporte).

Para obtener dicha tarjeta y por tanto la condición de abonado/a o usuario/a, deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte con la siguiente documentación (existe la opción de alta online para hacerse abonado/a en www.logronodeporte.es):

- D.N.I. o documento de identificación (pasaporte, NIE).
- 1 fotografía reciente.
- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta corriente, y fotocopia de su DNI. En caso de que el titular de la cuenta corriente no pueda personarse, autorización por escrito

a otro adulto para firma del contrato, y fotocopia del DNI del adulto al que se autoriza.

- En el caso de un menor será necesario del D.N.I. del titular de la cuenta y libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario del libro de familia en el que conste el matrimonio e hijos o justificante de pareja de hecho.
- Documento acreditativo de discapacidad (Tarjeta emitida con el grado de discapacidad).
- Otros: fotocopia custodia en caso de separación.

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

Oficinas de Logroño Deporte:

Plaza de las Chiribitas nº1, tel.: 941 27 70 55

Julio y Agosto: De lunes a viernes, de 08:00 a 15:00 horas.

A partir del 1 de septiembre Oficinas de Logroño Deporte:

Plaza Chiribitas

- Lunes de 8.30 h. a 14.30 horas.

- Martes de 8.30 h. a 14.30 h. y de 17 a 19 horas

- Miércoles de 8.30 horas a 17 horas (ininterrumpido)

- Jueves de 8.30 h. a 14.30 horas.

- Viernes de 8.30 h. a 14.30 horas.

Para poder darse de alta y tener reservada plaza en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

El importe de esta matrícula no será devuelto en ningún caso.

Las actividades de larga duración (octubre a mayo) se cobrarán en dos plazos del 50%.

Las inscripciones a la mayor parte de las actividades deportivas quedan abiertas durante toda la temporada, siempre y cuando haya plazas vacantes.

Logroño Deporte se reserva la potestad de realizar promociones en las tarifas, en función del período del año en que se encuentre la actividad y/o la aceptación tenida. Igualmente en caso de promociones especiales, como Los Combos de musculación llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto.

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIAD

INSCRIPCIONES:

Inscripciones del 1 al 18 de septiembre.

Solicitar información a través del correo ferdis@ferdis.com

DE LA BAJA

- La actividad inscrita, se deberá realizar por escrito por el titular mediante alguna de las siguientes vías:
- Presencial: en las oficinas de Logroño Deporte (con cita previa)
- Por e-mail: escribiendo a la dirección: deportes@logrono.es
- A través del portal de abonado. (Sección actividades)
- El profesor solo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
- Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado/a y pase a condición de usuario/a durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado/a. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

DE LAS ACTIVIDADES

INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2022 al 31 de mayo de 2023 y específicamente, la propia de cada actividad.
- Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa o en su defecto que se podrá consultar en www.logroñodeporte.es
- Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursillos, la edad que se tenga durante la celebración del cursillo. A partir de los 6 años la inscripción en el resto de actividades se hará en función del año de nacimiento.
- Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzado esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaran.
- En las actividades donde haya una pre-inscripción y los interesados tengan que realizar pruebas de selección, deberán informarse de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa. Si bien normalmente se realiza el primer día de la actividad dentro de su horario.
- Para las personas que trabajan a turnos, se les sugiere consultar la opción de adquirir bonos de las "actividades a la carta" en lugar de inscribirse y/o en caso de estar inscrito/a, el "Si no puedes hoy" de actividades que dispongan de este tipo de opción (aplicable a partir del mes de noviembre).
- La inscripción a las actividades de Logroño Deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño Deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- Logroño Deporte se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por Logroño Deporte.
- Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
- Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
- Cursillos: 1 clase
- Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario o carnet virtual, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, se les puede denegar el acceso a la instalación, si el hecho es reiterado y advertido.
- La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.

- Los padres/madres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, solo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Solo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por Logroño Deporte (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programación).
- Las actividades programadas para mayores de 16 años están marcadas según el nivel de intensidad:



5. Actividad de Intensidad Muy Alta
4. Actividad de Intensidad Alta
3. Actividad de Intensidad Media-alta
2. Actividad de Intensidad Media
1. Actividad de Intensidad Baja

- Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.
- Los niños/as menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados/as al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado/a, en el control de la instalación se les facilitará la entrada).
- Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.
- Con respecto a las actividades ofertadas para los abonados/as a Logroño Deporte, por los gimnasios pertenecientes a la Asociación de empresas de la salud y el ejercicio físico, Logroño Deporte, S.A no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de las actividades programadas, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados/as será resuelta por ella.

2. En función de las circunstancias y de las actividades, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.

3. Es deber del alumno informar al instructor/a y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. Logroño Deporte declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.

4. Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva.

5. Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño Deporte se reserva las acciones oportunas.

OTRAS OBSERVACIONES

- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de una hora o más, podrá ser de hasta 10 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para la ventilación y/o limpieza, no coincidencia con el siguiente grupo, control de asistencia y avisos necesarios.

- En caso de obligación legal que reduzca y establezca el número de personas que pueden juntarse en un mismo espacio, las personas que se hayan inscrito las últimas en los grupos que excedan esta limitación, se les ofrecerá todas las opciones de cambio posibles y en su defecto la compensación que se gane

- Logroño Deporte se reserva la facultad de aplazar o suspender las clases de manera total o parcial por motivos de seguridad/salud.

- Todos/as los/as abonados/as y usuarios/as que realicen alguna de las actividades, programas o cursos aceptan las presentes normas y se comprometen a su cumplimiento.

- **Logroño Deporte se reserva el derecho de dictar disposiciones o resoluciones para aclarar, modificar o desarrollar lo establecido en las presentes normas para el correcto desarrollo de las actividades deportivas, sin perjuicio de las observaciones e indicaciones del personal al servicio de las mismas.**

- En todo lo no recogido en estas normas se atenderá a lo regulado en las BASES DEL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES aprobadas por el Consejo de Administración de Logroño Deporte el 26 de mayo de 2013.

- La presente oferta de actividades deportivas y tarifas en este folleto es válida, salvo error tipográfico o modificación de la programación. Ante cualquier duda prevalece el Programa Deportivo Municipal aprobado por el Consejo de Administración de Logroño Deporte.

SEGURO DE ACCIDENTES

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito/a en las actividades deportivas dispone, en caso de lesión muscular u ósea producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño Deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de los alumnos/as inscritos/as informar inmediatamente al instructor/a y/o coordinador de la lesión que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión, siendo condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo. No teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención de urgencias y médica posterior en su caso, será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.



CONCILIA

Actividad donde los adultos y los niños pueden realizar en el mismo horario y en el mismo centro deportivo, actividades específicas para su edad.

Con este fin se da prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 a 2 adultos y de 1 hasta 4 menores.

INSCRIPCIONES

Para inscribirse solo hay que rellenar un formulario on-line en la página de Logroño Deporte www.logronodeporte.es/concilia o a través del 010 en su horario habitual, menos el primer día de inscripción a las 9:00 h, indicando las dos actividades de las propuestas que se quieren conciliar. Este programa Concilia está abierto exclusivamente para nuestros abonados.

Pasada esta prioridad de inscripción las plazas libres quedarán abiertas de forma individual como el resto de actividades, en sus periodos de inscripción concreta.

Del día 22 de agosto a las 09:00 h hasta el día 23 de agosto a las 23:59 h

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01-10-2022 AL 31-05-2023

NATACIÓN 3 A 7 AÑOS / NATACIÓN MANTENIMIENTO - GAP

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LA RIBERA		M - J		17:30	18:15	04-10-22	30-05-23
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
NATACIÓN 3 AÑOS	2019	211 €	422 €	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1952-2006	86 €	172 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	2017-2018				1952-2006		
NATACIÓN 6-7 AÑOS	2015-2016			GAP			

NATACIÓN 3 A 7 AÑOS / NATACIÓN MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LA RIBERA		M - J		18:15	19:00	04-10-22	30-05-23
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
NATACIÓN 3 AÑOS	2019	211 €	422 €	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1952-2006	86 €	172 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	2017-2018				1952-2006		
NATACIÓN 6-7 AÑOS	2015-2016						

NATACIÓN 4-5 AÑOS Y NATACIÓN 8-9 AÑOS / CICLO INDOOR

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LA RIBERA		V		17:45	18:30	07-10-22	26-05-23
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
NATACIÓN 4-5 AÑOS	2017-2018	129 €	258 €	CICLO INDOOR	1952-2006	95 €	190 €
NATACIÓN 8-9 AÑOS	2013-2014						

MINDFULNESS PARA ESCOLARES / PILATES AÉREO

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LA RIBERA		V		18:00	19:00	07-10-22	26-05-23
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
MINDFULNESS	2008-2012	72 €	144 €	PILATES AÉREO	1952-2006	82 €	164 €

E.M. DE SKATE - E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN / TONIPUMP - PILATES SUELO

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS GAUNAS		L-X		18:00	19:00	03-10-22	31-05-23
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
E.M. DE SKATE	1997-2010	108 €	216 €	TONIPUMP	1952-2006	119 €	238 €
E.M. DE PELOTA. INICIACIÓN	2011-2016	74 €	148 €	PILATES SUELO	1952-2006	140 €	280 €

NATACIÓN 5-7 AÑOS / AQUAERÓBIC

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS GAUNAS		L-X		18:15	19:00	03-10-22	31-05-23
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
NATACIÓN 5-7 AÑOS	2015-2017	211 €	422 €	AQUAERÓBIC	1952-2006	88 €	176 €

E.M. DE FRONTENIS / AEROCOMBAT - GIMNASIA EN EL AGUA - PILATES SUELO - TAI CHI

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS GAUNAS		L-X		19:00	20:00	03-10-22	31-05-23
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
E.M. DE FRONTENIS	2006-2010	74 €	148 €	AEROCOMBAT	1952-2006	129 €	258 €
				GIMNASIA EN EL AGUA	1952-2006	109 €	218 €
				PILATES SUELO	1952-2006	140 €	280 €
				TAI CHI	1923-2006	125 €	250 €

TENIS 12-16 AÑOS - PÁDEL 8-11 AÑOS / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
C.D.M. LAS NORIAS		L-X		18:00	19:00	03-10-22	14-06-23
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 12-16 AÑOS INIC.	2006-2010	327 €	654 €	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	1952-2006	128 €	256 €
TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2006-2010	327 €	654 €				
PÁDEL 8-11 AÑOS	2011-2014	337 €	674 €				

TENIS 8-11 AÑOS / TENIS NIVEL 1 - PÁDEL NIVEL 1 Y NIVEL 2 - TONIPUMP

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		L-X	19:00	20:00	03-10-22	14-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 8-11 AÑOS	2011-2012	327 €	654 €	TENIS NIVEL 1	1952-2006	372 €	744 €
				PÁDEL NIVEL 1	1952-2006	454 €	908 €
				PÁDEL NIVEL 2	1952-2006	454 €	908 €
				TONIPUMP	1952-2006	119 €	238 €

TENIS 8-11 AÑOS - TOUCH TENNIS 6-7 AÑOS / CROSS TRAINING INICIACIÓN

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		M-J	17:00	18:00	04-10-22	15-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 8-11 AÑOS	2011-2012	327 €	654 €	CROSS TRAINING INICIACIÓN	1952-2006	135 €	270 €
TOUCH TENNIS 6-7 AÑOS	2015-2016	260 €	520 €				

TENIS 6-7 AÑOS - TOUCH TENNIS 8-11 AÑOS - PÁDEL 12-16 AÑOS / CROSS TRAINING INICIACIÓN - BODYBALANCE

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		M-J	18:00	19:00	04-10-22	15-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 6-7 AÑOS	2015-2016	327 €	654 €	CROSS TRAINING	1957-2006	135 €	270 €
TOUCH TENNIS 8-11 AÑOS	2011-2012	260 €	520 €				
PÁDEL 12-16 AÑOS INIC.	2006-2010	337 €	674 €	BODYBALANCE	1952-2006	150 €	300 €
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFE.	2006-2010	337 €	674 €				

TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO - TOUCH TENNIS 12-16 AÑOS / PÁDEL NIVEL 2 - PÁDEL NIVEL 3 - TONIPUMP - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		M-J	19:00	20:00	04-10-22	15-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	2006-2010	327 €	654 €	PÁDEL NIVEL 2	1952-2006	454 €	908 €
				PÁDEL NIVEL 3	1952-2006	454 €	908 €
TOUCH TENNIS 12-16 AÑOS	2006-2010	260 €	520 €	TONIPUMP	1952-2006	119 €	238 €
				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	1952-2006	128 €	256 €

PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN - TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO / PONTE EN FORMA CORRIENDO

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		S	10:00	11:00	01-10-22	17-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PÁDEL 12-16 AÑOS INIC.	2006-2010	159 €	318 €	PONTE EN FORMA CORRIENDO	1952-2006	64 €	128 €
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2006-2010	152 €	304 €				

PÁDEL 8-11 AÑOS - TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN / OCR CARRERA OBSTÁCULOS

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		S	11:00	12:00	01-10-22	17-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
PÁDEL 8-11 AÑOS	2011-2014	142 €	284 €	OCR CARRERA OBSTÁCULOS La actividad termina 1/2 más tarde que la infantil	1957-2006	105 €	210 €
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2006-2010	152 €	304 €				

TENIS 8-11 AÑOS / TENIS NIVEL 1 - PÁDEL NIVEL 1

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		V	18:00	19:00	07-10-22	16-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 8-11 AÑOS	2011-2012	152 €	304 €	TENIS NIVEL 1	1952-2006	171 €	342 €
				PÁDEL NIVEL 1	1952-2006	222 €	444 €

TENIS 8-11 AÑOS - PÁDEL 8-11 AÑOS / PATINAJE INIC. Y PERFECC.

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		S	12:00	13:00	03-10-22	31-05-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 8-11 AÑOS	2011-2012	152 €	304 €	PATINAJE INIC. Y PERFECC.	1952-2006	60 €	120 €
PÁDEL 8-11 AÑOS	2011-2012	159 €	318 €				

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN / TENIS NIVEL 2 - PÁDEL NIVEL 2

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		V	19:00	20:00	07-10-22	16-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2006-2010	152 €	304 €	TENIS NIVEL 2	1952-2006	171 €	342 €
				PÁDEL NIVEL 2	1952-2006	222 €	444 €

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN / TENIS NIVEL 3 - PÁDEL NIVEL 3

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LAS NORIAS		V	20:00	21:00	07-10-22	16-06-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2006-2010	152 €	304 €	TENIS NIVEL 3	1952-2006	171 €	342 €
				PÁDEL NIVEL 3	1952-2006	222 €	444 €

E.M. DE JUDO - E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE / KRAV MAGA

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LOBETE		L-X	17:00	18:00	03-10-22	31-05-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
E.M. DE JUDO	2010-2016	74 €	148 €	KRAV MAGA	1952-2006	148 €	296 €
E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE	2012-2016	83 €	166 €				

E.M. DE CHIQUIRRITMO - KRAV MAGA - E.M. DE ZUMBA / GAP

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LOBETE		L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
E.M. DE CHIQUIRRITMO	2017-2018	74 €	148 €	GAP	1952-2006	109 €	218 €
KRAV MAGA	2010-2014	148 €	296 €				
E.M. DE ZUMBA	2007-2012	83 €	166 €				

E.M. DE VOLEIBOL / ZUMBA

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LOBETE		M-J	17:30	18:30	04-10-22	30-05-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
E.M. DE VOLEIBOL	2011-2012	74 €	148 €	ZUMBA	1952-2006	122 €	244 €

E.M. DE MULTIDEPORTE - E.M. DE VOLEIBOL / GAP

INSTALACIÓN		DÍAS	HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
C.D.M. LOBETE		M-J	17:30	18:30	04-10-22	30-05-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
E.M. DE MULTIDEPORTE	2017-2019	74 €	148 €	GAP	1952-2006	109 €	218 €
E.M. DE VOLEIBOL	2011-2012	74 €	148 €				

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN) / EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
EL DORADO		D		10:00	11:00	04-10-22	30-05-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO		FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
EXCURSIÓN A CABALLO	2006-2013	27 €	54 €	EXCURSIÓN A CABALLO		1957-2006	27 €	54 €
EXCURSIÓN A CABALLO	2007-2014	27 €	54 €	EXCURSIÓN A CABALLO		1958-2007	27 €	54 €

FECHAS ACTIVIDAD: 02-10-22 / 16-10-22 / 07-05-23 / 21-05-23

KRAV MAGA / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
P.M. SIETE INFANTES DE LARA		L-X		19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO		FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
KRAV MAGA	2005-2008	148 €	296 €	GIMNASIA DE MANT.		1952-2006	109 €	218 €

E.M. DE CHIQUIRRITMO / GAP

INSTALACIÓN		DÍAS		HORARIO		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
P.M. VALDEGASTEA		L-X		18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	
ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.	ACTIVIDAD ADULTO		FECHA. NAC.	TARIFA AB.	TARIFA US.
E.M. DE CHIQUIRRITMO	2018-2019	74 €	148 €	GAP		1952-2006	109 €	218 €


E.M. DE CHIQUIRRITMO

Primer contacto con el deporte trabajando contenidos de equilibrio, esquema corporal, lateralidad, que ayudan en el desarrollo evolutivo general del niño.



ANUAL	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
	SI	NO		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	SI	2017-2018	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. VALDEGASTEA	SI	2018-2019	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €


E.M. DE MULTIDEPORTE

Actividad que pretende una introducción a la práctica y teórica de diferentes deportes y juegos recreativos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.



ANUAL	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
	SI	NO		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	SI	2017-2019	M-J	17:30	18:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €



NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)

Primer contacto y familiarización con el medio acuático. Deberá ir acompañado de un adulto.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADOS	46 €	USUARIOS	92 €	ABONADOS	72 €
				USUARIOS	144 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
TRIMESTRE 1	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	D	11:30	12:00	09-10-22	11-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	D	12:00	12:30	09-10-22	11-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	18:30	19:00	10-10-22	14-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	10-10-22	14-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	10-10-22	14-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:00	17:30	11-10-22	20-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	11-10-22	20-12-22	30-08-22	15-09-22
TRIMESTRE 2	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	11-10-22	20-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	11-10-22	20-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	18:30	19:00	09-01-23	08-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	09-01-23	08-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	09-01-23	08-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:00	17:30	10-01-23	09-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	10-01-23	09-03-23	30-08-22	15-09-22
TRIMESTRE 3	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	10-01-23	09-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	10-01-23	09-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	D	11:30	12:00	15-01-23	12-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	D	12:00	12:30	15-01-23	12-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	18:30	19:00	13-03-23	24-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	13-03-23	24-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	13-03-23	24-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:00	17:30	14-03-23	18-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	14-03-23	18-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	14-03-23	18-05-23	30-08-22	15-09-22



NATACIÓN 3 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS			TARIFA ENERO / SEMESTRE					
ABONADOS	129 €	USUARIOS	258 €	ABONADOS	211 €	USUARIOS	422 €	ABONADOS	132 €	USUARIOS	264 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN		
								ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2019	S	10:00	10:45	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LAS GAUNAS	2019	S	10:45	11:30	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	2019	L-X	17:00	17:45	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	2019	L-X	17:45	18:30	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	SI	2019	M-J	17:30	18:15	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2019	M	18:00	18:45	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	SI	2019	M-J	18:15	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2019	J	18:00	18:45	06-10-22	25-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	2019	V	17:00	17:45	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	2019	V	17:30	18:15	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	2020	M-J	16:15	17:00	10-01-23	30-05-23	30-08-22	15-09-22	

NATACIÓN 3-4 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA	
ABONADOS	211 €
USUARIOS	422 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LAS GAUNAS	2018-2019	L-X	16:45	17:30	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	2018-2019	L-X	17:30	18:15	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

NATACIÓN 4 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA	
ABONADOS	129 €
USUARIOS	258 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LAS GAUNAS	2018	S	10:00	10:45	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	2018	S	10:45	11:30	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22



NATACIÓN 4-5 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADOS	129 €	USUARIOS	258 €
ABONADOS	211 €	USUARIOS	422 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LA RIBERA	2017-2018	D	10:45	11:30	02-10-22	28-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	2017-2018	L-X	17:00	17:45	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2017-2018	J	17:15	18:00	06-10-22	25-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2017-2018	M	17:15	18:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	SI 2017-2018	M-J	17:30	18:15	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	SI 2017-2018	V	17:45	18:30	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	2017-2018	L-X	17:45	18:30	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2017-2018	J	18:00	18:45	06-10-22	25-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2017-2018	M	18:00	18:45	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2017-2018	V	18:15	19:00	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	SI 2017-2018	M-J	18:15	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	SI 2017-2018	L-X	18:30	19:15	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2017-2018	V	19:00	19:45	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN



Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al curso incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA	
ABONADOS	90 €
USUARIOS	180 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

1T
2T

C.D.M. LOBETE	2017-2018	M-J	18:30	19:15	13-10-22	26-01-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2018-2019	M-J	18:30	19:15	31-01-23	27-04-23	30-08-22	15-09-22

BUCEO



Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos). Normas básicas de seguridad. Condiciones: Obligatorio saber nadar.

TARIFA		
ABONADOS	37 €	USUARIOS
		64 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2012	S-D	10:00	12:00	22-10-22	23-10-22	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2012	S-D	10:00	12:00	19-11-22	20-11-22	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2013	S-D	10:00	12:00	11-02-23	12-02-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2013	S-D	10:00	12:00	18-03-23	19-03-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2013	S-D	10:00	12:00	22-04-23	23-04-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2013	S-D	10:00	12:00	06-05-23	07-05-23	30-08-22	15-09-22

FIN DE SEMANA

BUNGEE WORKOUT



Actividad que combina ejercicios de tonificación con la diversión de hacerlos cogidos de una cuerda elástica atada al arnés de cintura que llevará al alumno, de tal manera que los ejercicios se realizan con menor impacto articular y se les añade la necesidad de controlar los retrocesos del elástico que les ayuda a recuperar la verticalidad. Es necesario pesar entre 40 y 100 kilos.

TARIFA		
ABONADOS	72 €	USUARIOS
		144 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1997-2008	S	17:30	18:30	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22

A

COMERCIAL DANCE SPORT



Actividad física en la que se realizan coreografías modernas famosas. Resultado clases muy dinámicas y divertidas porque en función de cada coreografía se trabaja de forma diferente la atención, la coordinación, el ritmo y las capacidades físicas. El Comercial Dance incluye movimientos de la danza moderna, del hip hop, del dancehall, etc. Es por eso que las clases son muy dinámicas y se van adquiriendo diferentes técnicas en función de la coreografía que vayamos trabajando.

TARIFA		
ABONADOS	98 €	USUARIOS
		196 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	2007-2012	M-J	18:00	18:45	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

A



CROSS TRAINING



Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico de intensidad apropiada para esa edad, en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc.

TARIFA		
ABONADOS	135 €	USUARIOS
		270 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	SI 2005-2008	M-J	19:00	19:45	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

A

CURLING



El objeto es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de equipo en el que se ha de deslizar sobre el hielo la piedra reglamentaria hasta intentar colocarla dentro de una diana. En el curling se trabaja la concentración, el equilibrio y la precisión. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

TARIFA		
ABONADOS	135 €	USUARIOS
		270 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2006-2008	M	19:15	21:00	11-10-22	24-01-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2007-2009	M	19:15	21:00	31-01-23	25-04-23	30-08-22	15-09-22

2C 1C

E.M. DE ATLETISMO



Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación a las técnicas de las distintas disciplinas de una manera recreativa. Se realizará trabajo de carrera, obstáculos, lanzamientos y saltos entre otros. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

TARIFA
ABONADOS 74 € USUARIOS 148 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2013-2016	L-X	17:15	18:15	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
2008-2012	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
2008-2012	L-X	18:15	19:15	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
2013-2016	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

ANUAL

P.M. RUIZ DE LOBERA
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA
P.M. RUIZ DE LOBERA
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

E.M. DE BÁDMINTON



Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del bádminton de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Llevar su propia raqueta.

TARIFA
ABONADOS 74 € USUARIOS 148 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2007-2014	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
2007-2014	M-J	19:00	20:00	18-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

ANUAL

P.M. VALDEGASTEA
P.M. TITIN III

E.M. DE BALONMANO



Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del balonmano de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA
ABONADOS 100 € USUARIOS 200 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2011-2016	L-X-V	17:30	18:30	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
2009-2010	L-X-V	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

ANUAL

P.M. VICENTE OCHOA
P.M. GONZALO DE BERCEO


E.M. DE BOXEO



Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con marcajes, golpes, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase, se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumno/a (guantes, etc.).

TARIFA 1 DÍA
ABONADOS 75 € USUARIOS 150 €
TARIFA 2 DÍAS
ABONADOS 125 € USUARIOS 250 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
SI 2006-2014	S	11:15	12:30	15-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
2006-2011	M-J	16:30	17:45	18-10-22	29-05-23	30-08-22	15-09-22
2006-2011	M-J	17:45	19:00	18-10-22	29-05-23	30-08-22	15-09-22

ANUAL

ESTADIO DE FÚTBOL
ESTADIO DE FÚTBOL
ESTADIO DE FÚTBOL

E.M. DE CIRCO



Actividad en la que se pretende la formación en diferentes disciplinas relacionadas con el circo como son los malabares, la acrobacia estática o ejercicios de equilibrio. Gran importancia en el desarrollo motriz y social del alumno.

TARIFA
ABONADOS 74 € USUARIOS 148 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2006-2013	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

A

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA



E.M. DE ESGRIMA



Adquisición de habilidades con el manejo de la espada, florete y sable. La esgrima desarrolla la rapidez de reflejos, fuerza y agilidad, coordinación y sentido del equilibrio. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Se prestará equipo para la realización de la actividad.

TARIFA		
ABONADOS	83 €	USUARIOS 166 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL	ESTADIO DE FÚTBOL	SI	2006-2008	L-X	17:00	18:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	ESTADIO DE FÚTBOL	SI	2009-2013	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	ESTADIO DE FÚTBOL	SI	2006-2008	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	ESTADIO DE FÚTBOL		2006-2008	M-J	17:00	18:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	ESTADIO DE FÚTBOL		2006-2008	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	ESTADIO DE FÚTBOL		2009-2013	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22



E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE



Actividad de contenido aeróbico en la que se trabaja el cuerpo como vehículo de expresión. De forma lúdica se realizan coreografías sobre ritmos de música. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.

TARIFA		
ABONADOS	83 €	USUARIOS 166 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LOBETE	SI	2012-2016	L-X	17:00	18:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
---	---------------	----	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------



E.M. DE FRONTENIS



Escuela Municipal que pretende fomentar la modalidad de frontenis iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. En los grupos del P.M. Varea se realizará una prueba de nivel el primer día de clase 4 de octubre a las 19:00 para separar los grupos. Los de menor nivel estarán en el primer horario de las 19:00 y los mayor nivel a las 20:00. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. Llevar raqueta. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

TARIFA		
ABONADOS	74 €	USUARIOS 148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2006-2010	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. VAREA		2006-2013	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. VAREA		2006-2013	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

E.M. DE FRONTENIS FEMENINO



Escuela Municipal que pretende fomentar la modalidad de frontenis iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. Llevar raqueta. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA		
ABONADOS	74 €	USUARIOS 148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	P.M. VAREA		2010-2014	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
---	------------	--	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA



Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías. Las monitoras tienen la capacidad de reorganizar los grupos, según el nivel y evolución de las alumnas inscritas. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

TARIFA 2 DÍAS			TARIFA 3 DÍAS				
ABONADOS	74 €	USUARIOS	148 €	ABONADOS	105 €	USUARIOS	210 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2012-2016	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. MURRIETA	2006-2011	L-X-V	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. MURRIETA	2012-2016	L-X-V	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2006-2011	L-X-V	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2012-2016	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22



E.M. DE JUDO



Aprenderán las técnicas de judo de pie y de suelo, caídas y proyecciones y, finalmente, defensa personal donde se aplican todas las técnicas adquiridas anteriormente. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja. Recomendable traer kimono. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.

TARIFA			
ABONADOS	74 €	USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN		
								ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LOBETE	SI	2010-2016	L-X	17:00	18:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

E.M. DE KÁRATE



Aprendizaje del Karate y su técnicas desde una perspectiva lúdica. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos varias modalidades. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. Recomendable traer kimono.

TARIFA			
ABONADOS	74 €	USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRID MANILA	2010-2016	L-X	17:00	18:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. MURRIETA	2010-2016	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

E.M. DE PALETA



Escuela Municipal que pretende fomentar la disciplina de paleta iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA			
ABONADOS	74 €	USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VAREA	2012-2016	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. VAREA	2006-2011	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

E.M. DE PATINAJE



Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2012-2016	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2011	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

E.M. DE PELOTA MANO INICIACIÓN/ PERFECCIONAMIENTO



Escuela Municipal que pretende fomentar la pelota a mano iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2008-2010	M-J	18:30	19:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22



E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN



Escuela Municipal que pretende fomentar la modalidad de pelota mano iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN		
								ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2011-2016	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

E.M. DE PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO



Escuela Municipal que pretende fomentar la pelota a mano perfeccionando los fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2011-2016	M-J	17:30	18:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22



E.M. DE SKATE



Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Se pretende la iniciación y el perfeccionando de los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo, y rampas elaboradas para el curso. Obligatorio llevar tu propio skate, casco, rodilleras y coderas.

TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADOS	62 €	ABONADOS	108 €
USUARIOS	124 €	USUARIOS	216 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN		
								ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2016	S	17:30	18:30	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1997-2010	S	18:30	19:30	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22	
	C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1997-2010	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2016	X	17:00	18:00	05-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22	

E.M. DE TIRO OLÍMPICO



Iniciación en las modalidades de carabina y pistola olímpica aire 10 metros. Disciplina que fomenta el equilibrio, concentración y deportividad. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

LUGAR: CLUB DE TIRO REY PASTOR C/Beratúa 19-21

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CLUB DE TIRO REY PASTOR	2006-2016	L	17:30	18:30	03-10-22	29-05-23	30-08-22	15-09-22
CLUB DE TIRO REY PASTOR	2006-2016	J	17:30	18:30	06-10-22	25-05-23	30-08-22	15-09-22
CLUB DE TIRO REY PASTOR	2006-2016	J	18:30	19:30	06-10-22	25-05-23	30-08-22	15-09-22

ANUAL

E.M. DE TRIATLÓN



Escuela Municipal de Triatlón que pretende fomentar la práctica de este deporte olímpico. Se pretende la iniciación y el perfeccionamiento de los fundamentos básicos y técnicos del triatlón, en los cuales se abordarán las tres disciplinas, natación, ciclismo y carrera a pie, todo de forma lúdica. Obligatorio: saber nadar, tener bicicleta y casco. **★Miércoles 17:30 a 19:00 en Las Norias y Viernes 17:30 a 18:30 en La Ribera.**

TARIFA	
ABONADOS	110 €
USUARIOS	220 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS Y LA RIBERA	2008-2014	X-V	17:30	★	05-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

A



E.M. DE VOLEIBOL



Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del voleibol de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	SI 2011-2012	M-J	16:30	17:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	SI 2011-2012	M-J	17:30	18:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

ANUAL

E.M. DE WATERPOLO



Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia. Es necesario nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida, coordinando brazos y piernas con respiración. Se realizará una prueba de nivel el sábado 1 de octubre a las 10:00 para separar los grupos. Los de iniciación estarán en el primer horario de las 10:00 y los de perfeccionamiento a las 11:15. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir, no implica tener plaza asegurada.

TARIFA	
ABONADOS	74 €
USUARIOS	148 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2008-2014	S	10:00	11:15	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	2008-2014	S	11:15	12:30	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22

ANUAL



E.M. DE ZUMBA

Actividad de baile y contenido aeróbico en la que se realizan coreografías sobre ritmos de música latina. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.



TARIFA

ABONADOS 83 € USUARIOS 166 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL	C.D.M. LOBETE	SI	2007-2012	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2012-2016	M-J	17:30	18:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad que combina el trabajo de fuerza y potencia con trabajo aeróbico de alta intensidad, a través de una gran variedad de ejercicios, utilizando tanto diferentes materiales como el propio cuerpo. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.



TARIFA

ABONADOS 90 € USUARIOS 180 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	P.M. SIETE INFANTES DE LARA		2005-2008	M-J	19:45	20:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
---	-----------------------------	--	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------

ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN

Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuyería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.



TARIFA

ABONADOS 34 € USUARIOS 68 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

1 T	C.D.M. LAS GAUNAS		2006-2010	S	09:00	10:00	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2006-2010	S	10:00	11:00	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2011-2015	S	11:00	12:00	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2011-2015	S	12:00	13:00	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2011-2015	S	13:00	14:00	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS		2007-2011	S	09:00	10:00	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2007-2011	S	10:00	11:00	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2012-2016	S	11:00	12:00	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2012-2016	S	12:00	13:00	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2012-2016	S	13:00	14:00	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS		2007-2011	S	09:00	10:00	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2007-2011	S	10:00	11:00	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2012-2016	S	11:00	12:00	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2012-2016	S	12:00	13:00	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		2012-2016	S	13:00	14:00	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22

ESCUELA DE AJEDREZ. INICIACIÓN

El objetivo es aprender desde cero de una manera lúdica y fomentar los valores que este deporte inculca.



TARIFA

ABONADOS 92 € USUARIOS 184 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LA LIBERA		2008-2016	X	17:30	18:30	05-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
---	------------------	--	-----------	---	-------	-------	----------	----------	----------	----------

ESGRIMA



Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada. Se prestará el equipo para realizar la actividad.

TARIFA	
ABONADOS	72 €
USUARIOS	144 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2016	S	09:30	11:00	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2016	S	11:00	12:30	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2017	S	09:30	11:00	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2017	S	11:00	12:30	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2017	S	09:30	11:00	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2017	S	11:00	12:30	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22



EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN



Excursión a caballo, por los alrededores del monte La Pila y campo de golf. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. No es necesario haber montado a caballo antes. Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.

TARIFA	
ABONADOS	27 €
USUARIOS	54 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	EL DORADO	SI 2006-2013	D	10:00	11:00	02-10-22	02-10-22	30-08-22	15-09-22
	EL DORADO	SI 2006-2013	D	10:00	11:00	16-10-22	16-10-22	30-08-22	15-09-22
3 T	EL DORADO	SI 2007-2014	D	10:00	11:00	07-05-23	07-05-23	30-08-22	15-09-22
	EL DORADO	SI 2007-2014	D	10:00	11:00	21-05-23	21-05-23	30-08-22	15-09-22

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO



Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas. Lugar CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO

TARIFA	
ABONADOS	99 €
USUARIOS	198 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	CAMPO DE GOLF	2006-2016	L	18:00	18:50	03-10-22	05-12-22	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	S	10:00	10:50	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	S	11:00	11:50	08-10-22	03-12-22	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	X	18:00	18:50	19-10-22	21-12-22	30-08-22	15-09-22
2 T	CAMPO DE GOLF	2007-2017	L	18:00	18:50	09-01-23	06-03-23	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	X	18:00	18:50	11-01-23	08-03-23	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	S	10:00	10:50	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	S	11:00	11:50	14-01-23	11-03-23	30-08-22	15-09-22
3 T	CAMPO DE GOLF	2007-2017	L	18:00	18:50	13-03-23	29-05-23	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	X	18:00	18:50	15-03-23	17-05-23	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	S	10:00	10:50	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	2007-2017	S	11:00	11:50	18-03-23	27-05-23	30-08-22	15-09-22

HÍPICA. INICIACIÓN



Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalón ajustado, excepto tejanos. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFA		
ABONADOS	141 €	USUARIOS
		282 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS
1 T EL DORADO	2006-2013	L-X	18:00	19:00	10-10-22	14-12-22	30-08-22	15-09-22
	2006-2013	L-X	20:00	21:00	10-10-22	14-12-22	30-08-22	15-09-22
2 T EL DORADO	2007-2014	L-X	18:00	19:00	09-01-23	08-03-23	30-08-22	15-09-22
	2007-2014	L-X	20:00	21:00	09-01-23	08-03-23	30-08-22	15-09-22
3 T EL DORADO	2007-2014	L-X	18:00	19:00	13-03-23	24-05-23	30-08-22	15-09-22

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO



Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco.

Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción. Los criterios de selección son los siguientes:

- 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento.
- 2- Orden de inscripción.

TARIFA		
ABONADOS	141 €	USUARIOS
		282 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS
2 T 1 T EL DORADO	2006-2013	M-J	19:00	20:00	11-10-22	20-12-22	30-08-22	15-09-22
	2007-2014	M-J	19:00	20:00	10-01-23	09-03-23	30-08-22	15-09-22
3 T EL DORADO	2007-2014	L-X	20:00	21:00	13-03-23	24-05-23	30-08-22	15-09-22
	2007-2014	M-J	19:00	20:00	14-03-23	18-05-23	30-08-22	15-09-22

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO NIVEL 2



Los cursos de Perfeccionamiento NIVEL 2, van dirigidos a aquellos que hayan realizado al menos 2 cursos de perfeccionamiento y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco.

Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción. Los criterios de selección son los siguientes:

- 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento Nivel 2.
- 2- Orden de inscripción.

TARIFA		
ABONADOS	141 €	USUARIOS
		282 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS
2 T 1 T EL DORADO	2006-2013	L-X	19:00	20:00	10-10-22	14-12-22	30-08-22	15-09-22
	2007-2014	L-X	19:00	20:00	09-01-23	08-03-23	30-08-22	15-09-22
3 T EL DORADO	2007-2014	L-X	19:00	20:00	13-03-23	24-05-23	30-08-22	15-09-22

HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO



Curso de iniciación a la disciplina de saltos a caballo. Se aprenderá a superar obstáculos y mejorar la técnica y conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de salto, se realizará una prueba de nivel el primer día: será necesario dominar los tres estilos en liso: paso, trote y galope.

TARIFA		
ABONADOS	150 €	USUARIOS
		300 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS
3 T EL DORADO	2007-2009	M-J	20:00	21:00	14-03-23	18-05-23	30-08-22	15-09-22

HOCKEY HIELO



Actividad de introducción al Hockey hielo en la que se enseñan los fundamentos y habilidades básicas de este deporte como patinar, control del puck, pasar, disparar, girar, frenar, etc.

Recomendable tener conocimientos previos de patinaje. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA
ABONADOS 70 € USUARIOS 140 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

2 P 1 P	C.D.M. LOBETE	SI	2010-2015	X	18:15	19:15	19-10-22	18-01-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	SI	2010-2015	X	18:15	19:15	25-02-23	19-04-23	30-08-22	15-09-22



KRAV MAGA



Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable que los alumnos lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del instructor/a.

TARIFA
ABONADOS 148 € USUARIOS 296 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL	C.D.M. LOBETE	SI	2010-2014	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	SI	2005-2008	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	P.M. MADRE DE DIOS	SI	2005-2008	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22



MINDFULNESS PARA ESCOLARES



Actividad que pretende mejorar la capacidad de atención de los niños y niñas, la empatía, la calma y la gestión emocional.

TARIFA
ABONADOS 72 € USUARIOS 144 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

A	C.D.M. LA RIBERA	SI	2008-2012	V	18:00	19:00	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22
---	-------------------------	----	-----------	---	-------	-------	----------	----------	----------	----------



NATACIÓN 5-7 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA
ABONADOS 211 € USUARIOS 422 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

A	C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2015-2017	L-X	18:15	19:00	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
---	--------------------------	----	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------



NADACIÓN 6-7 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADOS	129 €	USUARIOS	258 €	ABONADOS	211 €
				USUARIOS	422 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2015-2016	D	10:00	10:45	02-10-22	28-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	2015-2016	L	17:00	17:45	03-10-22	29-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	SI 2015-2016	M-J	17:30	18:15	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2015-2016	M-J	17:45	18:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	SI 2015-2016	M-J	18:15	19:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2015-2016	M-J	18:30	19:15	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	2015-2016	X	17:00	17:45	05-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	2015-2016	V	17:00	17:45	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2015-2016	V	17:30	18:15	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22



NADACIÓN 8-9 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADOS	129 €	USUARIOS	258 €	ABONADOS	211 €
				USUARIOS	422 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2013-2014	D	10:00	10:45	02-10-22	28-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	2013-2014	L	17:45	18:30	03-10-22	29-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	SI 2013-2014	L-X	18:30	19:15	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2013-2014	M-J	17:45	18:30	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2013-2014	M-J	19:15	20:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	2013-2014	X	17:45	18:30	05-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	SI 2013-2014	V	17:45	18:30	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2013-2014	V	18:15	19:00	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22



NADACIÓN 10-13 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADOS	129 €	USUARIOS	258 €	ABONADOS	211 €
				USUARIOS	422 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2012	L	17:00	17:45	03-10-22	29-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	SI 2009-2012	L-X	18:30	19:15	03-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2009-2012	M-J	17:00	17:45	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2009-2012	M-J	18:30	19:15	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2012	X	17:00	17:45	05-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

NADACIÓN 14-17 AÑOS



Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de las técnicas de los distintos estilos.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADOS	129 €	USUARIOS	258 €	ABONADOS	211 €
				USUARIOS	422 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
								ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2005-2008	L	17:45	18:30	03-10-22	29-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	2005-2008	M-J	19:15	20:00	04-10-22	30-05-23	30-08-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	2005-2008	X	17:45	18:30	05-10-22	31-05-23	30-08-22	15-09-22

PÁDEL



El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADOS	159 €	USUARIOS	318 €	ABONADOS	337 €	USUARIOS	674 €

6-7 AÑOS

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	V	17:00	18:00	07-10-22	16-06-23	30-08-22	15-09-22

8-11 AÑOS

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2014	S	11:00	12:00	01-10-22	17-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2014	S	12:00	13:00	01-10-22	17-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2014	L-X	18:00	19:00	03-10-22	14-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2014	L-X	18:00	19:00	03-10-22	14-06-23	30-08-22	15-09-22

12-16 AÑOS. INICIACIÓN

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	S	10:00	11:00	01-10-22	17-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	M-J	18:00	19:00	04-10-22	15-06-23	30-08-22	15-09-22

12-16 AÑOS. PERFEC.

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	S	09:00	10:00	01-10-22	17-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	M-J	18:00	19:00	04-10-22	15-06-23	30-08-22	15-09-22

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN



Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA			
ABONADOS	90 €	USUARIOS	180 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2014-2016	M-J	18:30	19:15	13-10-22	26-01-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2015-2017	M-J	18:30	19:15	31-01-23	27-04-23	30-08-22	15-09-22

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO



Se reorganizará a los alumnos en grupos por su nivel, trabajando con los de iniciación desde la primera toma de contacto con la pista de hielo el equilibrio y la coordinación. Con los avanzados se perfeccionará la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y el equilibrio.

TARIFA			
ABONADOS	120 €	USUARIOS	240 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2008-2015	M-J	19:15	20:15	13-10-22	26-01-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	2009-2016	M-J	19:15	20:15	31-01-23	27-04-23	30-08-22	15-09-22

PATINAJE. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO



Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas. Se realizará en el frontón o/y alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones meteorológicas y contenidos a trabajar.

TARIFA			
ABONADOS	60 €	USUARIOS	120 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2011	S	11:00	12:00	01-10-22	27-05-23	30-08-22	15-09-22



TENIS

En los cursos de iniciación se imparte el aprendizaje de la técnica de este deporte.

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación.

Actividad planificada para niños que deseen una enseñanza continuada y en progresión teniendo como objetivo la familiarización con este deporte y el aprendizaje de sus diferentes elementos técnicos (golpeos, desplazamientos, etc.) de una forma lúdica. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.



6-7 AÑOS

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍA				
ABONADOS	152 €	USUARIOS	304 €	ABONADOS	327 €	USUARIOS	654 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	SI 2015-2016	M-J	18:00	19:00	04-10-22	15-06-23	30-08-22	15-09-22



8-11 AÑOS

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2012	S	12:00	13:00	01-10-22	17-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2012	L-X	19:00	20:00	03-10-22	14-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2012	M-J	17:00	18:00	04-10-22	15-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2012	V	17:00	18:00	07-10-22	16-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2012	V	18:00	19:00	07-10-22	16-06-23	30-08-22	15-09-22



12-16 AÑOS. INICIACIÓN

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	S	11:00	12:00	01-10-22	17-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	L-X	18:00	19:00	03-10-22	14-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	V	19:00	20:00	07-10-22	16-06-23	30-08-22	15-09-22



12-16 AÑOS. PERFEC.

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	S	10:00	11:00	01-10-22	17-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	L-X	18:00	19:00	03-10-22	14-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	M-J	19:00	20:00	04-10-22	15-06-23	30-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	V	20:00	21:00	07-10-22	16-06-23	30-08-22	15-09-22

TOUCH TENNIS



Modalidad de tenis que se practica en una pista reducida con materiales adaptados: raqueta de dimensiones especiales y pelota mas lenta, de 8 cm de diámetro fabricada con una espuma específica de touchtennis. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Se proporciona todo el material deportivo.

TARIFA			
ABONADOS	260 €	USUARIOS	520 €



6-7 AÑOS

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	SI 2015-2016	M-J	17:00	18:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22



8-11 AÑOS

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	SI 2011-2012	M-J	18:00	19:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22

12-16 AÑOS

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	SI 2006-2010	M-J	19:00	20:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22

ACONDICIONACESTO



Actividad basada en el entrenamiento de baloncesto: técnica individual, entradas, tiro, pases, partidos, preparación física...

TARIFA
ABONADOS 119 € USUARIOS 238 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Actividad de preparación física general de alta intensidad. Incluye ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación, que produce mejoras en el fortalecimiento muscular y capacidad aeróbica. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA
ABONADOS 119 € USUARIOS 238 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	M-J	19:30	20:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1952-2006	L-X	21:00	22:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22

AERÓBIC



Actividad de baile y contenido aeróbico, en el que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

TARIFA
ABONADOS 119 € USUARIOS 238 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	09:00	10:00	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	P.M. MURRIETA	1952-2006	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	P.M. MURRIETA	1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	19:15	20:15	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22



AEROCOMBAT

Actividad de baile y contenido aeróbico, en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música, basadas en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general. Los alumnos deben traer sus propios guantes.


TARIFA 1 DÍA, 45 MIN.
TARIFA 1 DÍA, 1 HORA
TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.
TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA
ABONADOS 55 € USUARIOS 110 € ABONADOS 72 € USUARIOS 144 € ABONADOS 109 € USUARIOS 218 € ABONADOS 129 € USUARIOS 258 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	D	10:00	10:45	02-10-22	28-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	15:30	16:15	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	17:00	17:45	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	V	18:00	19:00	07-10-22	26-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	18:45	19:45	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	SI 1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	V	20:00	21:00	07-10-22	26-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	20:15	21:15	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	21:00	22:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS

Deporte en el que el dueño guía y dirige a su perro para que libere una serie de obstáculos de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario podrá causar baja en la actividad. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.


TARIFA
ABONADOS 127 € USUARIOS 254 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	M	18:20	19:20	04-10-22	20-12-22	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	V	18:00	19:00	07-10-22	09-12-22	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	S	11:00	12:00	08-10-22	10-12-22	01-09-22	15-09-22
2T	C.D.M. LAS NORIAS	M	18:20	19:20	10-01-23	07-03-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	V	18:00	19:00	13-01-23	10-03-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	S	11:00	12:00	14-01-23	11-03-23	01-09-22	15-09-22
3T	C.D.M. LAS NORIAS	M	18:20	19:20	14-03-23	16-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	V	18:00	19:00	17-03-23	26-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	S	11:00	12:00	18-03-23	27-05-23	01-09-22	15-09-22

AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS

Cursillos para los ya iniciados en agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario podrá causar baja en la actividad. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.


TARIFA
ABONADOS 127 € USUARIOS 254 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	V	19:00	20:00	07-10-22	09-12-22	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	S	10:00	11:00	08-10-22	10-12-22	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	V	19:00	20:00	13-01-23	10-03-23	01-09-22	15-09-22
2T	C.D.M. LAS NORIAS	S	10:00	11:00	14-01-23	11-03-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	V	19:00	20:00	17-03-23	26-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	S	10:00	11:00	18-03-23	27-05-23	01-09-22	15-09-22

AJEDREZ ADULTOS INICIACIÓN

Jugar al ajedrez presenta una oportunidad para mejorar aspectos relevantes para nuestro bienestar: memoria, atención, razonamiento, planificación, toma de decisiones. Sesiones participativas y prácticas. Se mezclan explicaciones teóricas con la puesta en práctica de los contenidos aprendidos.


TARIFA
ABONADOS 125 € USUARIOS 250 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	M	18:30	19:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22

AJEDREZ ADULTOS NIVEL MEDIO

Los contenidos incluidos en el curso son: patrones de jaque mate, de ataque al rey, combinaciones de táctica con diferentes grados de dificultad. Partidas modelo, introducción a los finales, herramientas digitales...


TARIFA
ABONADOS 125 € USUARIOS 250 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	M	19:30	20:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22

AQUABOXING



Actividad basada en técnicas de artes marciales combinadas al ritmo de la música. Se realiza en el medio acuático. Ayuda a tonificar y ganar resistencia cardiovascular. Se realiza en el vaso de enseñanza, se presta material.

TARIFA	
ABONADOS	119 €
USUARIOS	238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	20:30	21:30	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
---	---------------	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------



AQUAERÓBIC



Actividad de baile y contenido aeróbico que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música en el medio acuático.

TARIFA 45 MIN.	
ABONADOS	88 €
USUARIOS	176 €

TARIFA 1 HORA	
ABONADOS	119 €
USUARIOS	238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1952-2006	L-X	18:15	19:00	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE		1952-2006	L-X	18:30	19:30	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22

AQUAFITNESS



Actividad acuática en la que se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, utilizando para ello material diverso de fitness.

TARIFA	
ABONADOS	119 €
USUARIOS	238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LOBETE		1952-2006	M-J	19:45	20:45	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22
---	---------------	--	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------

AQUAMIX



Actividad acuática que combina el aquaeróbico con la gimnasia en el agua, de manera que se añaden los beneficios de una actividad aeróbica a los de otra más enfocada a la tonificación muscular.

TARIFA	
ABONADOS	119 €
USUARIOS	238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LOBETE		1952-2006	M-J	20:45	21:45	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22
---	---------------	--	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------

AQUAPILATES



Actividad que utiliza los principios y ejercicios de pilates en el medio acuático.

TARIFA	
ABONADOS	109 €
USUARIOS	218 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LA RIBERA		1952-2006	L-X	20:00	20:45	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
---	------------------	--	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------

AQUASALUD



Actividad acuática en la que por medio de ejercicios físicos variados sin impacto articular, estiramientos, y reeducación postural, se mejora el estado físico y emocional.

TARIFA

ABONADOS 119 € USUARIOS 238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A

C.D.M. LOBETE

1952-2006

L-X-V

08:30

09:15

03-10-22

31-05-23

13-09-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1952-2006

M-J

18:45

19:45

04-10-22

30-05-23

13-09-22

15-09-22

AQUAZUMBA



Baile deportivo de origen colombiano en el agua, que realiza bailes coreográficos con rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener el cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

TARIFA

ABONADOS 119 € USUARIOS 238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LOBETE

1952-2006

M-J

09:30

10:30

04-10-22

30-05-23

13-09-22

15-09-22

C.D.M. LA RIBERA

1952-2006

L-X

09:30

10:30

03-10-22

31-05-23

13-09-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1952-2006

M-J

19:30

20:30

04-10-22

30-05-23

13-09-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1952-2006

L-X

19:30

20:30

03-10-22

31-05-23

13-09-22

15-09-22

BÁDMINTON



El objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del bádminton de una manera recreativa. Llevar raqueta.

TARIFA

ABONADOS 119 € USUARIOS 238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A

P.M. TITIN III

1952-2006

M-J

20:00

21:00

18-10-22

30-05-23

01-09-22

15-09-22



BODYBALANCE

BODYBALANCE™ es un programa inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates que mejora la flexibilidad y la fuerza. Sus ejercicios de respiración controlada, concentración, estiramientos, movimientos y poses adaptados a la música, dan como resultado una sesión holística que lleva a los alumnos a un estado de armonía y equilibrio.



TARIFA 1 DÍA, 45 MIN.

TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA

ABONADOS 30 €

USUARIOS 60 €

ABONADOS 150 €

USUARIOS 300 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL

C.F. PRADOVIEJO

1953-2007

D

10:45

11:30

12-02-23

28-05-23

08-09-22

15-09-22

C.F. PRADOVIEJO

1952-2006

D

10:45

11:30

02-10-22

05-02-23

08-09-22

15-09-22

C.D.M. LAS NORIAS

SI

1952-2006

M-J

18:00

19:00

04-10-22

30-05-23

08-09-22

15-09-22

C.F. PRADOVIEJO

1952-2006

L-X

18:00

19:00

03-10-22

31-05-23

08-09-22

15-09-22

BODYCOMBAT



BODYCOMBAT™ Sistema de entrenamiento que fusiona técnicas de boxeo, artes marciales y ejercicios aeróbicos, utilizando siempre acompañamientos musicales para mantener el ritmo de las coreografías.

TARIFA

ABONADOS 111 € USUARIOS 222 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A

C.D.M. LA RIBERA

1952-2006

L-X

18:30

19:30

03-10-22

31-05-23

06-09-22

15-09-22

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

1952-2006

L-X

19:00

20:00

03-10-22

31-05-23

06-09-22

15-09-22

BOXEO MASCULINO Y FEMENINO

Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con

marcajes, golpes, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase, se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumno/a (guantes, etc.).



TARIFA 1 DÍA	
ABONADOS	80 €
USUARIOS	160 €

TARIFA 2 DÍAS	
ABONADOS	149 €
USUARIOS	198 €

ANUAL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ESTADIO DE FÚTBOL	1952-2006	S	10:00	11:15	15-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
ESTADIO DE FÚTBOL	1952-2006	M-J	12:15	13:30	18-10-22	29-05-23	01-09-22	15-09-22	
ESTADIO DE FÚTBOL	1952-2006	X-V	18:30	19:45	19-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
ESTADIO DE FÚTBOL	1952-2006	X-V	19:45	21:00	18-10-22	29-05-23	01-09-22	15-09-22	

BOXEO FEMENINO

Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con marcajes, golpes, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumna (guantes, etc.).



TARIFA	
ABONADOS	149€
USUARIOS	298 €

A

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ESTADIO DE FÚTBOL	1952-2006	M-J	11:00	12:15	18-10-22	29-05-23	01-09-22	15-09-22	

BUCEO

Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Perfeccionamiento de estas técnicas básicas si ya se poseen. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos). Manejo de forma mínima del equipo pesado. Normas básicas de seguridad. Condiciones: Obligatorio saber nadar.



TARIFA	
ABONADOS	47€
USUARIOS	94 €

FIN DE SEMANA

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	S-D	10:00	12:00	22-10-22	23-10-22	30-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	S-D	10:00	12:00	19-11-22	20-11-22	30-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	S-D	10:00	12:00	11-02-23	12-02-23	30-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	S-D	10:00	12:00	18-03-23	19-03-23	30-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	S-D	10:00	12:00	22-04-23	23-04-23	30-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	S-D	10:00	12:00	06-05-23	07-05-23	30-08-22	15-09-22	

BUNGEE WORKOUT

Actividad que combina ejercicios de tonificación con la diversión de hacerlos cogidos de una cuerda elástica atada al amés de cintura que

llevará el alumno, de tal manera que los ejercicios se realizan con menor impacto articular y se les añade la necesidad de controlar los retrocesos del elástico que les ayuda a recuperar la verticalidad. Es necesario pesar entre 40 y 100 kilos. Logroño Deporte aporta todo el material necesario para hacer la actividad. Si bien, se aconseja por posibles rozaduras, llevar un pantalón ajustado y su propio arnés.



TARIFA 1 DÍA	
ABONADOS	79€
USUARIOS	158 €

TARIFA 2 DÍAS	
ABONADOS	144€
USUARIOS	288 €

ANUAL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	D	10:00	11:00	02-10-22	28-05-23	01-09-22	15-09-22	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	D	11:00	12:00	02-10-22	28-05-23	01-09-22	15-09-22	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	L-X	17:00	18:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	V	18:30	19:30	07-10-22	26-05-23	01-09-22	15-09-22	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	S	18:30	19:30	01-10-22	27-05-23	01-09-22	15-09-22	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	V	19:30	20:30	07-10-22	26-05-23	01-09-22	15-09-22	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	

CARDIO STRONG



Clases aeróbicas que combinan el entrenamiento cardiovascular y ejercicios para la mejora de la fuerza utilizando el propio peso corporal con material básico complementario (bandas elásticas, steps, mancuernas, fitball, bosus, etc.)

TARIFA	
ABONADOS	119 €
USUARIOS	238 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	19:30	20:30	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
---	------------------	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------



CICLO INDOOR



Novedad, duración completa de octubre a mayo con precio en promoción con más del doble de las sesiones de la temporada pasada, es una actividad sobre bicicleta estática para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo de coreografías, en una nueva sala con luces especiales, pantalla con recorridos interactivos y escenarios virtuales, simulando subidas, bajadas, llaneos y esprints. Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, pulsómetro, guantes, calas y botellín de bebida.

TARIFA	
ABONADOS	160 €
USUARIOS	320 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	09:30	10:15	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	14:15	15:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	16:15	17:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	SI	1952-2006	V	17:45	18:30	07-10-22	26-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	19:00	19:45	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:30	20:15	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	20:00	20:45	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	20:30	21:15	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	

COMBA DANCE



Actividad muy divertida de salto a la comba con coreografías de música moderna. Consiguiendo un trabajo de resistencia, coordinación y de potencia que la convierten en una actividad muy completa.

TARIFA	
ABONADOS	52 €
USUARIOS	104 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	V	19:00	20:00	07-10-22	26-05-23	06-09-22	15-09-22
---	-----------------	-----------	---	-------	-------	----------	----------	----------	----------

CORE FIT



Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo centrado en el núcleo (core): abdominales, glúteos, caderas y espalda. Mejora la forma física, postura corporal y rendimiento deportivo.

TARIFA	
ABONADOS	109 €
USUARIOS	218 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	P.M. MURRIETA	1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
---	---------------	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------



CROSS TRAINING

Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.



TARIFA 2 DÍAS			TARIFA 3 DÍAS				
ABONADOS	135 €	USUARIOS	270 €	ABONADOS	186 €	USUARIOS	372 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1957-2006	M-J	09:30	10:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 1957-2006	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 1957-2006	L-X-V	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1957-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1957-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22



CROSS TRAINING INICIACIÓN

Iniciación a esta actividad física de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.



TARIFA			
ABONADOS	135 €	USUARIOS	270 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI 1952-2006	M-J	17:00	18:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22

CURLING

El objeto es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de equipo en el que se ha de deslizar sobre el hielo la piedra reglamentaria hasta intentar colocarla dentro de una diana. En el curling se trabaja la concentración, el equilibrio y la precisión. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.



TARIFA			
ABONADOS	82 €	USUARIOS	164 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M	19:15	21:00	11-10-22	24-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M	19:15	21:00	31-01-23	25-04-23	01-09-22	15-09-22

DANZATERAPIA

Actividad que usa la danza y el movimiento como herramienta para lograr una salud integral promoviendo cambios psicológicos a través de la salud y el desarrollo personal.



TARIFA			
ABONADOS	91 €	USUARIOS	182 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1923-2006	V	10:00	11:00	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22

ENTRENA CORRIENDO

Actividad deportiva dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. Además de las 2 horas semanales de entrenamiento conjunto se marcarán sesiones específicas para cada participante y habrá un servicio de asesoría y consulta.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADOS	73 €	USUARIOS	146 €	ABONADOS	149 €	USUARIOS	298 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	X-V	07:15	08:15	05-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	07:15	08:15	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	V	19:30	20:30	07-10-22	26-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad cuyo objetivo es la mejora de la condición física general a través del trabajo integrado de fuerza y resistencia, mediante una amplia variedad de ejercicios y materiales, incluido el propio cuerpo. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.



TARIFA 45 MIN.				TARIFA 1 HORA			
ABONADOS	90 €	USUARIOS	180 €	ABONADOS	128 €	USUARIOS	256 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	10:30	11:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 1952-2006	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1952-2006	M-J	19:45	20:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 1952-2006	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22

ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS

Dirigido a personas que quieran iniciarse en la actividad física y para quienes deseen progresar de forma más eficaz en sus objetivos como pueden ser puesta en forma, preparaciones específicas, post-parto, etc. Los grupos como máximo serán de 3 personas.



TARIFA			
ABONADOS	229 €	USUARIOS	458 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	07:15	08:15	03-10-22	30-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	08:15	09:15	03-10-22	30-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	09:30	10:30	03-10-22	30-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	10:30	11:30	03-10-22	30-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	17:45	18:45	03-10-22	30-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	18:45	19:45	03-10-22	30-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	07:15	08:15	04-10-22	31-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	08:15	09:15	04-10-22	31-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	09:30	10:30	04-10-22	31-01-22	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	10:30	11:30	04-10-22	31-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	07:15	08:15	01-02-23	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	08:15	09:15	01-02-23	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	09:30	10:30	01-02-23	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	10:30	11:30	01-02-23	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	17:45	18:45	01-02-23	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	18:45	19:45	01-02-23	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	07:15	08:15	02-02-23	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	08:15	09:15	02-02-23	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	09:30	10:30	02-02-23	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	10:30	11:30	02-02-23	30-05-23	01-09-22	15-09-22

1 CUATRIMESTRE

2 CUATRIMESTRE

ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)

Prende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuiería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.


TARIFA
ABONADOS 61€ USUARIOS 122€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

1T	C.D.M. LAS NORIAS	1957-2006	L-X	20:15	22:15	03-10-22	07-11-22	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	L-X	20:15	22:15	14-11-22	12-12-22	01-09-22	15-09-22
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	L-X	20:15	22:15	09-01-23	06-02-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	L-X	20:15	22:15	13-02-23	13-03-23	01-09-22	15-09-22
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	L-X	20:15	22:15	20-03-23	26-04-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	L-X	20:15	22:15	03-05-23	31-05-23	01-09-22	15-09-22

ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)

Orientado a personas ya iniciadas en este deporte. Se profundizará en los contenidos aprendidos en los cursos de iniciación. Es condición indispensable para el alumno haber adquirido previamente los conceptos básicos de las técnicas, seguridad, cabuiería, conocimiento y manejo del material específico. El instructor/a verificará esto el primer día. Si no se cumplen estas condiciones el alumno podrá ser dado de baja.


TARIFA
ABONADOS 61€ USUARIOS 122€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

1T	C.D.M. LAS NORIAS	1957-2006	M-J	20:15	22:15	04-10-22	03-11-22	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	M-J	20:15	22:15	08-11-22	13-12-22	01-09-22	15-09-22
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	M-J	20:15	22:15	10-01-23	07-02-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	M-J	20:15	22:15	14-02-23	14-03-23	01-09-22	15-09-22
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1958-2007	M-J	20:15	22:15	21-03-23	25-04-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	1958-2007	M-J	20:15	22:15	02-05-23	30-05-23	01-09-22	15-09-22

ESGRIMA

Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada. Se prestará el equipo para realizar la actividad.


TARIFA
ABONADOS 109€ USUARIOS 218€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

1T	ESTADIO DE FÚTBOL	1952-2006	L-X	20:00	21:00	10-10-22	12-12-22	01-09-22	15-09-22
	ESTADIO DE FÚTBOL	1952-2006	M-J	20:00	21:00	11-10-22	15-12-22	01-09-22	15-09-22
2T	ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	L-X	20:00	21:00	09-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22
	ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	M-J	20:00	21:00	10-01-23	09-03-23	01-09-22	15-09-22
3T	ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	L-X	20:00	21:00	13-03-23	24-05-23	01-09-22	15-09-22
	ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	M-J	20:00	21:00	14-03-23	18-05-23	01-09-22	15-09-22

ESPALDA SANA

Actividad que mejora la educación y corrección postural, sobre todo en la zona de la espalda. Se realiza movilidad, fortalecimiento y flexibilidad de la espalda a nivel cervical, dorsal y lumbar.


TARIFA
ABONADOS 119€ USUARIOS 238€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	L-X	10:00	11:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1923-2006	L-X-V	10:45	11:30	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	L-X	12:30	13:30	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	M-J	11:15	12:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	M-J	18:15	19:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	M-J	20:30	21:30	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22



EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)



Excursión a caballo, por los alrededores del monte La Pila y campo de golf. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. No es necesario haber montado a caballo antes. Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.

TARIFA			
ABONADOS	27€	USUARIOS	54€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN		
							ABONADOS	USUARIOS	
TT EL DORADO	SI	1957-2006	D	10:00	11:00	02-10-22	02-10-22	01-09-22	15-09-22
	SI	1957-2006	D	10:00	11:00	16-10-22	16-10-22	01-09-22	15-09-22
3T EL DORADO	SI	1958-2007	D	10:00	11:00	07-05-23	07-05-23	01-09-22	15-09-22
	SI	1958-2007	D	10:00	11:00	21-05-23	21-05-23	01-09-22	15-09-22

FITNESS FLAMENCO



Actividad física que mezcla la práctica de fitness con movimientos básicos adaptados del flamenco. Es necesario traer ropa deportiva y abanico.

TARIFA			
ABONADOS	124€	USUARIOS	248€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS
A C.F. PRADOVIEJO	1957-2006	V	20:00	21:00	07-10-22	26-05-23	06-09-22	15-09-22



GAP

Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.



TARIFA 1DÍA, 1 HORA		TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.		TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA		TARIFA 3 DÍAS, 45 MIN.									
ABONADOS	67€	USUARIOS	134€	ABONADOS	88€	USUARIOS	176€	ABONADOS	109€	USUARIOS	218€	ABONADOS	109€	USUARIOS	218€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN			
							ABONADOS	USUARIOS		
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X-V	10:00	10:45	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	SI	1952-2006	M-J	17:30	18:15	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	15:30	16:15	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	10:00	11:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	V	19:00	20:00	07-10-22	26-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	08:30	09:15	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	SI	1952-2006	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	09:15	10:15	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	SI	1952-2006	M-J	17:30	18:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	09:30	10:30	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22	
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
	P.M. ESPARTERO	1952-2006	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	P.M. MADRID MANILA	1952-2006	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	P.M. MADRID MANILA	1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	
P.M. MURRIETA	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22		
P.M. MURRIETA	1952-2006	L-X	21:00	22:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22		
P.M. VALDEGASTEA	SI	1952-2006	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22	



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.


TARIFA
ABONADOS 109€ USUARIOS 218€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X-V	09:15	10:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X-V	10:45	11:30	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X-V	07:15	08:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X-V	08:00	08:45	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X-V	08:45	09:30	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X-V	09:30	10:15	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X-V	10:15	11:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	07:00	07:45	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	07:45	08:30	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	09:15	10:15	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	10:15	11:15	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	SI 1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1952-2006	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. MADRID MANILA	1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. MADRID MANILA	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. MADRID MANILA	1952-2006	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	M-J	18:30	19:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2006	M-J	20:30	21:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22	

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS

Actividad dirigida a mujeres mastectomizadas en la que se persiguen dos objetivos: mejorar el estado de forma con ejercicios específicos y favorecer un contacto social y mejoras psicológicas.


TARIFA
ABONADOS 109€ USUARIOS 218€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

A	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-1997	M-J	16:30	17:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
---	-------------------	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------



GIMNASIA EN EL AGUA

Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.

No es obligatorio saber nadar. La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).


TARIFA
ABONADOS 109€ USUARIOS 218€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	09:15	10:00	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	16:15	17:15	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	16:30	17:30	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	18:30	19:30	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	SI 1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22

GIMNASIA HIPOPRESIVA



Gimnasia que mejora la tonificación abdominal y suelo pélvico, a través de un trabajo de contracción del diafragma en espiración. Contribuye a la corrección postural y al vientre plano entre otros. Contraindicado para personas con hipertensión arterial y embarazadas.

TARIFA	
ABONADOS	140€
USUARIOS	280€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	M-J	09:15	10:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	12:15	13:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	17:15	18:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	15:15	16:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	19:00	19:45	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	09:30	10:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	19:00	19:45	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas.



TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADOS	99 €	USUARIOS	198 €
ABONADOS	141 €	USUARIOS	282 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1923-2006	L	18:00	18:50	03-10-22	05-12-22	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	09:30	10:20	10-10-22	14-12-22	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	10:30	11:20	10-10-22	14-12-22	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	16:00	16:50	10-10-22	14-12-22	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	17:00	17:50	10-10-22	14-12-22	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	19:00	19:50	10-10-22	14-12-22	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	20:00	20:50	10-10-22	14-12-22	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	X	18:00	18:50	19-10-22	21-12-22	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L	18:00	18:50	09-01-23	06-03-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	09:30	10:20	09-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	10:30	11:20	09-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	16:00	16:50	09-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	17:00	17:50	09-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	19:00	19:50	09-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	20:00	20:50	09-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	X	18:00	18:50	11-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L	18:00	18:50	13-03-23	29-05-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	09:30	10:20	13-03-23	24-05-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	10:30	11:20	13-03-23	24-05-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	16:00	16:50	13-03-23	24-05-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	17:00	17:50	13-03-23	24-05-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	19:00	19:50	13-03-23	24-05-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	L-X	20:00	20:50	13-03-23	24-05-23	01-09-22	15-09-22
CAMPO DE GOLF	1924-2007	X	18:00	18:50	15-03-23	17-05-23	01-09-22	15-09-22



GOLF. PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas.

TARIFA	
ABONADOS	99€
USUARIOS	198€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	09:30	10:20	07-10-22	02-12-22	01-09-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	10:30	11:20	07-10-22	02-12-22	01-09-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	17:00	17:50	07-10-22	02-12-22	01-09-22	15-09-22
2T	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	09:30	10:20	13-01-23	10-03-23	01-09-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	10:30	11:20	13-01-23	10-03-23	01-09-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	17:00	17:50	13-01-23	10-03-23	01-09-22	15-09-22
3T	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	09:30	10:20	17-03-23	19-05-23	01-09-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	10:30	11:20	17-03-23	19-05-23	01-09-22	15-09-22
	CAMPO DE GOLF	1924-2007	V	17:00	17:50	17-03-23	19-05-23	01-09-22	15-09-22



HÍPICA. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación van dirigidos a aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalón ajustado, excepto tejanos. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFA	
ABONADOS	141€
USUARIOS	282€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
2T	EL DORADO	1952-2006	L-X	20:00	21:00	10-10-22	14-12-22	01-09-22	15-09-22
	EL DORADO	1952-2006	L-X	20:00	21:00	09-01-23	08-03-23	01-09-22	15-09-22



HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO

Curso de iniciación a la disciplina de saltos a caballo. Se aprenderá a superar obstáculos y mejorar la técnica y conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de salto, se realizará una prueba de nivel el primer día: será necesario dominar los tres estilos en liso: paso, trote y galope. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFA	
ABONADOS	154€
USUARIOS	308€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
3T	EL DORADO	1953-2007	M-J	20:00	21:00	14-03-23	18-05-23	01-09-22	15-09-22



HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción. Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFA	
ABONADOS	141€
USUARIOS	282€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
3T	EL DORADO	1953-2007	L-X	20:00	21:00	13-03-23	24-05-23	30-08-22	15-09-22

INTERVAL FITNESS



Entrenamiento interválico de tonificación muscular y cardiovascular de alta intensidad. Basado en sistemas de entrenamiento como tabata, boot camp, etc.

TARIFA	
ABONADOS	109€
USUARIOS	218€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1952-2006	M-J	20:00	20:45	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
---	-----------------------------	-----------	-----	-------	-------	----------	----------	----------	----------

INTERVAL STEP



Actividad que combina intervalos de aeróbic, step... con un específico trabajo de tonificación muscular con pesas, gomas, balones... mejorando la capacidad cardio-pulmonar y la fuerza con una intensidad elevada.

TARIFA	
ABONADOS	134€
USUARIOS	268€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	09:15	10:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	P.M. ESPARTERO	1952-2006	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22



KRAV MAGA



Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable que los alumnos lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del instructor/a.

TARIFA	
ABONADOS	148€
USUARIOS	296€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LOBETE	SI	1952-2006	L-X	17:00	18:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA		1952-2006	M-J	20:30	21:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22

MARCHA NÓRDICA



Forma de marcha en la que se camina con dos bastones especiales diseñados para esta modalidad. Ejercita no solo las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se prestarán bastones para los inscritos.

TARIFA	
ABONADOS	19€
USUARIOS	38€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

3T	C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	D	10:00	13:00	06-11-22	06-11-22	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	D	10:00	13:00	13-11-22	13-11-22	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	D	09:30	12:30	16-04-23	16-04-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1924-2007	D	09:30	12:30	23-04-23	23-04-23	01-09-22	15-09-22

MINDFITNESS



Complemento a la actividad física basado en el mindfulness. Control mental, respiración, atención y conciencia corporal. Técnicas que ayudan a centrar la mente y ser más consciente de lo que haces en cada instante.

TARIFA	
ABONADOS	67€
USUARIOS	134€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A	C.D.M. LOBETE	1923-2006	V	12:30	13:15	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1923-2006	V	20:00	20:45	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22

NATACION INICIACIÓN + 16 AÑOS (CURSILLO)

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático.


TARIFA
ABONADOS 109€ USUARIOS 218€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	18:15	19:00	03-10-22	01-02-23	13-09-22	15-09-22
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	18:15	19:00	06-02-23	31-05-23	13-09-22	15-09-22

NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CURSILLO)

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático.


TARIFA
ABONADOS 109€ USUARIOS 218€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	08:30	09:15	03-10-22	01-02-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:00	19:45	04-10-22	07-02-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	17:15	18:00	04-10-22	07-02-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	07:15	08:00	04-10-22	07-02-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	20:15	21:00	04-10-22	07-02-23	13-09-22	15-09-22
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	L-X	08:30	09:15	06-02-23	31-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	19:00	19:45	09-02-23	30-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	17:15	18:00	09-02-23	30-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	07:15	08:00	09-02-23	30-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	20:15	21:00	09-02-23	30-05-23	13-09-22	15-09-22

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO + 16 AÑOS (CURSILLO)

La idea es mejorar nuestra forma de nadar para que sea correcta, coordinada y eficiente.


TARIFA
ABONADOS 119€ USUARIOS 238€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	20:15	21:00	03-10-22	01-02-23	13-09-22	15-09-22
2C	C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	20:15	21:00	06-02-23	31-05-23	13-09-22	15-09-22



NATACIÓN MANTENIMIENTO

Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 100 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión y respiración. Recomendable que los alumnos lleven sus propias aletas y palas.


TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.
TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA / 3 DÍAS, 45 MIN.
ABONADOS 86€ USUARIOS 172€ ABONADOS 109€ USUARIOS 218€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	10:00	11:00	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	SI	1952-2006	M-J	17:30	18:15	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	SI	1952-2006	M-J	18:15	19:00	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:45	20:45	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	20:45	21:30	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X-V	09:15	10:00	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	16:15	17:15	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	20:30	21:30	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	10:00	10:45	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	18:30	19:30	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	19:30	20:30	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	09:15	10:00	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22	
	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	10:00	11:00	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22	

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media/alta, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que los alumnos lleven sus propias aletas y palas.



TARIFA	
ABONADOS	129€
USUARIOS	258€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	19:15	20:15	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	07:45	08:45	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	08:00	09:00	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	09:15	10:00	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	17:30	18:30	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	20:30	21:30	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22

ANUAL

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)

Consta de ejercicios específicos basados en respiración y control postural, realizando una movilidad articular encaminada a mejorar la condición física de las mujeres en estado de gestación. Obligatorio saber nadar.



TARIFA	
ABONADOS	61€
USUARIOS	122€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1972-2004	L-X	16:00	17:00	10-10-22	14-12-22	13-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1973-2005	L-X	16:00	17:00	09-01-23	08-03-23	13-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1973-2005	L-X	16:00	17:00	13-03-23	24-05-23	13-09-22	15-09-22

1T

3T

2T

NATACIÓN PARA LA SALUD

Actividad que posibilita la mejora de las distintas molestias articulares y musculares, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas. Obligatorio saber nadar.



TARIFA	
ABONADOS	124€
USUARIOS	248€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	16:30	17:30	04-10-22	30-05-23	13-09-22	15-09-22

A

NATACIÓN PRO

Nivel superior a la natación de mantenimiento avanzados. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que los alumnos lleven sus propias aletas y palas.



TARIFA	
ABONADOS	131€
USUARIOS	262€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							FECHAS INSCRIPCIÓN	
---	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	07:05	07:50	03-10-22	31-05-23	13-09-22	15-09-22

A



OCR CARRERA OBSTÁCULOS

Actividad exigente muy divertida que consiste en superar desafíos físicos en forma de obstáculos como: trepa, repta, carga, transporte, lanzamientos, arrastres, carrera, volteo de neumáticos gigantes, etc. y su preparación física para conseguirlo. Cada uno a su tiempo y a su nivel. Se irán incorporando obstáculos a lo largo del curso. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADOS	105€	USUARIOS	210€	ABONADOS	162€	USUARIOS	324€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1957-2006	S	11:00	12:30	01-10-22	27-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1957-2006	L-X	20:15	21:15	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1957-2006	V	17:30	19:00	07-10-22	26-05-23	01-09-22	15-09-22

ORIENTAL WELLNESS

Disciplina que fusiona posturas, movimientos y técnicas orientales. Practicándola se mejoran áreas como fuerza, resistencia, elasticidad, coordinación, respiración y equilibrio. Se crea una conciencia corporal para tener un bienestar a nivel físico y una mejor condición para realizar las actividades cotidianas.



TARIFA			
ABONADOS	139€	USUARIOS	278€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA		1923-2006	M-J	08:15	09:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22



PÁDEL NIVEL 1

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADOS	222€	USUARIOS	444€	ABONADOS	454€	USUARIOS	908€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	S	13:00	14:00	01-10-22	17-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	L-X	09:30	10:30	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	L-X	21:00	22:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	V	18:00	19:00	07-10-22	16-06-23	01-09-22	15-09-22



PÁDEL NIVEL 2

En este nivel se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADOS	222€	USUARIOS	444€	ABONADOS	454€	USUARIOS	908€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	L-X	10:30	11:30	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	L-X	21:00	22:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	M-J	19:00	20:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	V	19:00	20:00	07-10-22	16-06-23	01-09-22	15-09-22



PÁDEL NIVEL 3

dominio de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADOS	222€	USUARIOS	444€	ABONADOS	454€	USUARIOS	908€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	11:30	12:30	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 1952-2006	M-J	19:00	20:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	SI 1952-2006	V	20:00	21:00	07-10-22	16-06-23	01-09-22	15-09-22

ANUAL

PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF

Se reorganizará a los alumnos en grupos por su nivel, trabajando con los de iniciación desde la primera toma de contacto con la pista de hielo el equilibrio y la coordinación. Con los avanzados se perfeccionará la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y el equilibrio. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.



TARIFA			
ABONADOS	140€	USUARIOS	280€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	20:15	21:15	13-10-22	26-01-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	20:15	21:15	31-01-23	27-04-23	01-09-22	15-09-22

1T
2T

PATINAJE. INICIACIÓN

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines, y aumentar la velocidad. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.



TARIFA			
ABONADOS	118€	USUARIOS	236€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22

A

PATINAJE. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines, y aumentar la velocidad. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas. Se realizará en el frontón o/y alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones meteorológicas y contenidos a trabajar.



TARIFA			
ABONADOS	60€	USUARIOS	120€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	S	12:00	13:00	01-10-22	27-05-23	01-09-22	15-09-22

A

PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes progresar en las habilidades y técnicas básicas ya adquiridas con los patines, y aumentar la velocidad. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas. El alumno deberá haber realizado algún curso previo de patinaje.



TARIFA			
ABONADOS	123	USUARIOS	246€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22

A



PILATES AÉREO

El Pilates aéreo es una modalidad en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos y que cuentan con la particularidad de que se deben realizar sobre un columpio formado por una tela que se encuentra colgado. Esta temporada la actividad cambia a curso de larga duración y durará toda la temporada.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADOS	82	USUARIOS	164€	ABONADOS	150	USUARIOS	300€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	16:30	17:30	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	SI 1952-2006	V	18:00	19:00	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22



PILATES SUELO

Pilates en su versión suelo, conociendo y ejercitando los ejercicios básicos así como los beneficios que nos reportan. Es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.			TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA					
ABONADOS	67€	USUARIOS	134€	ABONADOS	98€	USUARIOS	196€	ABONADOS	140€	USUARIOS	280€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	20:30	21:30	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	09:15	10:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	10:15	11:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	18:30	19:30	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:30	20:30	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	20:30	21:30	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	SI 1952-2006	L-X	08:00	09:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	SI 1952-2006	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	SI 1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	11:15	12:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	13:00	14:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	18:30	19:30	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	19:30	20:30	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	V	18:00	19:00	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	08:00	09:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	14:30	15:15	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	19:45	20:45	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	20:45	21:45	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	08:15	09:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	19:45	20:45	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.F. PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	10:30	11:30	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22

PILATES SUELO. AVANZADOS

Se profundiza en la aplicación de esta actividad. Es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Es necesario haber realizado al menos un curso de iniciación.



TARIFA			
ABONADOS	140€	USUARIOS	280€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	08:15	09:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22



PONTE EN FORMA CORRIENDO

Actividad dirigida a personas que deseen iniciarse en la carrera a pie y mantenerse en forma. Además se realizará un programa de acondicionamiento físico general y tonificación.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADOS	64€	USUARIOS	128€	ABONADOS	118€	USUARIOS	236€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	S	10:00	11:00	01-10-22	27-05-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	M-J	09:30	10:30	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22
C.F. PRADOVIEJO		1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22

RELAJACIÓN EN GRUPOS REDUCIDOS

Actividad en grupos reducidos (máximo 6 personas) en los que se trabajan diferentes técnicas que mejoran la relajación y bienestar general del cuerpo. Incluye 20 sesiones de sauna infrarroja en el PM Las Gaunas. La sauna infrarroja, mejora la circulación y promueve la oxigenación de los tejidos del cuerpo.



TARIFA			
ABONADOS	229 €	USUARIOS	458 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS		1952-2006	L-X	11:00	12:00	03-10-22	01-02-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS		1952-2006	M-J	17:30	18:30	04-10-22	07-02-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS		1953-2007	L-X	11:00	12:00	06-02-23	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS		1953-2007	M-J	17:30	18:30	09-02-23	30-05-23	08-09-22	15-09-22

RITMOS LATINOS

Actividad que combina diferentes ritmos latinos como salsa, merengue, bachata, chachachá, etc. No es necesario apuntarse con pareja.



TARIFA			
ABONADOS	60€	USUARIOS	120€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. MADRE DE DIOS		1952-2006	M	21:00	22:00	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
P.M. MADRE DE DIOS		1952-2006	J	21:00	22:00	06-10-22	25-05-23	06-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA		1952-2006	V	19:15	20:15	07-10-22	26-05-23	06-09-22	15-09-22

RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO

Actividad que combina diferentes ritmos latinos como salsa, merengue, bachata, chachachá, etc. No es necesario apuntarse con pareja. Es necesario haber realizado como mínimo un curso de iniciación.



TARIFA			
ABONADOS	60€	USUARIOS	120€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA		1952-2006	V	20:15	21:15	07-10-22	26-05-23	06-09-22	15-09-22

SPARTA

Actividad exigente y completa donde el instructor/a dispone para los alumnos de un entrenamiento con todos los recursos de la instalación C.D.M. La Ribera: zonas de cardio, crosstraining, de entrenamiento funcional, piscina, cicloindoor, parque exterior, etc. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.



TARIFA			
ABONADOS	60€	USUARIOS	120€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA		1957-2006	L-X	16:45	17:45	03-10-22	31-05-23	01-09-22	15-09-22

STRONG HIIT

Actividad que mezcla ejercicios de entrenamiento de alta intensidad, movimientos de fuerza y cardio. Se combinará con Hiit, entrenamiento de intervalos de alta intensidad con periodos breves de descanso.


TARIFA
ABONADOS 110€ USUARIOS 220€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1923-2006	L-X	15:15	16:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
1923-2006	M-J	17:00	17:45	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22

A
C.D.M. LA RIBERA
C.F. PRADOVIEJO


TAI CHI

Gimnasia suave oriental que se compone de movimientos relajados y precisos específicos en combinación con la respiración y la concentración mental. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.


TARIFA
ABONADOS 125€ USUARIOS 250€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1923-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
1923-2006	M-J	09:15	10:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22

A
C.D.M. LAS GAUNAS
C.D.M. LAS GAUNAS


TENIS NIVEL 1

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.


TARIFA 1 DÍA
ABONADOS 171€ USUARIOS 342€
TARIFA 2 DÍAS
ABONADOS 372€ USUARIOS 744€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
1952-2006	V	18:00	19:00	07-10-22	16-06-23	01-09-22	15-09-22
1952-2006	V	21:00	22:00	07-10-22	16-06-23	01-09-22	15-09-22

ANUAL
C.D.M. LAS NORIAS
C.D.M. LAS NORIAS
C.D.M. LAS NORIAS


TENIS NIVEL 2

Se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y colocación. Es obligatorio haber realizado como mínimo un cursillo de nivel 1. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.


TARIFA 1 DÍA
ABONADOS 171€ USUARIOS 342€
TARIFA 2 DÍAS
ABONADOS 372€ USUARIOS 744€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN


AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
1952-2006	V	19:00	20:00	07-10-22	16-06-23	01-09-22	15-09-22

ANUAL
C.D.M. LAS NORIAS
C.D.M. LAS NORIAS
C.D.M. LAS NORIAS



TENIS NIVEL 3

Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pelota para reservar por libre. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad.



TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADOS	171€	USUARIOS	342€	ABONADOS	372€	USUARIOS	744€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
	ABONADOS	USUARIOS							ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	L-X	10:00	11:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	14-06-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	V	20:00	21:00	07-10-22	16-06-23	01-09-22	15-09-22

TIRO OLÍMPICO

Iniciación en las modalidades de carabina olímpica, aire 10 metros. Estabilidad, concentración y deportividad.



TARIFA			
ABONADOS	87€	USUARIOS	174€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
	ABONADOS	USUARIOS							ABONADOS	USUARIOS
	CLUB DE TIRO REY PASTOR.	C/ BERATÚA,19-21	1952-2006	M	18:30	19:30	04-10-22	13-12-22	01-09-22	15-09-22
	CLUB DE TIRO REY PASTOR.	C/ BERATÚA,19-21	1952-2006	V	17:30	18:30	07-10-22	02-12-22	01-09-22	15-09-22

TONIBIKE

Actividad que combina trabajo de fuerza, tonificación y gimnasia de mantenimiento a través de material variado, máquinas, circuitos, etc con trabajo aeróbico a través de bicicletas de ciclo indoor.



TARIFA			
ABONADOS	99€	USUARIOS	198€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
	ABONADOS	USUARIOS							ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA		1952-2006	M-J	07:15	08:00	04-10-22	30-05-23	01-09-22	15-09-22



TONIPUMP

Actividad de tonificación de alta intensidad, en la que se realizan ejercicios para mejorar la resistencia, coordinación y tonificación general.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.			TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA					
ABONADOS	83€	USUARIOS	166€	ABONADOS	95€	USUARIOS	190€	ABONADOS	119€	USUARIOS	238€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
	ABONADOS	USUARIOS							ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA		1952-2006	M-J	15:15	16:00	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1952-2006	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		1952-2006	M-J	14:30	15:15	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS GAUNAS		1952-2006	M-J	21:15	22:15	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS		1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.D.M. LAS NORIAS	SI	1952-2006	M-J	19:00	20:00	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.F. PRADOVIEJO		1952-2006	D	09:00	10:00	02-10-22	28-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.F. PRADOVIEJO		1952-2006	L-X	21:00	22:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.F. PRADOVIEJO		1952-2006	M-J	17:45	18:45	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
	C.F. PRADOVIEJO		1952-2006	V	17:00	18:00	07-10-22	26-05-23	06-09-22	15-09-22

TOUCH TENNIS +16

Modalidad de tenis que se practica en una pista reducida con materiales adaptados: raqueta de dimensiones especiales y pelota mas lenta, de 8 cm de diámetro fabricada con una espuma específica de touchtennis. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

Se proporciona todo el material deportivo.


TARIFA
ABONADOS 280€ USUARIOS 560€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	10:00	11:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	16:00	17:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	15-06-23	01-09-22	15-09-22

YOGA

Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos y de movimientos lentos. Se mejora el equilibrio cuerpo-mente y la flexibilidad. Recomendable manta pequeña.


TARIFA 1 DÍA.
TARIFA 2 DÍAS
ABONADOS 68€ USUARIOS 136€ ABONADOS 125€ USUARIOS 250€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	L	14:30	15:30	03-10-22	29-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	L	15:30	16:30	03-10-22	29-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	M-J	10:00	11:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	L-X	07:15	08:15	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	L-X	08:15	09:15	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	M-J	07:15	08:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	M-J	08:15	09:15	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	L-X	09:00	10:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-2006	L-X	21:00	22:00	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1923-2006	V	09:30	10:30	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS NORIAS	1923-2006	V	10:30	11:30	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1923-2006	V	08:00	09:00	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1923-2006	V	19:00	20:00	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1923-2006	M-J	08:30	09:30	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1923-2006	M-J	18:00	19:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1923-2006	M-J	20:45	21:45	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.F. PRADOVIEJO	1923-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.F. PRADOVIEJO	1923-2006	M-J	21:00	22:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22

YOGA AÉREO

El yoga aéreo es una modalidad del yoga, en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos y que cuentan con la particularidad de que se deben realizar sobre un columpio formado por una tela que se encuentra colgado.

Esta temporada la actividad cambia a curso de larga duración y durará toda la temporada.


TARIFA 1 DÍA.
TARIFA 2 DÍAS
ABONADOS 82€ USUARIOS 164€ ABONADOS 150€ USUARIOS 300€
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	D	11:00	12:00	02-10-22	28-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	17:30	18:30	03-10-22	31-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	08:00	09:00	04-10-22	30-05-23	08-09-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	V	17:00	18:00	07-10-22	26-05-23	08-09-22	15-09-22



ZUMBA

Movimiento Fitness de origen colombiano, que realiza bailes (salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener un cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.



TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.		TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA	
ABONADOS	57€	ABONADOS	99€	ABONADOS	122€
USUARIOS	114€	USUARIOS	198€	USUARIOS	244€

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	16:30	17:30	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	S	10:00	11:00	01-10-22	27-05-23	06-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	S	11:00	12:00	01-10-22	27-05-23	06-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	14:30	15:15	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	16:45	17:45	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	08:00	09:00	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	SI 1952-2006	M-J	16:30	17:30	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1952-2006	L-X	20:00	21:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
P.M. GONZALO DE BERCEO	1952-2006	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	06-09-22	15-09-22
P.M. MADRE DE DIOS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	04-10-22	30-05-23	06-09-22	15-09-22



PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

TIEMPO DE DESCUENTO

Logroñodeporte



Logroño

TIEMPO DE DESCUENTO

Es una iniciativa nacida para agrupar a empresas relacionadas con el deporte, la actividad física y la salud en la ciudad de Logroño, que ofrecen **descuentos** a los **ABONADOS** de Logroño Deporte.

Busca este distintivo en los comercios adheridos y empieza a beneficiarte de las ventajas de ser **ABONADO** a Logroño Deporte.

MÁS DE 40 COMERCIOS DE LOGROÑO

TIENDAS DE DEPORTES - SERVICIOS MÉDICOS - SERVICIOS DE FISIOTERAPIA - NUTRICIÓN - DENTISTAS - ÓPTICOS - PODÓLOGOS OTROS...

Consulta la lista completa de comercios con sus ofertas en:
www.logronodeporte.es/tiempo-de-descuento

A POR LOS 100

Actividad dirigida a las personas que no hacen actividad por tener poca movilidad física pero que desean mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suave, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados. Condiciones: Tener la suficiente autonomía física y mental para sesiones dirigidas.


TARIFA
ABONADOS 56 € USUARIOS 112 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LA RIBERA

1923-1962

L-X

11:45

12:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

M-J

12:15

13:00

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65

Actividad realizada en piscina que combina ejercicios de gimnasia con otros de natación. Se trabaja la resistencia, fuerza, coordinación y diferentes habilidades acuáticas. Es obligatorio saber nadar. Se realiza en piscina profunda.


TARIFA
ABONADOS 47 € USUARIOS 94 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

L-X-V

10:00

10:45

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

L-X-V

10:45

11:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

L-X-V

11:30

12:15

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

L-X-V

12:15

13:00

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

M-J

10:30

11:30

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

M-J

11:00

12:00

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

M-J

11:30

12:30

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

M-J

12:00

13:00

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

AERÓBIC +65

Actividad de baile y contenido aeróbico, en el que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.


TARIFA
ABONADOS 55 € USUARIOS 110 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LOBETE

1923-1962

L-X-V

10:00

10:45

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

L-X

11:00

12:00

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

M-J

11:00

12:00

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

AQUABAILES +65

Actividad de baile que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música en el medio acuático.


TARIFA
ABONADOS 52 € USUARIOS 104 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

A

C.D.M. LOBETE

1923-1962

L-X

17:30

18:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

AQUAERÓBIC +65

Actividad de baile y contenido aeróbico que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música en el medio acuático.


TARIFA
ABONADOS 52 € USUARIOS 104 €
DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
FECHAS INSCRIPCIÓN
INSTALACIÓN

AÑO NAC.
DÍAS
H. INICIO
H. FINAL
F. INICIO
F. FINAL
ABONADOS
USUARIOS

A

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

M-J

12:30

13:30

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

BAILES +65



Actividad en la que se practican diferentes tipos de bailes y que permite mejorar la condición física general.

TARIFA		
ABONADOS	52 €	USUARIOS 104 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL

C.F. PRADOVIEJO

1923-1962

L-X

10:30

11:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

M-J

10:15

11:15

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

M-J

11:15

12:15

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

M-J

12:15

13:15

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

ESCUELA DE AJEDREZ +65



Curso dirigido a alumnos que conozcan los movimientos y las reglas básicas. Se desarrollarán los conceptos básicos fomentando las capacidades intelectuales y la resolución de problemas.

TARIFA		
ABONADOS	136 €	USUARIOS 272 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A

C.D.M. LA RIBERA

1923-1962

X

10:00

11:30

05-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

ESPALDA SANA +65



Actividad que mejora la educación y corrección postural, sobre todo en la zona de la espalda. Se realiza movilidad, fortalecimiento y flexibilidad de la espalda a nivel cervical, dorsal y lumbar.

TARIFA		
ABONADOS	52 €	USUARIOS 104 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LOBETE

1923-1962

L-X-V

11:30

12:15

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

L-X-V

12:45

13:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

L-X

13:00

14:00

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

GIMNASIA +65



Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.

TARIFA 2 DÍAS/ 1 HORA - 3 DÍAS/ 45 MIN.		
ABONADOS	45 €	USUARIOS 90 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

ANUAL

C.D.M. LA RIBERA

1923-1962

L-X-V

10:00

10:45

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

L-X-V

10:45

11:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LA RIBERA

1923-1962

L-X-V

10:45

11:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

L-X-V

11:00

11:45

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.F. PRADOVIEJO

1923-1962

L-X

11:30

12:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

L-X-V

11:30

12:15

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

L-X-V

11:45

12:30

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

L-X-V

12:30

13:15

03-10-22

31-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LOBETE

1923-1962

M-J

11:15

12:15

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

C.D.M. LAS GAUNAS

1923-1962

M-J

12:00

13:00

04-10-22

30-05-23

25-08-22

15-09-22

GINNASIA EN EL AGUA + 65



Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma. No es obligatorio saber nadar. La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).

TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS/ 1 HORA - 3 DÍAS/ 45 MIN.	
ABONADOS	27 €	USUARIOS	54 €
ABONADOS	47 €	USUARIOS	94 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	L-X-V	09:15	10:00	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	L-X-V	10:00	10:45	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	M-J	10:30	11:30	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	L-X-V	10:30	11:15	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LOBETE	1923-1962	V	10:45	11:45	07-10-22	26-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X	10:45	11:45	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LOBETE	1923-1962	M-J	11:15	12:15	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	M-J	11:15	12:15	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	M-J	11:30	12:30	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	L-X-V	11:45	12:30	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LOBETE	1923-1962	M-J	12:15	13:15	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X-V	12:30	13:15	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	

GRUPO DEL PASEO + 65



Actividad deportiva en la que se realizan paseos por los parques y caminos del entorno de Logroño, donde el objetivo primordial es su práctica recreativa y saludable.

Puntos de encuentro:

Octubre, enero y abril en C.D.M. La Ribera.

Noviembre, febrero y mayo en el CDM Las Gaunas.

Diciembre y marzo en el Frontón El Revellín.

TARIFA 2 DÍAS/ 1 HORA - 3 DÍAS/ 45 MIN.	
ABONADOS	91 €
USUARIOS	182 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	PUNTOS DE ENCUENTRO	1923-1962	L-X-V	09:30	11:00	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22

NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)



Pensado para personas mayores que quieran iniciarse en la natación e ir familiarizándose con el medio acuático, mejorando los aspectos básicos como la flotación, propulsión y resistencia.

TARIFA 2 DÍAS/ 1 HORA - 3 DÍAS/ 45 MIN.	
ABONADOS	47 €
USUARIOS	94 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

1C	2C	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
		C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	L-X	11:00	11:45	03-10-22	01-02-23	25-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	M-J	10:30	11:15	04-10-22	07-02-23	25-08-22	15-09-22		
C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	M-J	12:15	13:00	04-10-22	07-02-23	25-08-22	15-09-22		
C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	L-X	11:00	11:45	06-02-23	31-05-23	25-08-22	15-09-22		
C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	M-J	10:30	11:15	09-02-23	30-05-23	25-08-22	15-09-22		
C.D.M. LA RIBERA	1924-1963	M-J	12:15	13:00	09-02-23	30-05-23	25-08-22	15-09-22		

PILATES +65



Gimnasia de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se podrá utilizar algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Supone una introducción al conocimiento y práctica de esta disciplina.

TARIFA		
ABONADOS	57 €	USUARIOS 114 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	L-X-V	11:30	12:15	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22
C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	M-J	12:15	13:15	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	L-X	12:00	13:00	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	L-X-V	12:00	12:45	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	L-X-V	13:15	14:00	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X	09:00	10:00	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X	10:00	11:00	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LOBETE	1923-1962	M-J	11:15	12:15	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.F. PRADOVIEJO	1923-1962	M-J	11:30	12:30	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	

TAI CHI +65



Gimnasia suave oriental que se compone de movimientos relajados y precisos específicos en combinación con la respiración y la concentración mental. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.

TARIFA		
ABONADOS	57 €	USUARIOS 114 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X-V	11:00	11:45	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22
C.D.M. LAS GAUNAS	1923-1962	M-J	10:15	11:15	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	

TAI CHI +65 AVANZADOS



Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.

TARIFA		
ABONADOS	57 €	USUARIOS 114 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X-V	11:45	12:30	03-10-22	31-05-23	25-08-22	15-09-22

TONIPUMP +65



Actividad de intensidad media-alta, con material especialmente adquirido para mejorar la tonificación de los músculos que pierden firmeza con la edad, la autonomía personal y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical, de forma muy amena y personalizada, en una sala acristalada con vistas al entorno natural de Las Norias. Las líneas de autobús 3 y 9 tienen parada en la instalación.

TARIFA		
ABONADOS	110 €	USUARIOS 220 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1923-1962	M-J	11:30	12:30	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22

YOGA +65



Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos y de movimientos lentos. Se mejora el equilibrio cuerpo-mente y la flexibilidad. Recomendable manta pequeña.

TARIFA 1 DÍA		
ABONADOS	33 €	USUARIOS 66 €

TARIFA 2 DÍAS		
ABONADOS	58 €	USUARIOS 116 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

FECHAS INSCRIPCIÓN

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1923-1962	V	09:00	10:00	07-10-22	26-05-23	25-08-22	15-09-22
C.D.M. LOBETE	1923-1962	M-J	10:15	11:15	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	
C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	M-J	11:00	12:00	04-10-22	30-05-23	25-08-22	15-09-22	

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Esta escuela ofrece a las personas con discapacidad una serie de actividades deportivas supervisadas por profesionales del sector procurando potenciar su ocio y tiempo libre.

Para tramitar las inscripciones a las diferentes prácticas deportivas se deberán poner en contacto con FERDIS a través del teléfono 659062344 o escribiendo un correo a ferdis@ferdis.com donde se facilitará el modelo de inscripción. Las inscripciones se realizarán de manera telemática.

Para realizar la inscripción de forma presencial se deberá solicitar cita previa en el teléfono 659062344 y acudir a Avda. Moncalvillo, 2. Palacio de los Deportes (Edificio de las Federaciones), 2ª planta / Puerta 8. (No se atenderá sin cita previa)

Inscripciones: del 1 al 18 de septiembre.

ACUAGIM FÍSICOS

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	L-X-V	10:00	10:45	03-10-22	31-05-23	48 €	96 €

ACUAGIM INTELLECTUAL

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	11:15	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €

ATLETISMO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	19:15	20:15	03-10-22	31-05-23	48 €	96 €

BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €

CICLO INDOOR

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:00	18:45	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €

CURLING

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	M	18:15	19:15	04-10-22	25-05-22	48 €	96 €

FÚTBOL SALA

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	03-10-22	31-05-23	48 €	96 €

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:15	19:00	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €

INICIACIÓN AL CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	M-J	17:00	19:00	04-10-22	30-05-23	84 €	168 €

MULTIDEPORTE (PETANCA/TENIS DE MESA/BÁDMINTON)

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €

NATACIÓN PEQUES. 3 A 10 AÑOS

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €

NATACIÓN Y ACTIVIDAD AGUÁTICA

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:30	12:30	03-10-22	31-05-23	48 €	96 €
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	03-10-22	31-05-23	48 €	96 €
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15	20:15	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	07-10-22	26-05-23	48 €	96 €
C.D.M. LOBETE	M-J	11:30	12:30	04-10-22	30-05-23	48 €	96 €

PÁDEL

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	L-X	18:00	19:00	03-10-22	31-05-23	48 €	96 €

PASEOS SALUDABLES

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
PARQUES Y RUTAS. Marzo y Abril	M-J	17:30	18:30	02-03-23	27-04-23	48 €	96 €
PARQUES Y RUTAS. Mayo	M-J	17:00	19:00	02-05-23	30-05-23	48 €	96 €

PEQUE DEPORTE

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00	18:45	03-10-22	31-05-23	48 €	96 €

DEPORTE A LA CARTA

ELIGE CADA DÍA TU MENÚ DEPORTIVO



Si no te conformas con hacer una sola actividad, quieres un entrenamiento variado o tus horarios son imprevisibles, las actividades “A la carta” son tu solución.

ENTRADA O BONO

70 ACTIVIDADES DIFERENTES y 300 OPCIONES A ELEGIR.

A LA CARTA TARIFA PLANA*

A LA CARTA + SALAS DE MUSCULACIÓN + CICLO INDOOR VIRTUAL

A LA CARTA TARIFA PLANA PLUS**

A LA CARTA TARIFA PLANA + ESPACIO HIDROTERMAL Y SAUNAS

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA MENSUAL*	TARIFA PLUS MENSUAL**
ABONADO: 5 €	ABONADO: 38 €	ABONADO: 55 €	ABONADO: 36 €	ABONADO: 45 €
USUARIO: 10 €	USUARIO: 76 €	USUARIO: 110 €	USUARIO: 72 €	USUARIO: 90 €

La entrada diaria y los bonos pueden ser compartidos entre iguales (abonados entre sí o entre no abonados). Validez de 1 año desde la compra.

Las modalidades a la carta Tarifa Plana y Tarifa Plana Plus son de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta. Validez ilimitada de 30 días naturales desde la compra.

Consulta todas las posibilidades y oferta actualizada en www.logroñodeporte.es

El listado de actividades puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo.

A LA CARTA ES UN SERVICIO DISPONIBLE EN LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA 16 AÑOS Y +

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF

Divulgación de este deporte para escolares desde 1º de primaria, para todos los centros educativos de Logroño, que lo soliciten, y que sea posible en función de la disponibilidad de la entidad organizativa. Meses de abril y mayo. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						TARIFA	
	MESES	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
CAMPO DE GOLF	Abril-mayo	10:00	14:00	Abril	Mayo	GRATUITA		

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO

Divulgación de este deporte para escolares desde 1º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Realizar la inscripción a través del centro escolar. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	L-M-X-J-V	10:00	11:45	Octubre	Abril	5 €	7 €	
C.D.M. LOBETE	L-M-X-J-V	12:00	13:45	Octubre	Abril	5 €	7 €	

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos de Logroño que lo soliciten. Se compone de un día de actividad por centro escolar y 1 sesión por grupo, a acordar dentro de la disponibilidad de la federación. Efectuar la inscripción a través del centro escolar de octubre a enero.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	L-M-X-J-V	09:00	14:00	Octubre	Diciembre	GRATUITA		

JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos de Logroño que lo soliciten. Se compone de dos días de actividad (Martes y/o Jueves) por centro escolar. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. De octubre a febrero.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						TARIFA	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	M-J	09:00	14:00	Octubre	Abril	GRATUITA		



DANZATERAPIA EN FAMILIA

Actividad para hacer en familia y que usa la danza y el movimiento como herramienta para procurar una mejor salud integral.



ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						TARIFA		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS		
	C.D.M. LOBETE	SI 2010-2015	V	18:00	19:00	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22	71 €	142 €
	C.D.M. LOBETE	SI 1923-2006	V	18:00	19:00	07-10-22	26-05-23	30-08-22	15-09-22		

TORNEO DE BALONCESTO (XI EDICIÓN)

Orientado a aficionados de este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1) o en la página web www.logroñodeporte.es

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADOS	TARIFA	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	92 €	1957-2005	M-V	20:30	22:30	noviembre	mayo	135 €

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXVI EDICIÓN). SÁBADOS

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1). Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1).

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADOS	TARIFA	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. JUAN YAGÜE	92 €	1957-2005	S	09:00	14:00	noviembre	mayo	135 €

TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. Se realizará a mediados de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo. Las inscripciones se realizarán a través de los profesores.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADOS	TARIFA	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	GRATIS	1957-2014	S	09:00	21:00	01-04-23	01-04-23	GRATIS

TORNEOS DE GOLF

Esta temporada se van a realizar dos torneos municipales en los que podrán participar todas las personas que tengan hándicap y posean licencia federativa.

INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADOS	TARIFA	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	Según tarifa del campo	1923-2006	D	09:00	13:00	Junio y Septiembre	Día por concretar	Según tarifa del campo

TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente en el pitch & putt. Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el hándicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos. INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
ABONADOS	TARIFA	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	GRATIS	1925-2008	S	10:00	14:00	03-06-23	03-06-23	GRATIS
CAMPO DE GOLF	GRATIS	1925-2008	S	10:00	14:00	11-03-23	11-03-23	GRATIS
CAMPO DE GOLF	GRATIS	1924-2007	S	10:00	14:00	17-12-22	17-12-22	GRATIS

ASOCIACIÓN DE EMPRESAS DE LA SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO DE LA RIOJA



NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

1. Las inscripciones se realizarán a partir del 1 de septiembre, presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad, en el horario indicado por cada uno de los centros.
2. Requisitos de inscripción:
 - En el momento de la inscripción se cobrará, mediante ingreso bancario, el 50% del precio de la actividad contratada en concepto de reserva de la plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso, salvo que no se alcance un número mínimo de inscritos, en tal caso, la actividad se podrá suspender y el centro devolverá el dinero abonado en concepto de inscripción.
 - Una vez iniciada la actividad se procederá, dentro de los primeros 15 días, al cobro del 50% restante mediante ingreso bancario, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el usuario solicite la baja de la actividad. En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose ésta indefinida mientras dure la actividad.
 - Durante todo el periodo que dure la actividad, se deberá de mantener la condición de alta de abonado en Logroño Deporte y estar al corriente de las cuotas. El incumplimiento de este requisito, facultará al centro deportivo para impedir el acceso a la actividad inscrita en tanto no solvente dicha situación.
 - Todos los pagos se tramitarán en el centro privado. La cuota del curso no se devolverá ni total ni parcialmente.
3. En caso de que se desee contratar un seguro de accidentes personal, éste se podrá tramitar en cada una de los centros en donde se desarrolle la actividad.
4. Se podrá ampliar la duración de las actividades en caso de que haya un número mínimo de inscritos y así lo decida la dirección de cada centro.

BAJAS

Para darse de baja en la actividad inscrita se deberá de comunicar en persona en el centro en donde se realizó la inscripción.

ACTIVIDADES

1. La duración de las actividades, de manera general, es de octubre a mayo y, específicamente, la propia de cada actividad.
2. Las actividades se ajustarán al calendario establecido en el Programa deportivo municipal.
3. Toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.
4. La no asistencia no implica la Baja automática de la actividad.
5. En el caso de fuerza mayor sobrevenida, y a propuesta del centro, las clases presenciales podrán ser sustituidas por clases a distancia por vía telemática.

ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L.

CIRIACO GARRIDO Nº 16-18 - 941 270 793

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	1 día/semana	18.30/19.00	Del 01/10/22 al 31/12/22	110 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	2 días/semana	18.30/19.00	Del 01/10/22 al 31/12/22	190 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	1 día/semana	18.30/19.00	Del 01/01/23 al 31/03/23	110 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	2 días/semana	18.30/19.00	Del 01/01/23 al 31/03/23	190 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	1 día/semana	18.30/19.00	Del 01/04/23 al 30/06/23	110 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	2 días/semana	18.30/19.00	Del 01/04/23 al 30/06/23	190 €
Curso de Natación INFANTIL	2009 - 2019	1 día/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01/10/22 al 31/12/22	90 €
Curso de Natación INFANTIL	2009 - 2019	2 días/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01/10/22 al 31/12/22	155 €
Curso de Natación INFANTIL	2009 - 2019	1 día/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01/01/23 al 31/03/23	90 €
Curso de Natación INFANTIL	2009 - 2019	2 días/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01/01/23 al 31/03/23	155 €
Curso de Natación INFANTIL	2009 - 2019	1 día/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01/04/23 al 30/06/23	90 €
Curso de Natación INFANTIL	2009 - 2019	2 días/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01/04/23 al 30/06/23	155 €
Curso de Natación ADULTOS	2008	1 día/semana	19.00/19.30	Del 01/10/22 al 31/12/22	110 €
Curso de Natación ADULTOS	2008	2 días/semana	19.00/19.30	Del 01/10/22 al 31/12/22	190 €
Curso de Natación ADULTOS	2008	1 día/semana	19.00/19.30	Del 01/01/23 al 31/03/23	110 €
Curso de Natación ADULTOS	2008	2 días/semana	19.00/19.30	Del 01/01/23 al 31/03/23	190 €
Curso de Natación ADULTOS	2008	1 día/semana	19.00/19.30	Del 01/04/23 al 30/06/23	110 €
Curso de Natación ADULTOS	2008	2 días/semana	19.00/19.30	Del 01/04/23 al 30/06/23	190 €
PILATES	2004	M-J	10.00-10.50	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
PILATES	2004	L-X	18.30-19.20	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
PILATES	2004	M-J	19.20-20.10	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
TONIFICACIÓN + 55 años	2004	M-J	10.50-11.40	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
TONIFICACIÓN + 55 años	2004	M-J	18.30-19.20	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
ZUMBA	2004	M-J	20.10-21.00	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
G.A.P.	2004	M-J	20.10-21.00	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
DEFENSA PERSONAL FEMENINA	2004	V	18.30-19.20	Del 01/10/22 al 30/05/23	130 €
KARATE INFANTIL	2009-2018	L-X	17.40-18.30	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
KARATE INFANTIL	2009-2018	M-J	17.40-18.30	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
ACQUAGYM	2004	M-J	11.00-11.40	Del 01/10/22 al 30/05/23	200 €
Curso Musculación (2 días por semana)	2004	L a V (2 días)	11:00-14:00 y 17:30-22:00	Del 01/10/22 al 30/05/23	170 €

ALGAZARA

SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO - 941 259 849

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2004	L-X	10.00-11:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
PILATES	2004	M-J	12.30-13.30	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
PILATES	2004	MIÉRCOLES	13:00-14:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
PILATES	2004	L-X	17.00-18:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
PILATES	2004	JUEVES	16:00-17:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
YOGUILATES	2004	LUNES	13:00-14:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
YOGUILATES	2004	MARTES	16:00-17:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
MARCHA NÓRDICA	2004	VIERNES	10:30-11:30	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
MARCHA NÓRDICA	2004	DOMINGO	11:00-12:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
BOLLYWOOD 1	2008	MARTES	11:00-12:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
BOLLYWOOD 1	2008	LUNES	18:00- 19:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
DANZA ORIENTAL 1	2008	MARTES	17:15-18:15	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
DANZA ORIENTAL 1	2008	MARTES	12:15-13:15	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
EN FORMA BAILANDO	2008	L-X	18:00-19:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
EN FORMA BAILANDO	2008	M-J	11:00-12:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €

CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO

POETA PRUDENCIO Nº 6-8 BAJO - 941 700 845

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
5 sesiones Bono SALUD HIPOXIA INTERMITENTE (Lesión, sueño, estrés, irrigación periférica)	2008	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/22 al 31/05/23	100 €
15 sesiones - Bono RENDIMIENTO HIPOXIA INTERMITENTE	2008	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/22 al 31/05/23	270 €
3 sesiones - Bono CRIOSAUNA	2008	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/22 al 31/05/23	100 €
3 sesiones - Bono MASAJE DESCARGA espalda/piernas	2008	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/22 al 31/05/23	100 €

* Los Bonos tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 1 de mayo

DV23 GYM

C/ DUQUESA DE LA VICTORIA, 23-BAJO - 941 484 038

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Pilates	2004	L-X	8:00- 9:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Pilates	2004	L-X	9:30-10:30	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Pilates+Hipopresivo	2004	L-X	10:30-11:30	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Pilates+Hipopresivo	2004	L-X	11:30-12:30	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Pilates	2004	L-X	16:00-17:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Pilates-Pilates+Hipopresivo	2004	M-J	9:30-10:30	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Pilates	2004	M-J	10:30-11:30	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Pilates+Hipopresivo	2004	M-J	16:00-17:00	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Pilates	2004	V	8:00- 9:00	Del 07/10/22 al 26/05/23	130 €
Yoga	2004	L-X	8:00- 9:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Yoga	2004	L-X	9:30-10:30	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Yoga	2004	L-X	10:30-11:30	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Yoga	2004	L-X	11:30-12:30	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Yoga	2004	L-X	14:15-15:15	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Yoga	2004	M-J	8:00- 9:00	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Yoga	2004	M-J	9:30-10:30	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Yoga	2004	M-J	10:30-11:30	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Yoga	2004	M-J	14:15-15:15	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Yoga	2004	V	8:00- 9:00	Del 07/10/22 al 26/05/23	130 €
Body Pump	2004	L-X	7:45-8:45	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Body Pump	2004	M-J	7:45-8:45	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Body Pump	2004	V	8:00- 9:00	Del 07/10/22 al 26/05/23	130 €
Body Balance	2004	L-X	14:15-15:15	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Body Balance	2004	M-J	14:15-15:15	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Body Balance	2004	L-X	16:00-17:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Body Balance	2004	M-J	16:00-17:00	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €
Body Balance	2004	V	8:00- 9:00	Del 07/10/22 al 26/05/23	130 €
Kokyuho Aikido	2004	L-X	8:00- 9:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Kokyuho Aikido	2004	M-J	16:45-17:45	Del 04/10/22 al 30/05/23	200 €

FULL-FITNESS

PAULA MONTALT Nº 29 - 941 221 024

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
G.A.P.	2008	L-X	19:15-20:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Pilates	2008	L-X	10:30-11:15	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Zumba	2008	M-J	19:15-20:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Circuit training	2008	L-X	09:30-10:30	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Ciclo Indoor	2008	M-J	09:15-10:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Ciclo Indoor	2008	M-J	20:00-20:45	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Ciclo Indoor	2008	L-X	20:15-21:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Curso Natación	2006-2018	L-X	17:45-18:00	TRES MESES	155 €
Curso Natación	2006-2018	M-J	17:45-18:00	TRES MESES	155 €
Sala musculación y Fitness (2 días por semana)	2008	L a V (2 horas)	11:00-17:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	170 €
Sala musculación y Fitness (2 horas)	2008	S(2 horas)	10:00-14:00	Del 03/10/22 al 31/05/23	170 €
Bono 10 sesiones de Cabina de Sal (Haloterapia)*	2008	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/22 al 31/05/23	180 €

* Los Bonos de Cabina de Sal tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril

Nota: TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 7€

GRAVEDAD ZERO

GENERAL URRUTIA, 7 BAJO - 941 580 003

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Pilates Básico	2006	M-J	09.00 - 10.00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Pilates Básico	2006	M-J	17.00 - 18.00	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Hipopresivos	2006	X	16.20 - 17.10	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Yoguillates	2006	V	18.30 - 19.20	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Yoguillates	2006	L	16.20 - 17.10	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Yoguillates	2006	M	19.30 - 20.20	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Yin yoga	2006	X	10.15 - 11.15	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Yin yoga	2006	M	18.15 - 19.15	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Yin yoga	2006	V	19.30 - 20.30	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Yin yoga* solo on-line en directo con profesor en línea	2006	M	20.45 - 21.45	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Hatha Yoga - Básico	2006	L-V	10.15 - 11.15	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Hatha Yoga - Básico	2006	X	19.15 - 20.15	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Hatha Yoga Flow - Intermedio	2006	L	19.15 - 20.15	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Morning Yoga* solo on-line en directo con profesor en línea	2006	L-X	09,00 - 09.45	Del 03/10/22 al 31/05/23	200 €
Yoga energético	2006	J	19.25 - 20.15	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Flow Vinyasa Yoga - Intermedio	2006	J	18.15 - 19.15	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Meditación y Técnicas de relajación* solo on-line en directo con profesor en línea	2006	M	19.45 - 20.35	Del 03/10/22 al 31/05/23	130 €
Bono 6 sesiones de Plataforma vibratoria*	2006	CITA PREVIA	09.00 - 21.30	Del 03/10/22 al 31/05/23	30 €

* Los bonos de Plataforma vibratoria tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril

SHAOLÍN DRAGÓN

C/ VELEZ DE GUEVARA Nº 13 BAJO - 941 252 154

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Pilates	1920-2010	L-X	09:00-10:00	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €
Pilates	1920-2010	L-X	12:15-13:15	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €
Pilates	1920-2010	L-X	18:00-19:00	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €
Yoga	1920-2010	L-X	09:00-10:00	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €
Yoga	1920-2010	L-X	12:15-13:15	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €
Yoga	1920-2010	L-X	18:00-19:00	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €
Kung Fu - Defensa Personal	1920-2013	M-J	19:00-20:00	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €
Kung Fu - Defensa Personal	1920-2010	M-J	21:00-22:00	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €
Tai Chi	1920-2008	L-X	21:00-22:00	01/10/2022 – 31/05/2023	200 €

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2022-2023

OCTUBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENERO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL 2023						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL



REGRESO AL DEPORTE

NUEVA TEMPORADA 2022
2023

FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

ABONADOS: 25 AGOSTO 2022

USUARIOS: 15 SEPTIEMBRE 2022

*Consultar fecha según edad y actividad.

FORMAS DE INSCRIPCIÓN:

TELEFÓNICA: Servicio 010 / Telf.. 941 277 001

PRESENCIAL: Cita previa (941 27 70 55) Exclusivamente para personas mayores de 65 años
en la inscripción en actividades específicas + 65 años

INTERNET: www.logroñodeporte.es

Logroño  deporte



Logroño