



**EL  
DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR**

**PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO**



## DECÁLOGO DE ACTUACIONES PARA QUE TÚ PUEDES CONTINUAR

1. **Cobro de la actividad sólo si se realiza:** Sólo se procederá al cobro de la actividad si realmente se inicia. Además, las actividades de larga duración (octubre a mayo) se cobrarán en dos plazos del 50%. Las actividades de duración inferior a los 8 meses, tampoco se realizará el cobro hasta iniciada la actividad pero en este caso sí se hará en un pago único.
2. **Aforos reducidos.** Logroño deporte ha reducido las plazas por grupo para procurar una mayor distancia entre los alumn@s. Esta limitación ha sido aún mayor en los grupos más sensibles como son los grupos de + 65 años.
3. **Limitación del material deportivo compartido.** Se limitará el intercambio de material dentro de una misma sesión y en su caso teniendo productos de desinfección.
4. **Clases en espacios abiertos y mayor tiempo entre clase y clase.** Siempre que sea posible y las condiciones lo permitan, las actividades contarán con sesiones al aire libre. Se garantizan tiempos entre clase y clase para poder ventilar y desinfectar.
5. **Ejercicios individuales:** en todas las actividades se van a realizar mayoritariamente ejercicios específicos individuales que unido a la disminución de plazas permita un mayor distanciamiento entre personas pero disfrutando de una actividad conjunta.
6. **Kit de higiene personal.** Se aconseja a tod@s los alumn@s que acudan con un kit de higiene personal que contenga al menos: Toalla pequeña (lavado de manos o secado sudor), toalla mediana para apoyarse sobre superficies, pequeña colchoneta individual que cubra al menos la zona lumbar si se practican ejercicios de suelo. A este Kit se deberán añadir o quitar elementos en función de la actividad que se practique y que se detallará oportunamente por el instructor el primer día de clase.
7. **Grupos identificados.** Gracias al sistema de cita previa, a la composición de los listados de alumnos de los cursos, podemos saber en caso necesario las personas que hayan podido estar en contacto con positivos en COVID19, por lo que rápidamente nuestros abonados y Logroño deporte podrán tomar las precauciones para evitar exposiciones de propagación.
8. **Expendedoras de hidrogel y jaboneras en todas las instalaciones.** Las zonas comunes y vestuarios dispondrán de estos elementos para garantizar la higiene.
9. **Vestuarios con limitación de aforo.** Se recomienda venir cambiados y no usar los vestuarios, pero si no fuera posible, se ha de procurar que la estancia en ellos, sea la mínima e imprescindible posible. En el propio espacio de la actividad se podrá dejar la bolsa deportiva.
10. **Obligatoriedad del uso de mascarilla en todas las zonas comunes y durante la actividad.** Será recomendable sólo en aquellas situaciones que permita la normativa vigente de sanidad.

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO



EL  
DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR



**Pablo Hermoso de Mendoza**  
Alcalde de Logroño

*Para el Ayuntamiento de Logroño el fomento de la actividad deportiva es esencial en una ciudad que cuida. No sólo por los valores que enseña el deporte: respeto, tolerancia, valor del esfuerzo, deportividad y juego limpio, si no, especialmente en estos momentos, por la importancia de promover hábitos saludables y dar opciones a toda la ciudadanía para mantenerse en forma. La actividad física es también un escudo contra la enfermedad.*

*Este programa llega en un momento de incertidumbre debido a la pandemia provocada por el coronavirus, pero lo que tenemos claro es que cuidar nuestra salud no se puede dejar para más adelante, no hay excusas, ni con pandemia ni sin ella para cuidar de nuestro cuerpo y buscar para ello la actividad física más adecuada a nuestra edad, a nuestro estado de salud, a nuestros objetivos, a nuestra disponibilidad horaria y gustos. También es fundamental para la salud poder desconectar nuestra mente y disfrutar con actividades que nos gustan y nos motivan.*

*Por ello el programa de este año de Logroño Deporte busca dar opciones a toda la ciudadanía con un amplio abanico de actividades por grupo de edad, por horarios, por instalaciones y mucho más.*

*Es esfuerzo del Ayuntamiento y de Logroño Deporte ha sido enorme durante los últimos meses para continuar con un programa de actividades online, cuando no era posible acudir a las clases presenciales, para abrir las piscinas municipales con las mayores garantías de seguridad y para seguir dando un servicio a pesar del aumento de los costes y de las dificultades organizativas. Lo que se ha conseguido y el programa que os presentamos es el reflejo del fiel compromiso, es garantizar los servicios para la ciudad que consideramos de gran valor.*

*Ahora más que nunca os animamos a disfrutar del deporte y de las actividades que os proponemos, el esfuerzo merece la pena.*

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

 Ayuntamiento  
de Logroño

 Logroño deporte

EL  
**DEPORTE**  
**DEBE**  
CONTINUAR



**Rubén Antoñanzas**

Concejal de Deportes

Presidente de Logroño Deporte

*Estimados amigos y amigas de Logroño Deporte*

*Este programa no ha llegado por correo a vuestras casas como otros años, lo estáis consultando a través de internet como muchas de las gestiones que ya realizamos digitalmente. Es fruto de los tiempos, de unos momentos diferentes en los que las decisiones tienen que tomarse con más rapidez, los gastos deben mirarse con rigurosidad y la distancia física compensarse con el apoyo de la tecnología.*

*Pero adaptarse es lo contrario a renunciar. Queremos seguir haciendo aquello que nos gusta, que nos divierte, que nos sienta bien aunque sea de una manera diferente. Tenemos que recuperar nuestras rutinas deportivas porque el deporte va a ser este curso más necesario que nunca. El deporte es salud, es bienestar y felicidad.*

*En Logroño Deporte hemos hecho un esfuerzo por elaborar la programación variada, atractiva para toda la familia y acorde a cualquier gusto y condición física de todas las temporadas, pero incrementando las precauciones y medidas de seguridad.*

*Esto es lo que aquí te ofrecemos: 149 actividades diferentes, impartidas por los mejores profesionales y las garantías sanitarias de una red de amplias instalaciones deportivas.*

*Hay propuestas específicas para niños y adolescentes, adultos y mayores de 65 años; en una oferta que cada año es más flexible para que puedas compaginarla con tu ritmo de vida.*

*Estúdiala con detenimiento y elige lo mejor para afrontar este año en buena forma.*

*Gracias por confiar en Logroño Deporte.*

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO



EL  
DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR



# ÍNDICE POR EDADES

## CLASES ONLINE

ACTIVIDADES Y HORARIOS 12

## ACTIVIDADES CONCILIA

ACTIVIDADES Y HORARIOS 13

## 0-5 AÑOS

E.M. DE CHIQUIRRITMO 24

E.M. DE MULTIDEPORTE 24

NATAción 12 A 36 MESES (CURSILLO) 24

NATAción 3 AÑOS 25

NATAción 4-5 AÑOS 25

NATAción 4 AÑOS 26

NATAción 5 AÑOS 26

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN 26

## 6-17 AÑOS

BUCEO 27

CARDIOCOMBAT

CURLING 28

E.M. DE ATLETISMO 28

E.M. DE BDMINTON 28

E.M. DE BALONMANO 29

E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT 29

E.M. DE CIRCO 30

E.M. DE ESGRIMA 30

E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE 30

E.M. DE FRONTENIS 31

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA 31

E.M. DE KÁRATE 32

E.M. DE PALETA 32

E.M. DE PATINAJE 33

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN 33

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN / PERFECC. 33

E.M. DE PELOTA MANO. PERFECCIONAMIENTO 33

E.M. DE STREET DANCE 34

E.M. DE TAEKWONDO 34

E.M. DE TIRO OLÍMPICO 34

E.M. DE VOLEIBOL 34

E.M. DE WATERPOLO 35

E.M. DE ZUMBA 35

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 35

ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN) 36

ESCUELA DE AJEDREZ 36

ESGRIMA 36

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN) 37

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 37

GOLF. PERFECCIONAMIENTO 37

HÍPICA. INICIACIÓN 38

HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO 38

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO 38

HOCKEY HIELO 39

KRAV MAGA 39

NATAción 6-7 AÑOS 39

NATAción 8-9 AÑOS 40

NATAción 10-13 AÑOS 40

NATAción 14-17 AÑOS 40

PÁDEL 6-7 AÑOS 41

PÁDEL 8-11 AÑOS 41

PÁDEL 12-16 AÑOS. INICIACIÓN 41

PÁDEL 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO 42

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN 42

PATINAJE SOBRE HIELO INIC/ PERFPATINAJE 42

SPORTS DANCE 43

TENIS 6-7 AÑOS 43

TENIS 8-11 AÑOS 43

TENIS 12-16 AÑOS. INICIACIÓN 44

TENIS 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO 44

YOGA INFANTIL 44

## + 17 AÑOS

ACONDICIONACESTO 45

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 45

AERÓBIC 45

AEROCOMBAT 46

AEROGAP 46

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS 46

AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS 47

AQUAERÓBIC 47

AQUAFITNESS 47

AQUAMIX 48

AQUARUNNING 48

AQUASALUD 48

AQUAZUMBA 48

BDMINTON 49

BUCEO 49

CARDIOCOMBAT 49

CICLO-INDOOR 50

CIRCO 50

CLASES ONLINE DE RELAJACIÓN +17 AÑOS 50

CLASES ONLINE DE TONIFICACIÓN +17 AÑOS 51

CORE FIT 51

CROSS TRAINING 51

CURLING 52

ENTRENA CORRIENDO 52

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 52

ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN) 53

ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECC.) 53

ESGRIMA 53

ESPALDA SANA 54

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN) 54

GAP 55

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 56

GIMNASIA DE MANT. MASTECTOMIZADAS 56

GIMNASIA EN EL AGUA 57

GIMNASIA HIPOPRESIVA 57

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 58

GOLF. PERFECCIONAMIENTO 59

HÍPICA. INICIACIÓN 59

HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO 59

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO 60

INTERVAL FITNESS 60

INTERVAL STEP 60

KRAV MAGA 61

MARCHA NÓRDICA 61

MINDFITNESS 61

NATAción INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO) 62

NATAción INICIACIÓN + 17 AÑOS (CURSILLO) 63

NATAción MANTENIMIENTO 63

NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS 64

NATAción PARA EMBARAZADAS (CURSILLO) 64

NATAción PARA LA SALUD 64

PÁDEL NIVEL 1 65

PÁDEL NIVEL 2 65

PÁDEL NIVEL 3 66

PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF 66

PATINAJE. INICIACIÓN 66

PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO 67

PILATES SUELO 67

PILATES SUELO. AVANZADOS 68

PONTE EN FORMA CORRIENDO 68

POWER YOGA 68

RITMOS LATINOS 69

STRONG BY ZUMBA / HIT 69

TAI CHI 69

TENIS NIVEL 1 70

TENIS NIVEL 2 70

TENIS NIVEL 3 71

TIRO OLÍMPICO 71

TONIBIKE 71

TONIPUMP 72

YOGA 72

ZUMBA 73

## 65 + AÑOS

A POR LOS 100 74

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65 74

AERÓBIC +65 74

AQUAERÓBIC +65 75

BAILES +65 75

ESPALDA SANA +65 76

GIMNASIA +65 76

GIMNASIA EN EL AGUA + 65 77

GRUPO DEL PASEO + 65 77

NATAción INICIACIÓN +65 (CURSILLO) 77

PILATES +65 78

TAI CHI +65 78

TAI CHI +65 AVANZADOS 78

TONIPUMP +65 79

YOGA +65 79

## PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ACERCAMIENTO AL CABALLO 80

ACUAGIM 81

ATLETISMO 81

BALONCESTO 81

FÚTBOL SALA 81

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 81

MULTIDEPORTE 81

NATAción PEQUES 82

NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA 82

PASEOS SALUDABLES 82

PEQUE DEPORTE 82

ZUMBA 82

## ACTIVIDADES A LA CARTA

INFORMACIÓN 83

## DEPORTE EN FAMILIA

ZUMBA 84

## CAMPAÑAS

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE LOGROÑO 85

JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA 85

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO 85

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA 85

## TORNEOS

TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS 86

TORNEO DE BALONCESTO (X EDICIÓN) 86

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXVI EDICIÓN) 86

TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS 86

TORNEOS DE GOLF 87

TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP 87

## OTROS SERVICIOS

COMBO MUSCULACIÓN 88

ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE 88

ESPACIO HIDROTHERMAL. ESPECIAL FAMILIAS 88

ESPACIO HIDROTHERMAL HORAS VALLES 89

MUSCULACIÓN CON MONITOR 89

PISTA DE HIELO 89

## CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO DE LOGROÑO

CENTROS, ACTIVIDADES Y HORARIOS 90

## CALENDARIO ACTIVIDADES 2020-2021

CALENDARIO 97

## INFORMACIÓN CAMBIOS DE ACTIVIDAD

CAMBIO ACTIVIDAD / PLAN FLEXIBLE 98



# ÍNDICE POR INSTALACIÓN

## CDM LA RIBERA

AEROCOMBAT  
AQUAZUMBA  
CARDIOCOMBAT  
CICLO-INDOOR  
E.M. DE WATERPOLO  
ENTRENA CORRIENDO  
ESCUELA DE AJEDREZ  
ESPALDA SANA  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA EN EL AGUA + 65  
KRAV MAGA  
MARCHA NÓRDICA  
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)  
NATACIÓN 3 AÑOS  
NATACIÓN 4-5 AÑOS  
NATACIÓN 6-7 AÑOS  
NATACIÓN 8-9 AÑOS  
NATACIÓN 8-9 AÑOS  
NATACIÓN 8-9 AÑOS  
NATACIÓN 10-13 AÑOS  
NATACIÓN 14-17 AÑOS  
NATACIÓN 14-17 AÑOS  
NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS  
(CURSILLO)  
NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)  
NATACIÓN MANTENIMIENTO  
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
NAT. PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)  
NATACIÓN PARA LA SALUD  
PILATES +65  
PILATES SUELO  
PILATES SUELO. AVANZADOS  
STRONG BY ZUMBA / HITT  
TONIBIKE  
TONIPUMP  
YOGA  
ZUMBA  
ZUMBA EN FAMILIA

## CDM LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65  
AERÓBIC  
AERÓBIC +65  
AEROCOMBAT

AQUAERÓBIC +65  
AQUARUNNING  
AQUAZUMBA  
BUCEO  
E.M. DE ESGRIMA  
E.M. DE FRONTENIS  
E.M. DE PATINAJE  
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN  
E.M. DE ZUMBA  
ENTRENA CORRIENDO  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECC.)  
ESGRIMA  
ESPALDA SANA  
ESPALDA SANA +65  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
MASTECTOMIZADAS  
GIMNASIA EN EL AGUA + 65  
GIMNASIA HIPOPRESIVA  
GRUPO DEL PASEO + 65  
NATACIÓN 3 AÑOS  
NATACIÓN 4 AÑOS  
NATACIÓN 5 AÑOS  
NATACIÓN 6-7 AÑOS  
NATACIÓN INIC/PERFC +17 AÑOS (CUR.)  
NATACIÓN MANTENIMIENTO  
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
PATINAJE. INICIACIÓN  
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO  
PILATES +65  
PILATES SUELO  
TAI CHI  
TAI CHI +65  
YOGA  
ZUMBA

## CDM LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS  
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS  
CROSS TRAINING  
E.M. DE CHIQUIRITMO  
ENTRENA CORRIENDO  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECC.)

PÁDEL 6-7 AÑOS  
PÁDEL 8-11 AÑOS  
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
PÁDEL NIVEL 1  
PÁDEL NIVEL 2  
PÁDEL NIVEL 3  
PONTE EN FORMA CORRIENDO  
TENIS 6-7 AÑOS  
TENIS 8-11 AÑOS  
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
TENIS NIVEL 1  
TENIS NIVEL 2  
TENIS NIVEL 3  
TONIPUMP  
TONIPUMP +65  
TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS  
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS  
YOGA

## CDM LOBETE

A POR LOS 100  
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65  
AERÓBIC +65  
AQUAERÓBIC  
AQUAFITNESS  
AQUAMIX  
AQUASALUD  
AQUAZUMBA  
BAILES +65  
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE HIELO  
CURLING  
E.M. DE CHIQUIRITMO  
E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE  
E.M. DE MULTIDEPORTE  
E.M. DE TAEKWONDO  
E.M. DE VOLEIBOL  
E.M. DE ZUMBA  
ESPACIO HIDROTHERMAL  
ESPALDA SANA  
ESPALDA SANA +65  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA EN EL AGUA  
GIMNASIA EN EL AGUA + 65  
GIMNASIA HIPOPRESIVA



# ÍNDICE POR INSTALACIÓN

HOCKEY HIELO  
INTERVAL STEP  
KRAV MAGA  
MINDFITNESS  
NATACIÓN 3 AÑOS  
NATACIÓN 4 AÑOS  
NATACIÓN 5 AÑOS  
NATACIÓN 6-7 AÑOS  
NATACIÓN 8-9 AÑOS  
NATACIÓN 10-13 AÑOS  
NATACIÓN 14-17 AÑOS  
NATACIÓN INIC/PERFC +17 AÑOS (CUR.)  
NATACIÓN MANTENIMIENTO  
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.  
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN  
PILATES +65  
PILATES SUELO  
PILATES SUELO. AVANZADOS  
PISTA DE HIELO  
POWER YOGA  
TAI CHI +65  
TAI CHI +65 AVANZADOS  
YOGA  
YOGA +65  
YOGA INFANTIL  
ZUMBA

## C.F. PRADOVIEJO

ENTRENA CORRIENDO  
PILATES +65  
PILATES SUELO  
PONTE EN FORMA CORRIENDO  
TAI CHI  
YOGA

## CAMPO DE GOLF

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO  
GOLF. PERFECCIONAMIENTO  
TORNEOS DE GOLF  
TORNEOS DE GOLF. OPCIÓN A HÁNDICAP

## CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO  
TIRO OLÍMPICO

## COLEGIOS DE LOGROÑO

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF / CAMPO  
CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF / ESCUELA  
JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA

## DOMICILIO / CLASES ONLINE

RELAJACIÓN +17 AÑOS  
TONIFICACIÓN +17 AÑOS

## EL DORADO

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)  
HÍPICA. INICIACIÓN  
HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO  
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

## P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
KRAV MAGA

## P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
TORNEO DE BALONCESTO (IX EDICIÓN)

## P.M. CABALLERO DE LA ROSA

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA

## P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

E.M. DE PELOTA MANO INIC/ PERFEC.  
E.M. DE PELOTA MANO PERFEC.

## P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

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

## P.M. ESPARTERO

INTERVAL STEP  
ZUMBA

## P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA  
GAP  
ZUMBA

## P.M. JUAN YAGÜE

E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT  
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXVI EDICIÓN)

## P.M. MADRE DE DIOS

E.M. DE STREET DANCE  
RITMOS LATINOS  
SPORTS DANCE  
ZUMBA

## P.M. MADRID MANILA

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA  
E.M. DE KÁRATE  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

## P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
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

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
CIRCO  
E.M. DE CIRCO  
GAP

## P.M. RUIZ DE LOBERA

E.M. DE ATLETISMO

## P.M. TITIN III

BÁDMINTON  
E.M. DE BÁDMINTON

## P.M. VALDEGASTEA

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

## P.M. VAREA

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

## P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

## PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2020-2021 LOGROÑO



# EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



## 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. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.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 sólo en actividades específicas para la tercera edad. El día 1 de septiembre en horario de 08.00 a 14.30 horas y de 17:00h a a 19:00h en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1. Después del día 1 de septiembre a partir de las 08:30 horas (consultar horario de atención al público apartado3).

Igualmente desde el día1 de septiembre, la inscripción en las actividades exclusivas +65 años, se puede realizar telefónicamente llamando al 010 ó 941277001 y por internet

#### 2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:

##### PROGRAMA CONCILIA Y VIERNES EN FAMILIA:

A partir del 27 de agosto, exclusivamente los abonados a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia y las actividades de "viernes en familia".

##### RESTO DEL PROGRAMA.

##### ABONADOS

##### 1 DE SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

A por los 100, Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Aquabailes +65, Aquaeróbic +65, Bailes +65, Entrenamiento funcional + 65, Espalda sana +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Grupo del paseo +65, Natación iniciación +65, Pilates +65, Ritmos latinos +65, Tai Chí +65, Taichí avanzado +65, Tonipump +65, Yoga +65.

##### 2 DE SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES ESPECÍFICAS HASTA LOS 17 AÑOS

Ajedrez, Atletismo, Bádminton, Balonmano, Buceo, Cardiocombat, Clases online de actividad física para niñ@s, Ciclismo en ruta y BTT, Circo, Chiquirritmo, Crosstraining, Curling, Entrenamiento Funcional, Escalada en rocódromo, Esgrima, Excursión a caballo, Expresión corporal y baile, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica (iniciación, perfeccionamiento o salto), Hockey Hielo, Judo, Kárate, Krav Maga, Multideporte, Natación, Pádel, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Pelota (mano, Paleta o Frontenis), Sports Dance, Taekwondo, Tenis, Tiro olímpico, Voleibol, Waterpolo, Yoga, Zumba.

##### ACTIVIDADES DE 17 A 99 AÑOS (según actividad):

##### 3 DE SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE

Acondicionacesto, Acondicionamiento Físico, Agility, Bádminton, Ciclo indoor, Circo, Clases online de Tonificación, Corefit, Cross training, Curling, Entrena Corriendo, Entrenamiento Funcional, Entrenamiento Funcional-Hitt, Escalada, Esgrima, Excursión a caballo, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia mantenimiento mastectomizadas, Golf, Hípica (iniciación, perfeccionamiento o salto), Interval Fitness, Krav Maga, Marcha Nórdica, Pádel, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Ponte en Forma Corriendo, Tenis, Tiro con Arco, Tiro Olímpico, Tonibike.

##### 4 DE SEPTIEMBRE:

##### BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL

Aeróbic, Aerocombat, AeroGap, Cardiocombat, Interval Step, Ritmos Latinos, Stong by Zumba-Hitt, ToniPump, Zumba.

##### 8 DE SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN.

Clases online de relajación, Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Pilates Suelo, Power Yoga, Taichi, Yoga.

##### 9 SEPTIEMBRE:

##### ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA

Aquaboxing, Aquaeróbic, Aquafitness, Aquamix, Aquarunning, Aqua-salud, Aquazumba, Buceo, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Natación, Natación para la Salud, Natación para Embarazadas, Taichí en el agua.

##### USUARIOS

##### 10 DE SEPTIEMBRE:

##### USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES.

Anuales y cursillos)

## PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2020-2021 LOGROÑO



# EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

### 3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Para poder inscribirse en una Actividad Deportiva Municipal, previamente se tendrá que estar en posesión de la tarjeta de ABONADO o USUARIO de los Servicios Deportivos Municipales.

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte con la siguiente documentación (existe la opción de alta online para hacerse abonado en [www. Logronodeporte.es](http://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 s/n, tel: 941 27 70 55

Horario de verano (agosto de 8 a 15 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 \* Excepto el día 1 de septiembre que se abrirá a las 08:00 horas para las inscripciones de las actividades específicas +65 años.
- 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 ser 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.

Sólo se procederá al cobro de la actividad si realmente se inicia. Además, las actividades de larga duración (octubre a mayo) se cobrarán en dos plazos del 50%. Las actividades de duración inferior a los 8 meses, tampoco se realizará el cobro hasta iniciada la actividad pero en este caso sí se hará en un pago único.

En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose esta indefinida mientras dura la actividad. 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 Logroño deporte, llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto creado.

### ESCUELA PARA PEPERSONAS CON DISCAPACIAD INSCRIPCIONES:

Inscripciones del 1 al 18 de septiembre.

solicitar información a través del correo [ferdis@ferdis.com](mailto:ferdis@ferdis.com) y/o en los teléfonos 659062346 - 659062344.

### DE LA BAJA

La baja en 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](mailto:deportes@logrono.es)
- A través del portal de abonado. (Sección actividades).

El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.

Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y pase a condición de usuario 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. 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

#### 1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2020 al 30 de mayo de 2021 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.logronodeporte.es](http://www.logronodeporte.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 alcanzando esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaran.

## PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2020-2021 LOGROÑO

 Ayuntamiento  
de Logroño

 Logroño deporte

# EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

- 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.
- No se reubicará a las personas que trabajen a turnos. Recordando que existe la opción de las “actividades a la carta” y el “Plan Flexible” para este tipo de casos.
- 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.

### 2. 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 aquéllas 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 o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo 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 programa) Las actividades programadas para mayores de 17 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 profesor, 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.
- Los niños menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado, 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 a Logroño Deporte, por los gimnasios, Logroño Deporte, S.A no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que 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.

### 3. SEGURO DE ACCIDENTES

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a 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 inscritos informar inmediatamente al profesor 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.
2. En la actividad de viernes en familia, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.

## PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2020-2021 LOGROÑO



# EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

3. 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. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y/o los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
4. Es deber del alumno informar al profesor 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.
5. 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.
6. 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.

### 4. MEDIDAS HIGIÉNICAS, SANITARIAS Y ADMINISTRATIVAS RELATIVAS AL COVID-19

- Las instalaciones, salas y piscinas donde se desarrollarán las actividades deportivas, y el personal encargado de las mismas, cumplirán con todas las normativas sanitarias de higiene libre de COVID-19 establecidas por el Ministerio de Sanidad, así como, por la Consejería de Sanidad de La Rioja.
- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de una hora o más, será 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 genere.
- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de aplazar o suspender las clases de manera total o parcial por motivos de seguridad/salud.
- En caso de suspensión de la actividad o de las sesiones necesarias por motivo de prevención o seguridad derivados de

la actual pandemia COVID19, se reintegrarán económicamente a los alumn@s, a efectos de no realizadas, las sesiones afectadas. Salvo que:

1. Exista la posibilidad, de su recuperación en otras fechas y no excediera del mes de junio, siempre que no supusiera un problema organizativo y fuera en los mismos días de la semana y horarios.
  2. Acepte la opción de recibir clases grabadas online de su actividad específica u otras generales ofrecidas por Logroño deporte la modalidad de clases online. El consentimiento se realizará por escrito con consentimiento expreso del alumno/a.
- Medidas de los participantes en las actividades:
    1. Kit de higiene personal. Se aconseja a tod@s los alumn@s que acudan con un kit de higiene personal que contenga al menos: Toalla pequeña (lavado de manos o secado sudor), toalla mediana para apoyarse sobre superficies, pequeña colchoneta individual que cubra al menos la zona lumbar si se practican ejercicios de suelo. A este Kit se deberán añadir o quitar elementos en función de la actividad que se practique y que se detallará oportunamente por el instructor el primer día de clase.
    2. Respetar la distancia de seguridad entre personas.
    3. Desinfectar las manos antes y después de la actividad, así como el material utilizado.
    4. Respetar las medidas higiénicas y sanitarias de acceso a la instalación.
    5. Respetar las recomendaciones y obligaciones específicas de la actividad:
    6. Recomendamos el cambio de calzado antes de entrar al espacio deportivo, diferente al usado en la calle.

Todos los Abonados y usuarios 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.

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

Ayuntamiento  
de Logroño

Logroño deporte

EL  
DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR



## CLASES ONLINE

En previsión de los distintos escenarios que nos podemos encontrar durante el curso, como pueden ser: La suspensión de la actividad deportiva presencial, las altas listas de espera por la reducción de las plazas ofertadas en determinadas actividades muy demandadas habitualmente y ante el posible miedo o prudencia de las personas a acudir a clases presenciales se dispondrá de grabaciones con la mayor calidad posible de los siguientes Cursos online...

### CLASES ONLINE DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑ@S 6-17 AÑOS

Nuevas sesiones grabadas de actividad física para niñ@s tipo chiquirritmo y multideporte que se puede realizar desde casa siguiendo las indicaciones del instructor. Se necesita conexión a internet para poderse conectar a las sesiones.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A domicilio	NO	2011-2014	Octubre - mayo	60 min	01-10-20	27-05-21	02-09-20 10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 30 € USUARIO 60 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### CLASES ONLINE DE RELAJACIÓN +17 AÑOS

Nuevas sesiones grabadas de actividad física de relajación variada como Yoga, Pilates, taichi, espalda sana, etc. que se puede realizar desde casa siguiendo las indicaciones del instructor. Se necesita conexión a internet para poderse conectar a las sesiones.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	DURACIÓN	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A domicilio	NO	1921-2003	Octubre mayo	60 min	01-10-20	27-05-21	08-09-20 10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 30 € USUARIO 60 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### CLASES ONLINE DE TONIFICACIÓN +17 AÑOS

Nuevas sesiones grabadas de actividad física tipo Entrenamiento funcional, Acondicionamiento físico, Tonipump, etc que se puede realizar desde casa siguiendo las indicaciones del instructor. Se necesita conexión a internet para poderse conectar a las sesiones.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	DURACIÓN	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A domicilio	NO	1960-2003	Octubre mayo	60 min	01-10-20	27-05-21	03-09-20 10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 30 € USUARIO 60 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### CLASES ONLINE DE ACTIVIDAD FÍSICA +65 AÑOS

Nuevas sesiones grabadas de actividad física tipo gimnasia de mantenimiento que se puede realizar desde casa siguiendo las indicaciones del instructor. Se necesita conexión a internet para poderse conectar a las sesiones.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	PERIODO	DURACIÓN	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A DOMICILIO	NO	1921-1960	OCTUBRE-MAYO	60 min	01-10-20	27-05-21	01-09-20 10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 30 € USUARIO 60 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# CONCILIA



EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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 sólo hay que rellenar un formulario on-line en la página de Logroño Deporte [www.logronodeporte.es/concilia](http://www.logronodeporte.es/concilia) o a través del 010 en su horario habitual, menos el primer día de inscripción a las 9:00h, 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 de agosto y-o septiembre.

**Del día 27 de agosto a las 09:00 h hasta el día 30 de agosto a las 23:59 h**

Se podrá formalizar estas inscripciones del concilia familia.

**EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01-10-2020 AL 31-05-2021**

Salvo las Excursiones de Hípica que llevan su calendario particular.

## NATACIÓN / TONIPUMP

**DOMINGOS de 10:00 a 10:45**

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2013-2014	DOMINGO	04-10-20	30-05-21	10:00	10:45
	NATACIÓN 8-9 AÑOS	2011-2012					
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	TONIPUMP	1955-2003					
	TARIFA INFANTIL		ABONADO	128 €	USUARIO	256 €	
	TARIFA ADULTO TONIPUMP		ABONADO	71 €	USUARIO	142 €	

## NATACIÓN / AEROCOMBAT

**DOMINGOS de 11:00 a 11:45**

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2015-2016	D	04-10-20	30-05-21	11:00	11:45
	AEROCOMBAT	1955-2003					
	TARIFA INFANTIL		ABONADO	128 €	USUARIO	256 €	
	TARIFA ADULTO AEROCOMBAT		ABONADO	71 €	USUARIO	142 €	

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## NATACIÓN / NATACIÓN

MARTES y JUEVES de 17:30 a 18:15

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2017	M-J	01-10-20	27-05-21	17:30	18:15
	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2015-2016					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2013-2014					
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1955-2003					

TARIFA INFANTIL NATACIÓN

ABONADO 210 €

USUARIO 420 €

TARIFA ADULTO NATACIÓN MANTENIMIENTO

ABONADO 85 €

USUARIO 170 €

## NATACIÓN / TONIPUMP

MARTES y JUEVES de 17:30 a 18:15

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2017	M-J	01-10-20	27-05-21	17:30	18:15
	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2015-2016					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2013-2014					
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	TONIPUMP	1955-2003					

TARIFA INFANTIL NATACIÓN

ABONADO 210 €

USUARIO 420 €

TARIFA ADULTO TONIPUMP

ABONADO 108 €

USUARIO 216 €

## NATACIÓN / NATACIÓN

MARTES y JUEVES de 18:30 a 19:15

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2017	M-J	01-10-20	27-05-21	18:30	19:15
	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2015-2016					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2013-2014					
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1955-2003					

TARIFA INFANTIL

ABONADO 210 €

USUARIO 420 €

TARIFA ADULTO NATACIÓN MANTENIMIENTO

ABONADO 85 €

USUARIO 170 €

## NATACIÓN / ZUMBA

LUNES y MIÉRCOLES de 16:45 a 17:30

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN 3 AÑOS	2017	L-X	05-10-20	26-05-21	16:45	17:30
	NATACIÓN 4 AÑOS	2016					
	NATACIÓN 5 AÑOS	2015					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2013-2014					
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	ZUMBA	1955-2003					

TARIFA INFANTIL

ABONADO 210 €

USUARIO 420 €

TARIFA ADULTO ZUMBA

ABONADO 118 €

USUARIO 236 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## E.M. DE PELOTA MANO / AEROCOMBAT

LUNES y MIÉRCOLES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN	2009-2014	L-X	05-10-20	26-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO AEROCOMBAT	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE PELOTA MANO				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO AEROCOMBAT				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

## E.M. DE PELOTA MANO / PILATES SUELO

LUNES y MIÉRCOLES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN	2009-2014	L-X	05-10-20	26-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO PILATES SUELO	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE PELOTA MANO				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO PILATES SUELO				ABONADO	139 €	USUARIO	278 €



## E.M. DE FRONTENIS / AEROCOMBAT

LUNES y MIÉRCOLES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE FRONTENIS	2004-2008	L-X	05-10-20	26-05-21	19:00	20:00
	ACTIVIDAD ADULTO AEROCOMBAT	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO AEROCOMBAT				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## PÁDEL / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUNES y MIÉRCOLES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 8-11 AÑOS	2009-2012	L-X	05-10-20	26-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO ENTRENAMIENTO FUNC.	AÑO NAC. 1955-2003					

TARIFA INFANTIL PÁDEL 8-11 AÑOS

ABONADO 291 €

USUARIO 582 €

TARIFA ADULTO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

ABONADO 118 €

USUARIO 236 €



## TENIS / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUNES y MIÉRCOLES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INIC.	2004-2008	L-X	05-10-20	26-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO ENTRENAMIENTO FUNC.	AÑO NAC. 1955-2003					

TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS

ABONADO 291 €

USUARIO 582 €

TARIFA ADULTO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

ABONADO 118 €

USUARIO 236 €

## E.M. DE CHIQUIRRITMO / ENTRE. FUNCIONAL

LUNES y MIÉRCOLES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2015-2017	L-X	05-10-20	26-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO ENTRENAMIENTO FUNC.	AÑO NAC. 1955-2003					

TARIFA INFANTIL E.M. DE CHIQUIRRITMO

ABONADO 72 €

USUARIO 144 €

TARIFA ADULTO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

ABONADO 118 €

USUARIO 236 €

## CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## TENIS / PÁDEL

LUNES y MIÉRCOLES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2004-2008	L-X	05-10-20	26-05-21	19:00	20:00
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	PÁDEL NIVEL 1	1955-2003					
	PÁDEL NIVEL 2	1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS PERF.				ABONADO	291 €	USUARIO	582 €
TARIFA ADULTO PÁDEL				ABONADO	415 €	USUARIO	830 €

## TENIS / TONIPUMP

LUNES y MIÉRCOLES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2004-2008	L-X	05-10-20	26-05-21	19:00	20:00
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	TONIPUMP	1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS PERF.				ABONADO	291 €	USUARIO	582 €
TARIFA ADULTO TONIPUMP				ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

## PÁDEL / CROSS TRAINING

MARTES y JUEVES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS INI.	2004-2008	M-J	01-10-20	27-05-21	18:00	19:00
	PÁDEL 12-16 AÑOS PEF.	2004-2008					
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	CROSS TRAINING	1955-2003					
TARIFA INFANTIL PÁDEL 12-16 AÑOS				ABONADO	291 €	USUARIO	582 €
TARIFA ADULTO CROSS TRAINING				ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

## TENIS / CROSS TRAINING

MARTES y JUEVES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 6-7 AÑOS	2013-2014	M-J	01-10-20	27-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.					
	CROSS TRAINING	1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS TENIS 6-7 AÑOS				ABONADO	291 €	USUARIO	582 €
TARIFA ADULTO CROSS TRAINING				ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## TENIS / PÁDEL NIVEL 2

MARTES y JUEVES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2013-2014	M-J	01-10-20	27-05-21	19:00	20:00
	ACTIVIDAD ADULTO PÁDEL NIVEL 2	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS PERFE.				ABONADO	291 €	USUARIO	582 €
TARIFA ADULTO PÁDEL NIVEL 2				ABONADO	415 €	USUARIO	830 €

## TENIS / PÁDEL NIVEL 3

MARTES y JUEVES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2013-2014	M-J	01-10-20	27-05-21	19:00	20:00
	ACTIVIDAD ADULTO PÁDEL NIVEL 3	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS PERFE.				ABONADO	291 €	USUARIO	582 €
TARIFA ADULTO PÁDEL NIVEL 3				ABONADO	415 €	USUARIO	830 €

## TENIS / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

MARTES y JUEVES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2013-2014	M-J	01-10-20	27-05-21	19:00	20:00
	ACTIVIDAD ADULTO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS PERFE.				ABONADO	291 €	USUARIO	582 €
TARIFA ADULTO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

## PÁDEL / CROSS TRAINING

SÁBADOS de 9:00 a 10:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2004-2008	S	03-10-20	29-05-21	09:00	10:00
	ACTIVIDAD ADULTO CROSS TRAINING	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL PÁDEL 12-16 AÑOS PERF.				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO CROSS TRAINING				ABONADO	71 €	USUARIO	142 €

## TENIS / CROSS TRAINING

SÁBADOS de 9:00 a 10:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2004-2008	S	03-10-20	29-05-21	09:00	10:00
	ACTIVIDAD ADULTO CROSS TRAINING	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS PERF.				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO CROSS TRAINING				ABONADO	71 €	USUARIO	142 €

## CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## PÁDEL / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

SÁBADOS de 10:00 a 11:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2004-2008	S	03-10-20	29-05-21	10:00	11:00
	ACTIVIDAD ADULTO ENTRENAMIENTO FUNC.	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL PÁDEL 12-16 AÑOS PERF.				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				ABONADO	71 €	USUARIO	142 €

## PÁDEL / PONTE EN FORMA CORRIENDO

SÁBADOS de 10:00 a 11:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2004-2008	S	03-10-20	29-05-21	10:00	11:00
	ACTIVIDAD ADULTO PONTE EN FORMA CORR..	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL PÁDEL 12-16 AÑOS PERF.				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO PONTE EN FORMA CORRIENDO				ABONADO	54 €	USUARIO	108 €

## TENIS / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

SÁBADOS de 10:00 a 11:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2004-2008	S	03-10-20	29-05-21	10:00	11:00
	ACTIVIDAD ADULTO ENTRENAMIENTO FUNC.	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS PERF.				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				ABONADO	71 €	USUARIO	142 €

## TENIS / PONTE EN FORMA CORRIENDO

SÁBADOS de 10:00 a 11:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2004-2008	S	03-10-20	29-05-21	10:00	11:00
	ACTIVIDAD ADULTO PONTE EN FORMA CORR..	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS PERF.				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO PONTE EN FORMA CORRIENDO				ABONADO	54 €	USUARIO	108 €



## TENIS / PÁDEL NIVEL 1

VIERNES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 6-7 AÑOS	2013-2014	V	02-10-20	28-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO PÁDEL NIVEL 1	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 6-7 AÑOS				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO PÁDEL NIVEL 1				ABONADO	184 €	USUARIO	368 €

## TENIS / PÁDEL NIVEL 2

VIERNES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2004-2008	V	02-10-20	28-05-21	19:00	20:00
	ACTIVIDAD ADULTO PÁDEL NIVEL 2	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO PÁDEL NIVEL 2				ABONADO	184 €	USUARIO	368 €



## TENIS / PÁDEL NIVEL 3

VIERNES de 20:00 a 21:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2004-2008	V	02-10-20	28-05-21	20:00	21:00
	ACTIVIDAD ADULTO PÁDEL NIVEL 3	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL TENIS 12-16 PERFECCIONAMIENTO				ABONADO	128 €	USUARIO	256 €
TARIFA ADULTO PÁDEL NIVEL 3				ABONADO	184 €	USUARIO	368 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## E.M. DE JUDO / KRAV MAGA

LUNES y MIÉRCOLES de 17:00 a 18:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE JUDO	2008-2014	L-X	05-10-20	26-05-21	17:00	18:00
	ACTIVIDAD ADULTO KRAV MAGA	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE JUDO				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO KRAV MAGA				ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

## E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE / KRAV MAGA

LUNES y MIÉRCOLES de 17:00 a 18:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE	2010-2014	L-X	05-10-20	26-05-21	17:00	18:00
	ACTIVIDAD ADULTO KRAV MAGA	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE EXPR. CORPORAL Y BAILE				ABONADO	81 €	USUARIO	162 €
TARIFA ADULTO KRAV MAGA				ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

## E.M. DE CHIQUIRRITMO / GAP

LUNES y MIÉRCOLES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2015-2016	L-X	05-10-20	26-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO GAP	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE CHIQUIRRITMO				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO GAP				ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

## E.M. DE TAEKWONDO / GAP

LUNES y MIÉRCOLES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE TAEKWONDO	2010-2014	L-X	05-10-20	26-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO GAP	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE TAEKWONDO				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO GAP				ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## E.M. DE VOLEIBOL / ZUMBA

MARTES y JUEVES de 17:00 a 18:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE VOLEIBOL	2009-2012	M-J	01-10-20	27-05-21	17:00	18:00
	ACTIVIDAD ADULTO ZUMBA	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE VOLEIBOL				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO ZUMBA				ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

## E.M. DE MULTIDEPORTE / GAP

MARTES y JUEVES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE MULTIDEPORTE	2015-2017	M-J	01-10-20	27-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO GAP	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE MULTIDEPORTE				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO GAP				ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

## E.M. DE VOLEIBOL / GAP

MARTES y JUEVES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE VOLEIBOL	2009-2012	M-J	01-10-20	27-05-21	18:00	19:00
	ACTIVIDAD ADULTO GAP	AÑO NAC. 1955-2003					
TARIFA INFANTIL E.M. DE VOLEIBOL				ABONADO	72 €	USUARIO	144 €
TARIFA ADULTO GAP				ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

## EXCURSIÓN A CABALLO / EXCURSIÓN A CABALLO

4 DOMINGOS al AÑO de 10:00 a 11:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	FECHA	HORARIO	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.
EL DORADO	EXC. A CABALLO (INICIACIÓN)	2004-2011	D	04-10-20	10:00-11:00	EXC. A CABALLO (INICIACIÓN)	1965-2003
	EXC. A CABALLO (INICIACIÓN)	2004-2011	D	18-10-20	10:00-11:00	EXC. A CABALLO (INICIACIÓN)	1965-2003
	EXC. A CABALLO (INICIACIÓN)	2005-2012	D	09-05-21	10:00-11:00	EXC. A CABALLO (INICIACIÓN)	1966-2004
	EXC. A CABALLO (INICIACIÓN)	2005-2012	D	23-05-21	10:00-11:00	EXC. A CABALLO (INICIACIÓN)	1966-2004
TARIFA INFANTIL				ABONADO	21 €	USUARIO	42 €
TARIFA ADULTO				ABONADO	21 €	USUARIO	42 €

## CONCILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## KRAV MAGA / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

LUNES y MIÉRCOLES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	KRAV MAGA	2003-2006	L-X	05-10-20	26-05-21	19:00	20:00
	GIMNASIA MANTENIMIENTO	AÑO NAC.					
TARIFA INFANTIL KRAV MAGA		ABONADO	139 €	USUARIO	278 €		
TARIFA ADULTO GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		ABONADO	108 €	USUARIO	216 €		

## E.M. DE CIRCO / CIRCO

LUNES y MIÉRCOLES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	E.M. DE CIRCO	2004-2011	L-X	05-10-20	26-05-21	19:00	20:00
	CIRCO	AÑO NAC.					
TARIFA INFANTIL E.M. DE CIRCO		ABONADO	72 €	USUARIO	144 €		
TARIFA ADULTO CIRCO		ABONADO	108 €	USUARIO	216 €		

## E.M. DE CHIQUIRRITMO / GAP

LUNES y MIÉRCOLES de 18:00 a 19:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
P.M. VALDEGASTEA	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2016-2017	L-X	05-10-20	26-05-21	18:00	19:00
	GAP	AÑO NAC.					
TARIFA INFANTIL E.M. DE CHIQUIRRITMO		ABONADO	72 €	USUARIO	144 €		
TARIFA ADULTO GAP		ABONADO	108 €	USUARIO	216 €		

## E.M. DE BÁDMINTON / AERÓBIC

LUNES y MIÉRCOLES de 19:00 a 20:00

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	DÍAS	INICIO	FINAL	H. INICIO	H. FINAL
P.M. VALDEGASTEA	E.M. DE BÁDMINTON	2006-2012	L-X	05-10-20	26-05-21	19:00	20:00
	AERÓBIC	AÑO NAC.					
TARIFA INFANTIL E.M. DE BÁDMINTON		ABONADO	72 €	USUARIO	144 €		
TARIFA ADULTO AERÓBIC		ABONADO	118 €	USUARIO	236 €		

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 0-5 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LOBETE	SI	2015-2016	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	SI	2015-2017	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
	P.M. VALDEGASTEA	SI	2016-2017	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN



### 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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LOBETE	SI	2015-2017	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

## NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)

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

1er TRIMESTRE	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	M-J	19:15	19:45	13-10-20	15-12-20	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	M-J	19:45	20:15	13-10-20	15-12-20	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	11:15	11:45	14-10-20	14-12-20	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	14-10-20	14-12-20	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	19:15	19:45	14-10-20	14-12-20	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	14-10-20	14-12-20	02-09-20	10-09-20
2º TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	11:15	11:45	11-01-21	10-03-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	11-01-21	10-03-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	19:15	19:45	11-01-21	10-03-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	11-01-21	10-03-21	02-09-20	10-09-20
3er TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	M-J	19:15	19:45	12-01-21	11-03-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	M-J	19:45	20:15	12-01-21	11-03-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	11:15	11:45	15-03-21	19-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	15-03-21	19-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	19:15	19:45	15-03-21	19-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	15-03-21	19-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	M-J	19:15	19:45	16-03-21	20-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	12-36 meses	M-J	19:45	20:15	16-03-21	20-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 71 € USUARIO 142 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 0-5 AÑOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## NATACIÓN 3 AÑOS

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

### TARIFA 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADO 210 € USUARIO 420 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	SI	2017	J	17:30	18:15	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2017	J	18:00	18:45	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	SI	2017	M-J	18:30	19:15	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2017	S	10:00	10:45	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2017	S	10:45	11:30	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2017	L-X	16:45	17:30	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2017	L-X	17:30	18:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2017	L-X	17:30	18:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2017	L-X	18:30	19:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2017	M	18:00	18:45	06-10-20	25-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL



### TARIFA 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADO 210 € USUARIO 420 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	2016	J	17:15	18:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2016	J	18:00	18:45	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2016	V	17:45	18:30	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2016	S	10:00	10:45	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2016	S	10:45	11:30	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2016	L-X	16:45	17:30	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2016	L-X	17:30	18:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2016	M	17:15	18:00	06-10-20	25-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2016	M	18:00	18:45	06-10-20	25-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL



## NATACIÓN 4 AÑOS

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

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 0-5 AÑOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## NATACIÓN 4-5 AÑOS

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

### TARIFA 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADO 210 € USUARIO 420 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	SI	2015-2016	M-J	17:30	18:15	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	SI	2015-2016	M-J	18:30	19:15	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	SI	2015-2016	D	11:00	11:45	04-10-20	30-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2015-2016	L-X	17:30	18:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2015-2016	L-X	18:30	19:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL



## NATACIÓN 5 AÑOS

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

### TARIFA 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADO 210 € USUARIO 420 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	2015	J	18:00	18:45	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2015	V	18:30	19:15	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2015	L-X	16:45	17:30	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2015	L-X	17:30	18:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2015	M	18:00	18:45	06-10-20	25-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL

## 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.

### TARIFA 1 DÍA

ABONADO 56 € USUARIO 112 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	2015-2016	M-J	17:45	18:30	13-10-20	01-12-20	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2015-2016	M-J	17:45	18:30	03-12-20	11-02-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2016-2017	M-J	17:45	18:30	16-02-21	15-04-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 31 € USUARIO 62 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2003-2006	S-D	10:00	12:00	03-10-20	04-10-20	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2003-2006	S-D	10:00	12:00	07-11-20	08-11-20	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2004-2007	S-D	10:00	12:00	17-04-21	18-04-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2004-2007	S-D	10:00	12:00	08-05-21	09-05-21	02-09-20	10-09-20

1 T  
3 T



### CARDIOCOMBAT

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

#### TARIFAS

ABONADO 116 € USUARIO 232 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	NO	2003-2006	L-X	19:45	20:30	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

INSTALACIÓN		NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	NO	2003-2006	M	17:30	19:30	13-10-20	19-01-21	02-09-20	10-09-20
2T	C.D.M. LOBETE	NO	2004-2007	M	17:30	19:30	26-01-21	20-04-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
1T	13-10-20	19-01-21	02-09-20
2T	26-01-21	20-04-21	02-09-20

### 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.

INSTALACIÓN		NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	NO	2011-2014	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	NO	2006-2010	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
	P.M. RUIZ DE LOBERA	NO	2010-2014	L-X	17:15	18:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
1T	01-10-20	27-05-21	02-09-20
2T	05-10-20	26-05-21	02-09-20



### 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 raqueta.

INSTALACIÓN		NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. TITIN III	NO	2006-2012	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	P.M. VALDEGASTEA	SI	2006-2012	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
1T	01-10-20	27-05-21	02-09-20
2T	05-10-20	26-05-21	02-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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 los juegos deportivos, ni en competiciones.

#### TARIFAS

ABONADO 98 € USUARIO 196 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. VICENTE OCHOA	NO	2009-2014	L-X-V	17:30	18:30	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
P.M. VICENTE OCHOA	NO	2007-2008	L-X-V	18:30	19:30	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL



### E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT

En la primera etapa se realiza una toma de contacto de adaptación a la bicicleta en la pista de tráfico (octubre y noviembre). Seguidamente una preparación invernal en el gimnasio en el que se incluye también actividades con bicicleta. El último periodo será en el velódromo y pista BTT en Prado Salobre, donde se continuará el aprendizaje de habilidades, destrezas y el perfeccionamiento de la técnica. Condiciones: Es necesario saber andar en bicicleta. Vestuario deportivo para la temporada invernal. Bicicleta de carretera o BTT, casco, guantes y ropa de ciclismo según indicaciones de los monitores. Traslado a los centros de entrenamiento por cuenta del alumno.

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. JUAN YAGÜE	NO	2004-2014	L-X	18:00	19:30	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	SI	2004-2011	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

### 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.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2003-2006	M-J	17:00	18:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2003-2006	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2007-2011	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2007-2011	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2003-2006	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 81 € USUARIO 162 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20



### 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.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	C.D.M. LOBETE	SI	2010-2014	L-X	17:00	18:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 81 € USUARIO 162 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### E.M. DE FRONTENIS

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.

TARIFAS	
ABONADO	72 €
USUARIO	144 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. VAREA	NO	2007-2011	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
P.M. VAREA	NO	2003-2006	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2004-2008	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL



### 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.

TARIFAS	
ABONADO	33 €
USUARIO	66 €

TARIFAS 2 DÍAS	
ABONADO	72 €
USUARIO	144 €

TARIFAS 3 DÍAS	
ABONADO	103 €
USUARIO	206 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. GONZALO DE BERCEO	NO	2010-2014	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	NO	2004-2009	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	NO	2010-2014	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
P.M. MURRIETA	NO	2004-2009	L-X-V	18:00	19:00	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
P.M. MURRIETA	NO	2010-2014	L-X-V	18:00	19:00	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 72 €

USUARIO 144 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MURRIETA	NO	2008-2014	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
P.M. MADRID MANILA	NO	2008-2014	L-X	17:00	18:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

A



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 72 €

USUARIO 144 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. VAREA	NO	2010-2014	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
P.M. VAREA	NO	2004-2009	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2010-2014	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2004-2009	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20



### E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN

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.

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2009-2014	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

### E.M. DE PELOTA MANO INICIACIÓN- 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.

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	NO	2006-2008	M-J	18:30	19:30	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	NO	2009-2014	M-J	17:30	18:30	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

# EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



## E.M. DE STREET DANCE

Coreografías basadas en estilos urbanos de danza y baile como son el hip-hop, breakdance, street jazz o funky.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A P.M. MADRE DE DIOS	NO	2004-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS

ABONADO 81 € USUARIO 162 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN



## E.M. DE TAEKWONDO

Arte marcial coreano, en el que se desarrollan técnicas específicas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención, fortalecimiento muscular y el equilibrio cuerpo-mente. 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, ni participar en competiciones. Recomendable traer kimono.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LOBETE	SI	2008-2014	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

## E.M. DE TIRO OLÍMPICO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
CLUB DE TIRO REY PASTOR. C- BERATÚA,19-21	NO	2004-2014	L	17:30	18:30	05-10-20	24-05-21	02-09-20	10-09-20
CLUB DE TIRO REY PASTOR. C- BERATÚA,19-21	NO	2004-2014	J	17:30	18:30	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
CLUB DE TIRO REY PASTOR. C- BERATÚA,19-21	NO	2004-2014	J	18:30	19:30	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN



## 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LOBETE	SI	2009-2012	M-J	17:00	18:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS

ABONADO 72 € USUARIO 144 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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 3 de octubre a las 10:00 para separar los grupos. Los de perfeccionamiento estarán en el primer horario de las 10:00 y los de iniciación a las 11:15. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.

#### TARIFAS

ABONADO 71 € USUARIO 142 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	NO	2006-2012	S	10:00	11:15	17-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2006-2012	S	11:15	12:30	17-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20

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.

#### TARIFAS

ABONADO 81 € USUARIO 162 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	2005-2010	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2010-2014	M-J	17:30	18:30	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL

### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 116 € USUARIO 232 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	NO	2003-2006	M-J	20:00	20:45	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 28 € USUARIO 56 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2004-2008	S	10:00	11:00	03-10-20	19-12-20	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2009-2013	S	11:00	12:00	03-10-20	19-12-20	02-09-20	10-09-20
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2005-2009	S	10:00	11:00	09-01-21	16-03-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2010-2014	S	11:00	12:00	09-01-21	16-03-21	02-09-20	10-09-20
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2005-2009	S	10:00	11:00	13-03-21	29-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2010-2014	S	11:00	12:00	13-03-21	29-05-21	02-09-20	10-09-20



### ESCUELA DE AJEDREZ

Iniciación al Ajedrez con el objetivo de aprendiendo de divertirse aprendiendo y fomentar los valores que este deporte inculca: respeto, empatía, responsabilidad, esfuerzo.

#### TARIFAS

ABONADO 90 € USUARIO 180 €

#### PERIODO 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	NO	2006-2014	M	17:00	18:00	06-10-20	25-05-21	02-09-20	10-09-20

### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 71 € USUARIO 142 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2004-2014	S	09:30	11:00	03-10-20	19-12-20	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2004-2014	S	11:00	12:30	03-10-20	19-12-20	02-09-20	10-09-20
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2005-2015	S	09:30	11:00	09-01-21	06-03-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2005-2015	S	11:00	12:30	09-01-21	06-03-21	02-09-20	10-09-20
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2005-2015	S	09:30	11:00	13-03-21	29-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2005-2015	S	11:00	12:30	13-03-21	29-05-21	02-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

INSTALACIÓN		INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	SI	2004-2011	D	10:00	11:00	04-10-20	04-10-20	02-09-20	10-09-20
	EL DORADO	SI	2004-2011	D	10:00	11:00	18-10-20	18-10-20	02-09-20	10-09-20
3T	EL DORADO	SI	2005-2012	D	10:00	11:00	09-05-21	09-05-21	02-09-20	10-09-20
	EL DORADO	SI	2005-2012	D	10:00	11:00	23-05-21	23-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 21 € USUARIO 42 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### 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 approach y bunker. Incluido bolas.

INSTALACIÓN		INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	NO	2004-2014	S	10:00	10:50	03-10-20	19-12-20	02-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	2004-2014	S	11:00	11:50	03-10-20	19-12-20	02-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	2004-2014	L-X	18:00	18:50	14-10-20	14-12-20	02-09-20	10-09-20
2T	CAMPO DE GOLF	NO	2005-2015	S	10:00	10:50	09-01-21	06-03-21	02-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	2005-2015	S	11:00	11:50	09-01-21	06-03-21	02-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	2005-2015	L-X	18:00	18:50	11-01-21	10-03-21	02-09-20	10-09-20
3T	CAMPO DE GOLF	NO	2005-2015	S	10:00	10:50	13-03-21	29-05-21	02-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	2005-2015	S	11:00	11:50	13-03-21	29-05-21	02-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	2005-2015	L-X	18:00	18:50	15-03-21	19-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 96 € USUARIO 192 €

#### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 130 € USUARIO 260 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### 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.

INSTALACIÓN		INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	NO	2004-2014	V	18:00	18:50	09-10-20	04-12-20	02-09-20	10-09-20
2T	CAMPO DE GOLF	NO	2005-2015	V	18:00	18:50	08-01-21	05-03-21	02-09-20	10-09-20
3T	CAMPO DE GOLF	NO	2005-2015	V	18:00	18:50	12-03-21	21-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 96 € USUARIO 192 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	EL DORADO	NO	2004-2011	L-X	18:00	19:00	14-10-20	14-12-20	02-09-20	10-09-20
	EL DORADO	NO	2004-2011	M-J	19:00	20:00	13-10-20	15-12-20	02-09-20	10-09-20
2T	EL DORADO	NO	2005-2012	L-X	18:00	19:00	11-01-21	10-03-21	02-09-20	10-09-20
	EL DORADO	NO	2005-2012	M-J	19:00	20:00	12-01-21	11-03-21	02-09-20	10-09-20
3T	EL DORADO	NO	2005-2012	L-X	18:00	19:00	15-03-21	19-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 130 € USUARIO 260 €

### 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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
2T	EL DORADO	NO	2004-2007	M-J	20:00	21:00	04-02-21	11-03-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 139 € USUARIO 278 €

### 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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	EL DORADO	NO	2004-2011	L-X	19:00	20:00	14-10-20	14-12-20	02-09-20	10-09-20
	EL DORADO	NO	2004-2011	M-J	18:00	19:00	13-10-20	15-12-20	02-09-20	10-09-20
2T	EL DORADO	NO	2005-2012	L-X	19:00	20:00	11-01-21	10-03-21	02-09-20	10-09-20
	EL DORADO	NO	2005-2012	M-J	18:00	19:00	12-01-21	11-03-21	02-09-20	10-09-20
3T	EL DORADO	NO	2005-2012	L-X	19:00	20:00	15-03-21	19-05-21	02-09-20	10-09-20
	EL DORADO	NO	2005-2012	M-J	18:00	19:00	16-03-21	20-05-21	02-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 130 € USUARIO 260 €

## PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2020-2021 LOGROÑO

# EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



## 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. 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.

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	NO	2008-2013	X	18:35	19:35	14-10-20	02-12-20	02-09-20	10-09-20
2T	C.D.M. LOBETE	NO	2008-2013	X	18:35	19:35	09-12-20	10-02-21	02-09-20	10-09-20
3T	C.D.M. LOBETE	NO	2008-2013	X	18:35	19:35	17-02-21	14-04-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS

ABONADO 46 € USUARIO 92 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN



## KRAV MAGA

Actividad deportiva de defensa personal, especialmente dirigido a chicas de esta edad, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable los alumnos lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del profesor.

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	NO	2003-2007	M	19:30	21:00	06-10-20	25-05-21	02-09-20	10-09-20
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	SI	2003-2006	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 120 € USUARIO 240 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 139 € USUARIO 278 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN



## NATACIÓN 6-7 AÑOS

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

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	NO	2013-2014	M-J	17:45	18:30	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	NO	2013-2014	M-J	18:30	19:15	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	SI	2013-2014	M-J	17:30	18:15	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	SI	2013-2014	M-J	18:30	19:15	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	NO	2013-2014	V	17:30	18:15	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	SI	2013-2014	D	10:00	10:45	04-10-20	30-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	2013-2014	L	17:30	18:15	05-10-20	24-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	SI	2013-2014	L-X	16:45	17:30	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	2013-2014	L-X	17:30	18:15	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	2013-2014	X	17:30	18:15	07-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 210 € USUARIO 420 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## NATACIÓN 8-9 AÑOS

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

ANUAL

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	2011-2012	M-J	17:45	18:30	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2011-2012	M-J	19:15	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2011-2012	V	18:15	19:00	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	SI	2011-2012	D	10:00	10:45	04-10-20	30-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2011-2012	L	18:30	19:15	05-10-20	24-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2011-2012	X	18:30	19:15	07-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 210 € USUARIO 420 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

## NATACIÓN 10-13 AÑOS

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

ANUAL

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	2007-2010	M-J	17:00	17:45	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	2007-2010	M-J	18:30	19:15	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2007-2010	X	17:30	18:15	07-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2007-2010	L	17:30	18:15	05-10-20	24-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 210 € USUARIO 420 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

## NATACIÓN 14-17 AÑOS

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

ANUAL

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	2003-2006	M-J	19:15	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2003-2006	L	18:30	19:15	05-10-20	24-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	2003-2006	X	18:30	19:15	07-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 210 € USUARIO 420 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### PÁDEL 6-7 AÑOS

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.

#### TARIFAS

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

PERIODO 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	
A	C.D.M. LAS NORIAS	NO	2013-2014	V	17:00	18:00	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20



### PÁDEL 8-11 AÑOS

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.

#### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

#### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 291 € USUARIO 582 €

PERIODO 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. LAS NORIAS	SI	2009-2012	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	NO	2009-2012	S	12:00	13:00	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	NO	2009-2012	S	11:00	12:00	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20



### PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN

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.

#### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

#### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 291 € USUARIO 582 €

PERIODO 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	
A	C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	S	10:00	11:00	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los desplazamientos en pista y colocación. Introducción a la volea y remate. 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.

TARIFAS 1 DÍA			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

TARIFAS 2 DÍAS			
ABONADO	291 €	USUARIO	582 €

PERIODO 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	2004-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	S	09:00	10:00	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20

### PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de 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 cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFAS			
ABONADO	56 €	USUARIO	112 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN					
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T C.D.M. LOBETE	NO	2014	M-J	17:45	18:30	13-10-20	01-12-20	02-09-20	10-09-20
2T C.D.M. LOBETE	NO	2014	M-J	17:45	18:30	03-12-20	11-02-21	02-09-20	10-09-20
3T C.D.M. LOBETE	NO	2015	M-J	17:45	18:30	16-02-21	15-04-21	02-09-20	10-09-20

### 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.

TARIFAS			
ABONADO	75 €	USUARIO	150 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN					
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T C.D.M. LOBETE	NO	2008-2013	M-J	18:30	19:30	13-10-20	01-12-20	02-09-20	10-09-20
2T C.D.M. LOBETE	NO	2008-2013	M-J	18:30	19:30	03-12-20	11-02-21	02-09-20	10-09-20
3T C.D.M. LOBETE	NO	2008-2013	M-J	18:30	19:30	16-02-21	15-04-21	02-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### SPORTS DANCE

Actividad que combina el baile al compás de la música con módulos de juegos y deportes diversos.

#### TARIFAS

ABONADO 81 € USUARIO 162 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20

#### INSTALACIÓN



#### AÑO NAC.

#### DÍAS

#### H. INICIO

#### H. FINAL

A

P.M. MADRE DE DIOS

NO

2006-2010

M-J

18:00

19:00



### TENIS 6-7 AÑOS

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.

#### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

#### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 291 € USUARIO 582 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20

#### INSTALACIÓN



#### AÑO NAC.

#### DÍAS

#### H. INICIO

#### H. FINAL

ANUAL

C.D.M. LAS NORIAS

SI

2013-2014

M-J

18:00

19:00

C.D.M. LAS NORIAS

SI

2013-2014

V

18:00

19:00



### TENIS 8-11 AÑOS

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.

#### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

#### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 291 € USUARIO 582 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20
01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20

#### INSTALACIÓN



#### AÑO NAC.

#### DÍAS

#### H. INICIO

#### H. FINAL

ANUAL

C.D.M. LAS NORIAS

NO

2009-2012

S

12:00

13:00

C.D.M. LAS NORIAS

NO

2009-2012

M-J

17:00

18:00

C.D.M. LAS NORIAS

NO

2009-2012

L-X

17:00

18:00

C.D.M. LAS NORIAS

NO

2009-2012

V

17:00

18:00

C.D.M. LAS NORIAS

NO

2009-2012

S

11:00

12:00

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# 6-17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

TARIFAS 1 DÍA									
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €						
TARIFAS 2 DÍAS									
ABONADO	291 €	USUARIO	582 €						
PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN								
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS						
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	V	19:00	20:00	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	S	10:00	11:00	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	V	19:00	20:00	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	S	10:00	11:00	03-10-20	29-05-21	02-09-20	10-09-20



### TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

TARIFAS 1 DÍA									
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €						
TARIFAS 2 DÍAS									
ABONADO	291 €	USUARIO	582 €						
PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN								
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS						
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	V	20:00	21:00	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20

ANUAL

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	02-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	2004-2008	V	20:00	21:00	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20

### YOGA INFANTIL

Gimnasia suave oriental orientada a los niños. 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, capacidad de concentración y la flexibilidad.

TARIFAS									
ABONADO	33 €	USUARIO	66 €						
PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN								
F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS						
C.D.M. LOBETE	NO	2007-2012	V	17:45	18:30	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20

A

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	2007-2012	V	17:45	18:30	02-10-20	28-05-21	02-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## ACONDICIONACESTO



Actividad de preparación física general con una parte de entrenamiento de baloncesto: técnica individual, entradas, tiro, pases, partidos...

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	NO	1955-2003	M-J	19:30	20:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. GONZALO DE BERCEO	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	NO	1955-2003	M-J	19:30	20:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	NO	1955-2003	L-X	21:00	22:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	09:00	10:00	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	19:15	20:15	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
P.M. MURRIETA	NO	1955-2003	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
P.M. MURRIETA	NO	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
P.M. VALDEGASTEA	SI	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20

ANUAL

**EL DEPORTE DEBE CONTINUAR****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.

**TARIFAS 2 DÍAS 45 min-clase**

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

**TARIFAS 2 DÍAS 60 min-clase**

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

**TARIFAS 1 DÍA**

ABONADO 71 € USUARIO 142 €

**PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN**

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	L-X	17:15	18:15	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	L-X	18:30	19:30	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	V	19:30	20:15	02-10-20	28-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	SI	1955-2003	D	11:00	11:45	04-10-20	30-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	14:30	15:15	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	21:15	22:15	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1955-2003	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	15:30	16:15	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X	21:00	22:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	V	20:00	21:00	02-10-20	28-05-21	04-09-20	10-09-20

ANUAL

**AEROGAP**

Actividad deportiva que combina coreografías sencillas de aeróbico y ejercicios de GAP. En la primera parte de la sesión se relizarán la tonificación y seguidamente aeróbico.

**TARIFAS**

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

**PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN**

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	NO	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20

A

**AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS**

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre 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.

**TARIFAS**

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

**PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN**

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	S	12:00	13:00	03-10-20	19-12-20	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1956-2004	S	12:00	13:00	09-01-21	06-03-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1956-2004	S	12:00	13:00	13-03-21	27-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 €

USUARIO 236 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	S	11:00	12:00	03-10-20	19-12-20	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1956-2004	S	11:00	12:00	09-01-21	06-03-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1956-2004	S	11:00	12:00	13-03-21	27-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 €

USUARIO 236 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X	18:30	19:30	05-10-20	26-05-21	09-09-20	10-09-20

A

## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 €

USUARIO 236 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	19:45	20:45	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## AQUAMIX



Actividad acuática que combina el aquaeróbic 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

#### INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A C.D.M. LOBETE NO 1955-2003 M-J 20:45 21:45 01-10-20 27-05-21 09-09-20 10-09-20

## AQUARUNNING



Actividad que consiste en realizar carrera en el agua, minimizando el impacto articular. Se trabaja la movilidad y fortalecimiento muscular del tren inferior, el tren superior y la cintura abdominal. Obligatorio saber nadar.

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

PERIODO 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 NO 1965-2003 M-J 20:30 21:30 01-10-20 27-05-21 09-09-20 10-09-20

## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

#### INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A C.D.M. LOBETE NO 1955-2003 M-J 18:45 19:45 01-10-20 27-05-21 09-09-20 10-09-20

## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

#### INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A C.D.M. LOBETE NO 1955-2003 L-X 19:30 20:30 05-10-20 26-05-21 09-09-20 10-09-20  
C.D.M. LA RIBERA NO 1955-2003 L-X 09:30 10:30 05-10-20 26-05-21 09-09-20 10-09-20  
C.D.M. LAS GAUNAS NO 1955-2003 M-J 19:30 20:30 01-10-20 27-05-21 09-09-20 10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## BÁDMINTON



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

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A P.M. TITIN III	NO	1965-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20

### INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A

## 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.

### TARIFAS

ABONADO 42 € USUARIO 84 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1965-2003	S-D	10:00	12:00	03-10-20	04-10-20	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1965-2003	S-D	10:00	12:00	07-11-20	08-11-20	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1966-2004	S-D	10:00	12:00	17-04-21	18-04-21	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1966-2004	S-D	10:00	12:00	08-05-21	09-05-21	09-09-20	10-09-20

1T

3T



## CARDIOCOMBAT



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

### TARIFAS

ABONADO 116 € USUARIO 232 €

### PERIODO 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	NO	1955-2003	L-X	20:45	21:30	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20

A

**CICLO-INDOOR**

Actividad, sobre bicicleta estática para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo de coreografías, 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.

**TARIFAS**
**ABONADO** 71 €    **USUARIO** 142 €
**PERIODO DE LA ACTIVIDAD****FECHAS INSCRIPCIÓN**

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	NO	1965-2003	L-X	19:45	20:30	14-10-20	03-02-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1965-2003	L-X	20:45	21:30	14-10-20	03-02-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1965-2003	L-X	16:15	17:00	14-10-20	03-02-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1965-2003	M-J	14:30	15:15	15-10-20	28-01-21	03-09-20	10-09-20
3T	C.D.M. LA RIBERA	NO	1966-2004	L-X	19:45	20:30	08-02-21	17-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1966-2004	L-X	20:45	21:30	08-02-21	17-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1966-2004	M-J	14:30	15:15	04-02-21	14-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1966-2004	L-X	16:15	17:00	08-02-21	17-05-21	03-09-20	10-09-20

**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.

**TARIFAS**
**ABONADO** 108 €    **USUARIO** 216 €
**PERIODO DE LA ACTIVIDAD****FECHAS INSCRIPCIÓN**

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	SI	1965-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

**CLASES ONLINE DE RELAJACIÓN  
+17 AÑOS**

Nuevas sesiones grabadas de actividad física de relajación variada como Yoga, Pilates, taichi, espalda sana, etc. que se puede realizar desde casa siguiendo las indicaciones del instructor. Se necesita conexión a internet para poderse conectar a las sesiones.

**TARIFAS**
**ABONADO** 30 €    **USUARIO** 60 €
**PERIODO DE LA ACTIVIDAD****FECHAS INSCRIPCIÓN**

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	DURACIÓN	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	domicilio	NO	1921-2003	Octubre mayo	60 min	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20



## CLASES ONLINE DE TONIFICACIÓN +17 AÑOS



Nuevas sesiones grabadas de actividad física tipo Entrenamiento funcional, Acondicionamiento físico, Tonipump, etc que se puede realizar desde casa siguiendo las indicaciones del instructor. Se necesita conexión a internet para poderse conectar a las sesiones.

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	DURACIÓN	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A domicilio	NO	1960-2003	Octubre mayo	60 min	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20

### TARIFAS

ABONADO 30 € USUARIO 60 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO F. FINAL ABONADOS USUARIOS

## 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.

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. MURRIETA	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 66 € USUARIO 132 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO F. FINAL ABONADOS USUARIOS

## 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. Se realizará un reconocimiento médico básico, a lo largo del curso y en el horario de la actividad, a todos los que no lo tuvieran hecho desde hace 2 años.

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1965-2003	M-J	09:30	10:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1965-2003	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1965-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1965-2003	M-J	21:00	22:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1965-2003	L-X-V	19:00	20:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1965-2003	V	20:00	21:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1965-2003	L-X	08:00	09:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 71 € USUARIO 142 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 133 € USUARIO 266 €

### TARIFAS 3 DÍAS

ABONADO 184 € USUARIO 368 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO F. FINAL ABONADOS USUARIOS



PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 81 € USUARIO 162 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
IT	C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M	17:30	19:30	13-10-20	19-01-21	03-09-20	10-09-20
2T	C.D.M. LOBETE	NO	1956-2004	M	17:30	19:30	26-01-21	20-04-21	03-09-20	10-09-20

## 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.

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 148 € USUARIO 296 €

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 71 € USUARIO 142 €

### PERIODO 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	NO	1955-2003	M-J	07:15	08:15	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	21:00	22:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	X-V	07:15	08:15	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	V	19:30	20:30	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.F. PRADOVIEJO	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20



## 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.

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 71 € USUARIO 142 €

### PERIODO 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	NO	1955-2003	M-J	10:30	11:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# +17 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

#### PERIODO 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	NO	1965-2003	M-J	20:15	22:15	13-10-20	10-11-20	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1965-2003	M-J	20:15	22:15	10-11-20	10-12-20	03-09-20	10-09-20
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1966-2004	M-J	20:15	22:15	12-01-21	09-02-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1966-2004	M-J	20:15	22:15	16-02-21	16-03-21	03-09-20	10-09-20
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1966-2004	M-J	20:15	22:15	23-03-21	29-04-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS NORIAS	NO	1966-2004	M-J	20:15	22:15	29-04-21	27-05-21	03-09-20	10-09-20

### 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, cabuyería, conocimiento y manejo del material específico. El profesor verificará esto el primer día. Si no se cumplen estas condiciones el alumno podrá ser dado de baja.

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

#### PERIODO 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	NO	1965-2003	L-X	20:15	22:15	07-10-20	09-11-20	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1965-2003	L-X	20:15	22:15	09-11-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1966-2004	L-X	20:15	22:15	11-01-21	08-02-21	03-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1966-2004	L-X	20:15	22:15	15-02-21	15-03-21	03-09-20	10-09-20
3T	C.D.M. LAS NORIAS	NO	1966-2004	L-X	20:15	22:15	28-04-21	26-05-21	03-09-20	10-09-20

### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	13-10-20	15-12-20	03-09-20	10-09-20
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1956-2004	M-J	20:00	21:00	12-01-21	11-03-21	03-09-20	10-09-20
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1956-2004	M-J	20:00	21:00	16-03-21	20-05-21	03-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 USUARIO 236 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-2003	M-J	11:15	12:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-2003	M-J	10:15	11:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1921-2003	M-J	18:15	19:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-2003	L-X-V	10:45	11:30	02-10-20	28-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-2003	L-X	12:15	13:15	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20

ANUAL



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 21 USUARIO 42 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	SI	1965-2003	D	10:00	11:00	04-10-20	04-10-20	03-09-20	10-09-20
EL DORADO	SI	1965-2003	D	10:00	11:00	18-10-20	18-10-20	03-09-20	10-09-20
EL DORADO	SI	1966-2004	D	10:00	11:00	09-05-21	09-05-21	03-09-20	10-09-20
EL DORADO	SI	1966-2004	D	10:00	11:00	23-05-21	23-05-21	03-09-20	10-09-20

1DÍA

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



**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.

**TARIFAS 2 DÍAS 45 min-clase**

ABONADO 87 € USUARIO 174 €

**TARIFAS 3 DÍAS 45m. - 2 DÍAS 60m.**

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

**TARIFAS 1 DÍA 60 min-clase**

ABONADO 66 € USUARIO 132 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	09:15	10:15	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	SI	1955-2003	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. GONZALO DE BERCEO	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	NO	1955-2003	M-J	20:30	21:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	10:00	11:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MADRID MANILA	NO	1955-2003	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MADRID MANILA	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X-V	08:30	09:15	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	L-X-V	10:15	11:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	V	19:00	20:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	SI	1955-2003	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. VALDEGASTEA	SI	1955-2003	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MURRIETA	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MURRIETA	NO	1955-2003	L-X	21:00	22:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X	15:30	16:15	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL



PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 108 €

USUARIO 216 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	09:15	10:15	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	10:15	11:15	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	NO	1955-2003	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MADRID MANILA	NO	1955-2003	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	NO	1955-2003	M-J	18:30	19:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	NO	1955-2003	M-J	20:30	21:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X-V	07:00	07:45	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X-V	07:45	08:30	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	L-X-V	09:15	10:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	L-X-V	11:15	12:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X-V	07:15	08:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X-V	08:15	09:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X-V	09:15	10:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X-V	10:15	11:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MADRID MANILA	NO	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	NO	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	SI	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
P.M. MADRID MANILA	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 €

USUARIO 236 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-1995	M-J	16:30	17:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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).

### TARIFAS

ABONADO 108 €

USUARIO 216 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X-V	10:00	10:45	02-10-20	28-05-21	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X	16:30	17:30	05-10-20	26-05-21	09-09-20	10-09-20

ANUAL



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 139 €

USUARIO 278 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	09:30	10:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	19:00	19:45	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	17:15	18:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X	15:15	16:00	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

**EL  
DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR**



## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO



### TARIFAS

ABONADO 139 €

USUARIO 278 €

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 approach y bunker. Incluido bolas.

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	L-X	09:30	10:20	14-10-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	L-X	10:30	11:20	14-10-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	L-X	16:00	16:50	14-10-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	L-X	17:00	17:50	14-10-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	L-X	18:00	18:50	14-10-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	L-X	19:00	19:50	14-10-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	L-X	20:00	20:50	14-10-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
2 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	09:30	10:20	11-01-21	10-03-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	10:30	11:20	11-01-21	10-03-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	16:00	16:50	11-01-21	10-03-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	17:00	17:50	11-01-21	10-03-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	18:00	18:50	11-01-21	10-03-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	19:00	19:50	11-01-21	10-03-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	20:00	20:50	11-01-21	10-03-21	03-09-20	10-09-20
3 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	09:30	10:20	15-03-21	19-05-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	10:30	11:20	15-03-21	19-05-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	16:00	16:50	15-03-21	19-05-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	17:00	17:50	15-03-21	19-05-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	18:00	18:50	15-03-21	19-05-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	L-X	19:00	19:50	15-03-21	19-05-21	03-09-20	10-09-20



PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 97 € USUARIO 194 €

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN						
INSTALACIÓN	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	V	09:30	10:20	09-10-20	04-12-20	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	V	10:30	11:20	09-10-20	04-12-20	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1921-2003	V	17:00	17:50	09-10-20	04-12-20	03-09-20	10-09-20
2T	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	V	09:30	10:20	08-01-21	05-03-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	V	10:30	11:20	08-01-21	05-03-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	V	17:00	17:50	08-01-21	05-03-21	03-09-20	10-09-20
3T	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	V	09:30	10:20	12-03-21	21-05-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	V	10:30	11:20	12-03-21	21-05-21	03-09-20	10-09-20
	CAMPO DE GOLF	NO	1922-2004	V	17:00	17:50	12-03-21	21-05-21	03-09-20	10-09-20

## HÍPICA. INICIACIÓN



Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos 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.

### TARIFAS

ABONADO 139 € USUARIO 278 €

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN						
INSTALACIÓN	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	EL DORADO	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	14-10-20	14-12-20	03-09-20	10-09-20
	EL DORADO	NO	1956-2004	L-X	20:00	21:00	15-03-21	19-05-21	03-09-20	10-09-20

## 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.

### TARIFAS

ABONADO 147 € USUARIO 294 €

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN						
INSTALACIÓN	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
3T	EL DORADO	NO	1956-2004	M-J	20:00	21:00	04-02-21	11-03-21	03-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 139 € USUARIO 278 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

3T EL DORADO NO 1956-2004 L-X 20:00 21:00 15-03-21 19-05-21 03-09-20 10-09-20

## INTERVAL FITNESS



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

### TARIFAS

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

PERIODO 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 NO 1965-2003 M-J 20:00 20:45 01-10-20 27-05-21 03-09-20 10-09-20



## INTERVAL STEP



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

### TARIFAS

ABONADO 133 € USUARIO 266 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

A P.M. ESPARTERO NO 1965-2003 M-J 19:00 20:00 01-10-20 27-05-21 04-09-20 10-09-20

C.D.M. LOBETE NO 1965-2003 L-X-V 09:15 10:00 02-10-20 28-05-21 04-09-20 10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## KRAV MAGA



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

### TARIFAS

ABONADO 139 € USUARIO 278 €

### PERIODO 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	NO	1955-2003	M-J	21:00	22:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	SI	1955-2003	L-X	17:00	18:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

## MARCHA NÓRDICA



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

### TARIFAS

ABONADO 18 € USUARIO 36 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-2003	D	10:00	13:00	18-10-20	18-10-20	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-2003	D	10:00	13:00	25-10-20	25-10-20	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1922-2004	D	09:30	12:30	18-04-21	18-04-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1922-2004	D	09:30	12:30	25-04-21	25-04-21	03-09-20	10-09-20



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 66 € USUARIO 132 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	NO	1921-2003	V	19:45	20:30	02-10-20	28-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-2003	V	20:30	21:15	02-10-20	28-05-21	08-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## NATACIÓN INIC-PERFC + 17 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.

### TARIFAS

ABONADO 108 €

USUARIO 216 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	09:15	10:00	13-10-20	28-01-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	20:15	21:00	13-10-20	28-01-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	17:15	18:00	13-10-20	28-01-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	L-X	20:30	21:15	14-10-20	03-02-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X	08:30	09:15	14-10-20	03-02-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X	21:00	21:45	14-10-20	03-02-21	09-09-20	10-09-20
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	NO	1956-2004	M-J	09:15	10:00	04-02-21	13-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	NO	1956-2004	M-J	20:15	21:00	04-02-21	13-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1956-2004	M-J	17:15	18:00	04-02-21	13-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	L-X	20:30	21:15	08-02-21	17-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1956-2004	L-X	08:30	09:15	08-02-21	17-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1956-2004	L-X	21:00	21:45	08-02-21	17-05-21	09-09-20	10-09-20



PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# +17 AÑOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## NATACION INICIACIÓN + 17 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

### TARIFAS

ABONADO 108 € USUARIO 215 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
10	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X	18:15	19:00	14-10-20	03-02-21	09-09-20	10-09-20
20	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1956-2004	L-X	18:15	19:00	08-02-21	17-05-21	09-09-20	10-09-20



## 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 3 DÍAS 45m. - 2 DÍAS 60m.

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

TARIFAS 2 DÍAS 45m.

ABONADO 85 € USUARIO 170 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	10:00	11:00	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	20:30	21:15	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	SI	1955-2003	M-J	17:30	18:15	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	SI	1955-2003	M-J	18:30	19:15	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	19:30	20:30	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	16:15	17:15	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X-V	10:00	10:45	02-10-20	28-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X-V	09:15	10:00	02-10-20	28-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	SI	1955-2003	L-X	18:30	19:30	05-10-20	26-05-21	09-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X	19:30	20:30	05-10-20	26-05-21	09-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS



Entrenamiento en el medio acuático de alta intensidad, 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.

### TARIFAS

ABONADO 128 € USUARIO 256 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	21:00	22:00	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	07:45	08:45	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X-V	09:15	10:00	02-10-20	28-05-21	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	SI	1955-2003	L-X	17:30	18:30	05-10-20	26-05-21	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X	20:30	21:30	05-10-20	26-05-21	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	L-X	19:30	20:30	05-10-20	26-05-21	09-09-20	10-09-20

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.

### TARIFAS

ABONADO 60 € USUARIO 120 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	NO	1970-2003	M-J	20:30	21:30	13-10-20	15-12-20	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1971-2004	M-J	20:30	21:30	12-01-21	11-03-21	09-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1971-2004	M-J	20:30	21:30	16-03-21	20-05-21	09-09-20	10-09-20

1T

2T

3T

## 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.

### TARIFAS

ABONADO 123 € USUARIO 246 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	16:30	17:30	01-10-20	27-05-21	09-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

**EL DEPORTE DEBE CONTINUAR**



## 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.

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 184 € USUARIO 368 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 415 € USUARIO 830 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	🏠	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	V	18:00	19:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	S	13:00	14:00	03-10-20	29-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	L-X	21:00	22:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL



## 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.

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 184 € USUARIO 368 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 415 € USUARIO 830 €

### PERIODO 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	1955-2003	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	V	19:00	20:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	L-X	10:30	11:30	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	L-X	11:30	12:30	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 184 € USUARIO 368 €

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 415 € USUARIO 830 €

PERIODO 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	1955-2003	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	21:00	22:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	V	20:00	21:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL

## PATINAJE SOBRE HIELO INIC- PERFEC



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.

### TARIFAS

ABONADO 85 € USUARIO 170 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1960-2003	M-J	20:30	21:30	13-10-20	01-12-20	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1960-2003	M-J	20:30	21:30	03-12-20	11-02-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1961-2004	M-J	20:30	21:30	16-02-21	15-04-21	03-09-20	10-09-20

1T

2T

3T



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1965-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 123 € USUARIO 246 €

PERIODO 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 NO 1965-2003 M-J 21:00 22:00 01-10-20 27-05-21 03-09-20 10-09-20



## PILATES SUELO



Se pretende un acercamiento a la disciplina 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.

### TARIFAS 2 DÍAS 45 min-clase

ABONADO 96 € USUARIO 192 €

### TARIFAS 2 DÍAS 60 min-clase

ABONADO 139 € USUARIO 278 €

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 66 € USUARIO 132 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### INSTALACIÓN



AÑO NAC.

DÍAS

H. INICIO

H. FINAL

F. INICIO

F. FINAL

ABONADOS

USUARIOS

C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	08:15	09:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	09:15	10:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	10:15	11:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	18:30	19:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	19:30	20:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	20:30	21:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.F. PRADOVIEJO	NO	1955-2003	M-J	10:30	11:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	13:00	14:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.F. PRADOVIEJO	NO	1955-2003	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	18:30	19:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.F. PRADOVIEJO	NO	1955-2003	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	19:30	20:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.F. PRADOVIEJO	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	V	18:00	19:00	02-10-20	28-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X	14:30	15:15	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	L-X	21:00	22:00	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X	08:00	09:00	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1955-2003	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

**EL DEPORTE DEBE CONTINUAR**



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 139 € USUARIO 278 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	08:15	09:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	18:30	19:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	19:30	20:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	20:30	21:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20

ANUAL



## 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.

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 54 € USUARIO 108 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	09:30	10:30	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	S	10:00	11:00	03-10-20	29-05-21	03-09-20	10-09-20
C.F. PRADOVIEJO	NO	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL

## POWER YOGA



Actividad basada en el yoga, de intensidad media-alta. Produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos de forma fluida y dinámica, trabajando la elasticidad, fuerza y equilibrio. Se recomienda tener conocimientos previos de yoga, así como una forma física adecuada.

### TARIFAS

ABONADO 139 € USUARIO 278 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	08:30	09:30	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1955-2003	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## RITMOS LATINOS



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

### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. MADRE DE DIOS	NO	1921-2003	M	21:00	22:00	06-10-20	25-05-21	04-09-20	10-09-20

## STRONG BY ZUMBA - HITT



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

### TARIFAS

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	NO	1965-2003	L-X	15:15	16:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20



## 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.

### TARIFAS 3 DÍAS 45m. - 2 DÍAS 60m.

ABONADO 123 € USUARIO 246 €

### TARIFAS 1 DÍA 60 min-clase

ABONADO 66 € USUARIO 132 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 329 € USUARIO 658 €

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 147 € USUARIO 294 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	V	21:00	22:00	02-10-20	28-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

A



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 329 € USUARIO 658 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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 tenis 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. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

### TARIFAS

ABONADO 329 €

USUARIO 658 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO F. FINAL ABONADOS USUARIOS

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	21:00	22:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	L-X	10:00	11:00	05-10-20	26-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL

## TIRO OLÍMPICO



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

### TARIFAS

ABONADO 85 €

USUARIO 170 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO F. FINAL ABONADOS USUARIOS

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CLUB DE TIRO REY PASTOR. C- BERATÚA, 19-21	NO	1955-2003	M	18:30	19:30	06-10-20	01-12-20	03-09-20	10-09-20
CLUB DE TIRO REY PASTOR. C- BERATÚA, 19-21	NO	1955-2003	V	17:30	18:30	09-10-20	04-12-20	03-09-20	10-09-20

1T



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 97 €

USUARIO 194 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

F. INICIO F. FINAL ABONADOS USUARIOS

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	NO	1965-2003	M-J	07:15	08:00	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1965-2003	M-J	21:30	22:15	01-10-20	27-05-21	03-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## TONIPUMP



Actividad de fortalecimiento y tonificación muscular con barras y discos y con acompañamiento musical.

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 71 € USUARIO 142 €

### PERIODO 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	NO	1955-2003	M-J	08:15	09:00	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	SI	1955-2003	M-J	17:30	18:15	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	15:30	16:15	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	V	18:30	19:30	02-10-20	28-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	SI	1955-2003	D	10:00	10:45	04-10-20	30-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	SI	1955-2003	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	M-J	19:00	20:00	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1955-2003	L-X	20:00	21:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20

## 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.

### TARIFAS 2 DÍAS

ABONADO 123 € USUARIO 246 €

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 66 € USUARIO 132 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

ANUAL

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1921-2003	M-J	21:00	22:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-2003	M-J	08:15	09:15	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.F. PRADOVIEJO	NO	1921-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.F. PRADOVIEJO	NO	1921-2003	M-J	21:00	22:00	01-10-20	27-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-2003	V	08:00	09:00	02-10-20	28-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-2003	V	18:30	19:30	02-10-20	28-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS NORIAS	NO	1921-2003	V	09:30	10:30	02-10-20	28-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-2003	L-X	07:15	08:15	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-2003	L-X	08:15	09:15	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-2003	L	14:30	15:30	05-10-20	24-05-21	08-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-2003	L-X	21:00	22:00	05-10-20	26-05-21	08-09-20	10-09-20

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

**+17 AÑOS**

**EL  
DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR**



## 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.

### TARIFAS 2 DÍAS 45 min-clase

ABONADO 97 € USUARIO 194 €

### TARIFAS 2 DÍAS 60 min-clase

ABONADO 118 € USUARIO 236 €

### TARIFAS 1 DÍA

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	SI	1955-2003	M-J	17:00	18:00	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	10:15	11:15	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1955-2003	M-J	16:30	17:30	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
P.M. MADRE DE DIOS	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
P.M. ESPARTERO	NO	1955-2003	M-J	20:00	21:00	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	08:00	09:00	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	M-J	20:15	21:15	01-10-20	27-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	S	10:00	11:00	03-10-20	29-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	S	11:00	12:00	03-10-20	29-05-21	04-09-20	10-09-20
P.M. GONZALO DE BERCEO	NO	1955-2003	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	NO	1955-2003	L-X	21:00	22:00	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1955-2003	L-X	14:30	15:15	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	SI	1955-2003	L-X	16:45	17:45	05-10-20	26-05-21	04-09-20	10-09-20

ANUAL



PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# +65 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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 suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados.

Condiciones: Tener la suficiente autonomía física y mental para seguir sesiones dirigidas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	12:30	13:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN



### ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65



Actividad realizada en piscina (agua profunda), 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	M-J	10:30	11:30	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	11:00	12:00	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	M-J	11:30	12:30	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	12:00	13:00	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X-V	10:00	10:45	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	10:45	11:30	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	11:30	12:15	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	12:15	13:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 45 € USUARIO 90 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

### 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	M-J	11:00	12:00	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	10:00	10:45	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X	11:00	12:00	05-10-20	26-05-21	01-09-20	10-09-20

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# +65 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 50 € USUARIO 100 €

#### PERIODO 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	NO	1921-1960	M-J	12:30	13:30	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20

### BAILES +65



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

#### TARIFAS

ABONADO 50 € USUARIO 100 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	10:15	11:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	11:15	12:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20



PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# +65 AÑOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 50 €

USUARIO 100 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	11:30	12:15	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X	13:00	14:00	05-10-20	26-05-21	01-09-20	10-09-20

A



## 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.

### TARIFAS

ABONADO 45 €

USUARIO 90 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	11:15	12:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	M-J	12:00	13:00	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-1960	L-X-V	10:15	11:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	10:45	11:30	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-1960	L-X-V	11:15	12:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X-V	11:15	12:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	11:30	12:15	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X-V	12:15	13:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X-V	13:15	14:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# +65 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### GIMNASIA 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).

#### TARIFAS

ABONADO 45 € USUARIO 90 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	M-J	10:30	11:30	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	11:15	12:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-1960	M-J	11:15	12:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	M-J	11:30	12:30	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	12:15	13:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X-V	09:15	10:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X-V	10:00	10:45	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-1960	L-X-V	10:30	11:15	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	11:30	12:15	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	12:15	13:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20

ANUAL

### 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. El punto de encuentro será: Octubre, Enero y Abril: C.D.M. La Ribera. Noviembre, Febrero y Mayo: C.D.M. Las Gaunas

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X	09:30	11:00	05-10-20	26-05-21	01-09-20	10-09-20

A

### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 45 € USUARIO 90 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	NO	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-1960	M-J	10:30	11:15	15-10-20	28-01-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-1960	M-J	12:15	13:00	15-10-20	28-01-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1922-1961	M-J	10:30	11:15	04-02-21	14-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1922-1961	M-J	12:15	13:00	04-02-21	14-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1922-1961	L-X	09:30	10:15	08-02-21	17-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1922-1961	L-X	11:00	11:45	08-02-21	17-05-21	01-09-20	10-09-20

ANUAL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# +65 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

#### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	11:30	12:30	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.F. PRADOVIEJO	NO	1921-1960	M-J	11:30	12:30	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-1960	M-J	12:15	13:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X	09:00	10:00	05-10-20	26-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	L-X	12:00	13:00	05-10-20	26-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LA RIBERA	NO	1921-1960	L-X	12:15	13:15	05-10-20	26-05-21	01-09-20	10-09-20

ANUAL



### TAI CHI +65



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.

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

#### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	NO	1921-1960	M-J	09:15	10:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	11:00	11:45	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20

A

### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

#### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

#### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	L-X-V	11:45	12:30	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20

A

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# +65 AÑOS

## EL DEPORTE DEBE CONTINUAR



### 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. Incluye la revisión a cada alumn@ por un médico deportivo que se realizará a lo largo del curso y en el horario de la actividad. Las líneas de autobús 3 y 9 tienen parada en la instalación.

#### TARIFAS

ABONADO 108 € USUARIO 216 €

PERIODO 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	
A	C.D.M. LAS NORIAS	NO	1921-1960	M-J	11:30	12:30	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20



### 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.

#### TARIFAS

ABONADO 55 € USUARIO 110 €

PERIODO 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	
A	C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	M-J	10:15	11:15	01-10-20	27-05-21	01-09-20	10-09-20
	C.D.M. LOBETE	NO	1921-1960	V	09:00	10:00	02-10-20	28-05-21	01-09-20	10-09-20



# ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

## INSCRIPCIONES

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos. Se admiten inscripciones telefónicas para usuarios o abonados que ya han hecho deporte con nosotros.

Una vez tramitada la inscripción por teléfono se facilitará el modelo de solicitud. Las personas que no han hecho deporte nunca con nosotros deberán solicitar cita previa para inscribirse en el teléfono 659 062 346.

### INSCRIPCIONES DEL 1 AL 18 DE SEPTIEMBRE.

Las inscripciones presenciales se realizarán en:

### FERDIS

Avda. Moncalvillo 2 - Palacio de deportes (Edificio de las Federaciones) 2ª planta - Puerta 8

También se pueden solicitar a través del correo [ferdis@ferdis.com](mailto:ferdis@ferdis.com) y enviarlas cumplimentadas al mismo correo.

## HORARIO

LAS CITAS SE DARÁN EN HORARIO DE OFICINA. **NO SE ATENDERÁ SIN CITA PREVIA.**

### SEPTIEMBRE DEL 1 AL 18:

De lunes a viernes de de 9:30 a 13:30 horas.

Si fuera necesario se atenderá por la tarde.

### RESTO DEL AÑO:

De lunes a jueves de 10:00 a 13:00 horas.

### CONSULTAS E INFORMACIÓN:

Para cualquier consulta les atendemos en los teléfonos 659 062 346 o 659 062 344.

Si prefiere venir a la oficina, solicite cita en los mismos teléfonos.

## ACERCAMIENTO AL CABALLO

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
EL DORADO	M-J	17:00	19:00	01-10-20	27-05-21	82 €	164 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

ESCUELA PARA PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## ACUAGIM

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
C.D.M. LOBETE	L-X-V	10:45	11:30	02-10-20	28-05-21	46 €	92 €
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	11:15	01-10-20	27-05-21		

**OBSERVACIONES** 10:45 h a 11:30 h Dirigido a personas con discapacidad física.  
10:30 h a 11:15 h Dirigido a personas con discapacidad intelectual.

## ATLETISMO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
P.M. RUIZ DE LOBERA	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	46 €	92 €

## BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	01-10-20	27-05-21	46 €	92 €

## FÚTBOL SALA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	05-10-20	26-05-21	46 €	92 €

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:30	01-10-20	27-05-21	46 €	92 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:30	19:30	01-10-20	27-05-21		

## MULTIDEPORTE (PETANCA-TENIS DE MESA-BÁDMINTON)

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	01-10-20	27-05-21	46 €	92 €

**OBSERVACIONES** A partir de 12 años

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

ESCUELA PARA PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## NATACIÓN PEQUES 02 A 10 AÑOS

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	01-10-20	27-05-21	46 €	92 €
OBSERVACIONES		De 2 a 10 años					

## NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	11:30	01-10-20	27-05-21	46 €	92 €
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:15	12:15	02-10-20	28-05-21		
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	05-10-20	26-05-21		
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:30	20:30	01-10-20	27-05-21		
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	02-10-20	28-05-21		

## PASEOS SALUDABLES ABRIL Y MAYO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
PARQUES Y RUTAS	L-X	17:30	18:30	12-04-21	26-05-21	46 €	92 €
OBSERVACIONES		A partir de 15 años. Abril y mayo					

## PEQUE DEPORTE

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00	19:00	05-10-20	26-05-21	46 €	92 €
OBSERVACIONES		De 5 a 12 años					

## ZUMBA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADO	USUARIO
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:00	19:00	01-10-20	27-05-21	46 €	92 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# DEPORTE A LA CARTA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## PLANIFICA TU TIEMPO LIBRE



Si no te conformas con hacer una sola actividad, te gusta la variedad o dispones de unos horarios y días imprevisibles, la opción de las actividades **"A la carta"** te permite llevar a cabo tu interés por ponerse en forma, mejorar tus capacidades físicas y llevarlas al máximo de tus posibilidades.

Planifica como quieras tu puesta en forma, a la hora y día que mejor te vaya. Adquiere tu bono o compra tu entrada y resérvate cada semana lo que quieres hacer. Consulta todas las posibilidades en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

TARIFAS				
ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA MENSUAL	TARIFA PLUS
ABONADO: 5 €	ABONADO: 35 €	ABONADO: 50 €	ABONADO: 30 €	ABONADO: 35 €
USUARIO: 10 €	USUARIO: 70 €	USUARIO: 100 €	USUARIO: 60 €	USUARIO: 70 €

CON TARIFA PLANA MENSUAL  
ACCESO ILIMITADO A:  
ACTIVIDADES "A LA CARTA"  
Y A LAS SALAS DE  
MUSCULACIÓN DE LA RIBERA,  
LAS GAUNAS Y LOBETE

NUEVA TARIFA PLUS  
TARIFA PLANA MENSUAL  
+ ACCESO ESPACIO  
HIDROTERMAL CMD LOBETE Y  
TERMAS DE CMD LA RIBERA Y  
CMD LAS GAUNAS

La inscripción en la modalidad "A la carta tarifa plana", supone el acceso ilimitado durante 30 días desde el mismo día de su compra a cualquier actividad del programa a la carta que incorpora esta temporada, el acceso a cualquiera de las salas de musculación y fitness municipales en todo su horario de apertura. La modalidad "PLUS" incluye además el uso del ESPACIO HIDROTERMAL CDM LOBETE Y TERMAS DE CDM LA RIBERA Y CDM LAS GAUNAS.

El listado de actividades puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. En cualquier caso la información estará actualizada en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

Esta modalidad de Tarifa Plana es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta. La compra de este servicio y la consulta de actividades disponibles en cada momento, se realiza exclusivamente a través de la web [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# DEPORTE EN FAMILIA

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



Esta actividad está creada para que se divierta con sus hij@s pequeñ@s, realizando juntos la misma actividad deportiva.

Se realizan los viernes y cada curso consta de 8 clases.

El plazo de inscripción se abre ininterrumpidamente el día 27 de agosto, a las 09:00 horas, exclusivamente para l@s abonad@s de Logroño deporte. Sólo es necesario apuntar al niño-a que cumpla el requisito de la edad, el adulto o adultos acompañantes (hasta un máximo de 2) se apuntan el mismo viernes de la actividad sin coste, salvo seguro de accidentes opcional que podrá adquirirse en la propia instalación.

A partir del día 10 de septiembre se abre el plazo para la inscripción de los usuarios.

## TARIFAS

ABONADO 33 €

USUARIO 66 €

## ZUMBA EN FAMILIA

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

	INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	NO	2008-2013	V	17:15	18:15	24-10-20	04-12-20	25-08-20	10-09-20
2T	C.D.M. LA RIBERA	NO	2009-2014	V	17:15	18:15	08-01-21	26-02-21	25-08-20	10-09-20



PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# CAMPAÑAS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE LOGROÑO

Divulgación de este deporte para escolares 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	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	INSCRIPCIÓN
CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO	3º A 6º DE PRIMARIA	L-M-X-J-V	10:00	14:00	ABRIL	MAYO	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

### TARIFAS

ABONADO GRATIS USUARIO GRATIS

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN
F. INICIO F. FINAL	INSCRIPCIÓN
ABRIL MAYO	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

## JORNADA GOLF EN LA ESCUELA

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. Martes y-o Jueves. De octubre a febrero.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	INSCRIPCIÓN
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	3º A 6º DE PRIMARIA	M-J	09:00	14:00	OCTUBRE	FEBRERO	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

### TARIFAS

ABONADO GRATIS USUARIO GRATIS

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN
F. INICIO F. FINAL	INSCRIPCIÓN
OCTUBRE FEBRERO	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

## 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	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	INSCRIPCIÓN
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE 1º DE PRIMARIA	L-M-X-J-V	10:00	13:45	OCTUBRE	ABRIL	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

### TARIFAS

ABONADO 5 € USUARIO 7 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN
F. INICIO F. FINAL	INSCRIPCIÓN
OCTUBRE ABRIL	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

## JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA

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. De lunes a viernes. De noviembre a mayo.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	INSCRIPCIÓN
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	3º A 6º DE PRIMARIA	L-M-X-J-V	09:00	14:00	OCTUBRE	ABRIL	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

### TARIFAS

ABONADO GRATIS USUARIO GRATIS

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS INSCRIPCIÓN

PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHAS INSCRIPCIÓN
F. INICIO F. FINAL	INSCRIPCIÓN
OCTUBRE ABRIL	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# TORNEOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada.  
Se realizará a final de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo.

### TARIFAS

ABONADO GRATIS USUARIO GRATIS

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2012	S	09:00	21:00	05-06-21	05-06-21	HASTA 7 DÍAS ANTES DEL TORNEO	

## TORNEO DE BALONCESTO (X 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](http://www.logroñodeporte.es)

### TARIFAS

ABONADO 90 € USUARIO 135 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1955-2003	M y V	20:30	22:30	ENERO	MAYO	CONSULTAR LOGROÑO DEPORTE	

## TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXVI EDICIÓN)

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) o en la página web [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

### TARIFAS

ABONADO 90 € USUARIO 135 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. JUAN YAGÜE	1955-2003	S			ENERO	MAYO	CONSULTAR LOGROÑO DEPORTE	

## TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. Se realizará a final de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo.

### TARIFAS

ABONADO GRATIS USUARIO GRATIS

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2012	S	09:00	21:00	05-06-21	05-06-21	HASTA 7 DÍAS ANTES DEL TORNEO	

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# TORNEOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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.

### TARIFAS

SEGÚN TARIFA DEL CAMPO

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1921-2003	D	09:00		JUNIO Y SEPTIEMBRE	DÍA POR CONCRETAR	EN EL CAMPO DE GOLF HASTA UN DÍA ANTES DE CADA TORNEO	



## 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.

### TARIFAS

SEGÚN TARIFA DEL CAMPO

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1921-2003	S	10:00	14:00	12-12-20	12-12-20	EN EL CAMPO DE GOLF HASTA UN DÍA ANTES DE CADA TORNEO	
CAMPO DE GOLF	1922-2004	S	10:00	14:00	06-03-21	07-03-21		
CAMPO DE GOLF	1922-2004	S	10:00	14:00	22-05-21	22-05-21		

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# OTROS SERVICIOS

EL  
**DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR**



## COMBO MUSCULACIÓN

El Combo con Musculación y fitness es un producto exclusivo para abonad@s.

Se puede adquirir a partir del 11 de septiembre, desde el Portal del Abonado, siempre que se esté inscrit@ en una actividad de larga duración.

Dando derecho al acceso ilimitado a las salas de musculación y fitness de los Centros deportivos municipales (CDMs), de octubre a mayo al precio de un bono semestral.

Si el combo se compra a partir de enero el precio de acceso a las salas será el del bono trimestral.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	17 a 65 años	L-M-X-J-V-S-D	De 07:00 a 23:00	OCTUBRE	MAYO	40 €

## ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE

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

Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio

Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias.

Pases:

L a V: 10:00-11:30-13:00-14:30-16:00-17:30-19:00-20:30

Sábados: 8:30-10:00-11:30-13:00-14:30-16:00-17:30-19:00-20:30

Domingos y festivos: 8:30-10:00-11:30-13:00-14:30-16:00-17:30-19:00

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	SEPTIEMBRE	JUNIO	PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE.	

## ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. ESPECIAL FAMILIAS

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

Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio

Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

Lunes a Jueves: Pase: 17:30.

Viernes: Pases: 17:30-19:00.

Sábados, Domingos y Festivos: Pases: 10:00-11:30-13:00-14:30-16:00

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE LOS 18 MESES	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	SEPTIEMBRE	JUNIO	PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE.	

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

# OTROS SERVICIOS

EL  
DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR



## ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. HORA VALLE.

**50% de descuento** en el precio por la utilización del Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal, en los horarios indicados.

Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio

Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias. Pases: 13:00-14:30-16:00

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	16 A 99 AÑOS	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	SEPTIEMBRE	JUNIO	PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE.	

## MUSCULACIÓN CON MONITOR

Este servicio pone a disposición un profesor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de esta actividad.

Dependiendo de las características físicas y de los objetivos de cada persona, se desarrollarán una serie de rutinas que se realizarán en máquinas anaeróbicas y cardiovasculares.

En todo el horario de apertura de la instalación. A partir de los 60 años (inclusive), se debe tener el reconocimiento médico deportivo en vigor.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	TARIFA
			FECHAS y HORARIOS	ABONADOS USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	14 A 65 AÑOS	L-M-X-J-V-S-D	DURANTE LA APERTURA DE LA INSTALACIÓN	PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE.

## PISTA DE HIELO

Patinaje libre. Se permite utilizar toda la pista de hielo.

Obligatorio guantes y prendas de manga larga, así como casco para los menores de 16 años.

Los menores de 12 años deberán estar acompañados en todo momento por un adulto en la pista o en el graderío.

Las entradas se retiran en la propia instalación.

La instalación dispone de un servicio de primeros auxilios, todo accidente durante la sesión de patinaje libre que supere esta atención deberá ser tratada a través de la seguridad social o equivalente.

Se ofrece la posibilidad de contratar un seguro de accidentes opcional en el Control de la instalación

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	TARIFA
			FECHAS y HORARIOS	ABONADOS USUARIOS
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE 3 AÑOS	V-S-D	DURANTE LA APERTURA DE LA INSTALACIÓN	PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE.

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## 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 2 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.

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



### ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L.

CIRIACO GARRIDO, 16-18  
941 270 793

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 meses	1 día-semana	19:00-20:00	Del 01-10-20 al 31-05-21	260 €
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 meses	2 días-semana	19:00-20:00	Del 01-10-20 al 31-05-21	430 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3 a 13 años	1 día-semana	18:30-19:30	Del 01-10-20 al 31-05-21	195 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3 a 13 años	2 días-semana	18:30-19:30	Del 01-10-20 al 31-05-21	315 €
ESCUELA DE NATACIÓN	2006	1 día-semana	19:30-20:30	Del 01-10-20 al 31-05-21	260 €
ESCUELA DE NATACIÓN	2006	2 días-semana	19:30-20:30	Del 01-10-20 al 31-05-21	430 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	1 día-semana	19:00-20:00	Del 01-10-20 al 31-12-20	85 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	2 días-semana	19:00-20:00	Del 01-10-20 al 31-12-20	150 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	1 día-semana	19:00-20:00	Del 01-01-21 al 31-03-21	85 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	2 días-semana	19:00-20:00	Del 01-01-21 al 31-03-21	150 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	1 día-semana	19:00-20:00	Del 01-04-21 al 30-06-21	85 €
CURSO DE NATACIÓN	6-36 meses	2 días-semana	19:00-20:00	Del 01-04-21 al 30-06-21	150 €
CURSO DE NATACIÓN	2007-2017	1 día-semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-10-20 al 31-12-20	70 €
CURSO DE NATACIÓN	2007-2017	2 días-semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-10-20 al 31-12-20	120 €
CURSO DE NATACIÓN	2007-2017	1 día-semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-01-21 al 31-03-21	70 €
CURSO DE NATACIÓN	2007-2017	2 días-semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-01-21 al 31-03-21	120 €
CURSO DE NATACIÓN	2007-2017	1 día-semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-04-21 al 30-06-21	70 €
CURSO DE NATACIÓN	2007-2017	2 días-semana	17:30-18:30 y 18:00-19:00	Del 01-04-21 al 30-06-21	120 €
CURSO DE NATACIÓN	2006	1 día-semana	19:30-20:30	Del 01-10-20 al 31-12-20	85 €
CURSO DE NATACIÓN	2006	2 días-semana	19:30-20:30	Del 01-10-20 al 31-12-20	150 €
CURSO DE NATACIÓN	2006	1 día-semana	19:30-20:30	Del 01-01-21 al 31-03-21	85 €
CURSO DE NATACIÓN	2006	2 días-semana	19:30-20:30	Del 01-01-21 al 31-03-21	150 €
CURSO DE NATACIÓN	2006	1 día-semana	19:30-20:30	Del 01-04-21 al 30-06-21	85 €
CURSO DE NATACIÓN	2006	2 días-semana	19:30-20:30	Del 01-04-21 al 30-06-21	150 €
PILATES	2004	M-J	10:20-11:05	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
PILATES	2004	L-X	18:30-19:15	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
PILATES	2004	M-J	18:30-19:15	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
PILATES	2004	L-X	19:20-20:05	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
PILATES	2004	M-J	20:10-20:55	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
ZUMBA	2004	M-J	09:30-10:15	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
ZUMBA	2004	M-J	21:00-21:45	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
GAP	2004	M-J	17:40-18:25	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
GAP	2004	M-J	19:20-20:05	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
KARATE INFANTIL	2005-2015	L-X	17:40-18:25	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
KARATE INFANTIL	2005-2015	M-J	17:40-18:25	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
ACQUAGYM	2004	M-J	11:05-11:50	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
CURSO MUSCULACIÓN (2 días por semana)	2004	L a V (2 horas)	11:00-14:00 y 17:30-22:00	Del 01-10-20 al 30-05-21	160 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



### ALGAZARA

SOMOSIERRA, 15 BIS BAJO  
941 259 849

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2002	L-X	10.00-10:55	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
PILATES	2002	M-J	12.30-13.25	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
PILATES	2002	L-X	13.30-14.25	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
PILATES	2002	M-J	16.00-16.55	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
YOGUILATES	2002	L-X	12:30-13:25	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
YOGUILATES	2002	M-J	17:00-18:00	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
MARCHA NORDICA	2002	V	10:30-12:30	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
MARCHA NORDICA	2002	D	11:00-13:00	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
BOLLYWOOD 1	2006	M-J	11:00-11:45	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
BOLLYWOOD 1	2006	L-X	19:30-20:15	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
BOLLYWOOD 2	2006	M-J	11:45-12:30	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
BOLLYWOOD 2	2006	L-X	20:15-21:00	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
DANZA ORIENTAL 1	2006	M-J	18:00-18:45	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
DANZA ORIENTAL 1	2006	L-X	11:00-11:45	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
DANZA ORIENTAL 2	2006	L-X	11:45-12:30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
DANZA ORIENTAL 2	2006	M-J	18:45-19:30	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €
EN FORMA BAILANDO	2006	L-X	18:05-18:55	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
EN FORMA BAILANDO	2006	M-J	11:05-11:55	Del 01-10-20 al 30-05-21	195 €

### CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO

POETA PRUDENCIO, 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)	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01-10-20 al 30-05-21	100 €
15 SESIONES - BONO RENDIMIENTO HIPOXIA INTERMITENTE	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01-10-20 al 30-05-21	270 €
3 SESIONES - BONO CRIOSAUNA	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01-10-20 al 30-05-21	90 €
3 SESIONES - BONO MASAJE DESCARGA ESPALDA- PIERNAS	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01-10-20 al 30-05-21	95 €

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

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



### DV23 GYM

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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	+18 años	L-X	08:15- 9:15	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
PILATES	+18 años	L-X	09:30-10:30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
PILATES PILATES+HIPOPRESIVO	+18 años	L-X	10:30-11:30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
PILATES+HIPOPRESIVO	+18 años	L-X	11:30-12:30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
PILATES	+18 años	L-X	16:00-17:00	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
PILATES PILATES+HIPOPRESIVO	+18 años	M-J	09:30-10:30	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
PILATES	+18 años	M-J	10:30-11:30	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
PILATES+HIPOPRESIVO	+18 años	M-J	16:00-17:00	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
YOGA	+18 años	L-X	08:00- 9:00	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
YOGA	+18 años	L-X	09:30-10:30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
YOGA	+18 años	L-X	10:30-11:30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
YOGA	+18 años	L-X	11:30-12:30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
YOGA	+18 años	L-X	14:15-15:15	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
YOGA	+18 años	M-J	08:00- 9:00	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
YOGA	+18 años	M-J	09:30-10:30	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
YOGA	+18 años	M-J	10:30-11:30	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
YOGA	+18 años	M-J	14:15-15:15	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
BODY PUMP	+18 años	L-X	07:45-8:45	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
BODY PUMP	+18 años	L-X	15:00-16:00	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
BODY PUMP	+18 años	M-J	07:45-8:45	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
BODY PUMP	+18 años	M-J	15:00-16:00	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	+18 años	L-X	16:00-17:00	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	+18 años	M-J	16:00-17:00	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
BODY BALANCE	+18 años	M-J	11:30-12:30	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
INICIACIÓN AL AIKIDO	+18 años	M-J	08:15- 9:15	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
INICIACIÓN AL AIKIDO	+18 años	M-J	16:45-17:45	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €

### PEDRO FERNÁNDEZ

LARDERO, 21 BAJO  
941 209 102

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
ZUMBA	2002	L-X	9:15-10:15	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
PILATES	2002	M-J	9:15-10:15	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



### FULL-FITNESS

PAULA MONTALT, 29  
9412 210 24

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
G.A.P.	2002	L-X	20:15-21:00	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
PILATES	2002	L-X	10:30-11:15	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
ZUMBA	2002	L-X	19:15-20:00	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
AERÓBIC	2002	M-J	09:15-10:00	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
AERÓBIC	2002	M-J	19:15-20:00	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
AERÓBIC	2002	M-J	20:00-20:45	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
CIRCUIT TRAINING	2002	L-X	09:30-10:30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
CICLO INDOOR	2002	M-J	09:15-10:00	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
CICLO INDOOR	2002	M-J	20:00-20:45	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
CICLO INDOOR	2002	M-J	21:00-21:45	Del 01-10-20 al 27-05-21	195 €
CICLO INDOOR	2002	L-X	20:15-21:00	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
CURSO NATACIÓN	2006-2016	L-X	17:00-17:45	TRES MESES	120 €
CURSO NATACIÓN	2006-2016	M-J	17:00-17:45	TRES MESES	120 €
SALA MUSCULACIÓN Y FITNESS (2 DÍAS - SEMANA)	2002	L a V (2 horas)	10:00-17:00	Del 01-10-20 al 30-05-21	160 €
BONO 10 SESIONES DE CABINA DE SAL (HALOTERAPIA)*	2002	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01-10-20 al 30-05-21	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€

### GIMNASIO COLÓN

AVDA. DE COLÓN, 57-59 BAJO  
941 238 666

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
GAP	2002	M-J	11.40-12.30	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
GAP	2002	M-J	12.30-13.20	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
AEROBIC-PILATES	2002	M-J	18.00-18.50	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
AEROBIC -STEPS	2002	M-J	20.30-21.20	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
DEFENSA PERSONAL	2002	L-X	20.30-21.20	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
GERONTO GIMNASIA (GIMNASIA PARA MAYORES)	1954	L-X	10.45-11.30	Del 05-10-20 al 31-05-21	195 €
TAI CHI	2002	M-J	19:30-20:30	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



### GRAVEDAD ZERO

GENERAL URRUTIA, 7 BAJO  
941 580 003

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES BÁSICO	1929 - 2004	M-J	09:00 - 10:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
PILATES BÁSICO	1929 - 2004	M-J	17:15 - 18:15	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
YOGUILATES	1929 - 2004	L	09:45 - 10:35	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
YOGUILATES	1929 - 2004	X	14:15 - 15:05	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
YOGUILATES	1929 - 2004	M	19:30 - 20:20	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
YIN YOGA + HATHA YOGA FLOW	1929 - 2004	M-J	16:00 - 17:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
YIN YOGA	1929 - 2004	M	18:20 - 19:20	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
YIN YOGA	1929 - 2004	V	19:30 - 20:30	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
YIN YOGA	1929 - 2004	X	21:00 - 22:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
HATHA YOGA BÁSICO	1929 - 2004	X	09:45 - 10:45	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
HATHA YOGA FLOW INTERMEDIO	1954 - 2004	L	14:15 - 15:05	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
HATHA YOGA FLOW INTERMEDIO	1954 - 2004	L	19:10 - 20:10	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
YOGA ENERGÉTICO	1929 - 2004	L	16:20 - 17:10	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
YOGA ENERGÉTICO	1929 - 2004	X	19:10 - 20:10	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
VINIYOGA - YOGA SUAVE	1929 - 2004	V	10:00 - 10:50	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
VINIYOGA - YOGA SUAVE	1929 - 2004	J	19:30 - 20:20	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
YOGA RESTUARATIVO TERAPEÚTICO	1929 - 2004	V	15:30 - 16:30	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
FLOW VINYASA YOGA DINÁMICO	1954 - 2004	V	18:15 - 19:15	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
CALIFORNIAN YOGA	1954 - 2004	M	15:00 - 15:50	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
PRANAYAMAS + TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	1929 - 2004	M	19:30 - 20:15	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
CHI KUNG	1929 - 2004	X	16:30 - 17:30	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
HIPOPRESIVOS CORE + SUELO PÉLVICO	1929 - 2004	J	19:15 - 20:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
HIPOPRESIVOS CORE + SUELO PÉLVICO	1929 - 2004	V	11:00 - 11:45	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
TABATA HIIT	1954 - 2004	J	15:00 - 15:50	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
BONO 6 SESIONES DE PLATAFORMA VIBRATORIA*	1929 - 2004	CITA PREVIA	09:00 - 21:30	Del 01-10-20 al 28-05-21	35 €

\* LOS BONOS DE PLATAFORMA VIBRATORIA TIENE UNA VALIDEZ DE 3 MESES NATURALES DESDE EL DÍA DE LA COMPRA, DEBIENDO SER ADQUIRIDOS ANTES DEL 30 DE ABRIL

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



### IRON GYM

LARDERO, 25 BAJO  
941 220 761

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
BODY PUMP	2005	V	09:15-10:10	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
BODY PUMP	2005	M-J	18:30-19:25	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
SPINING	2005	L	09:15-10:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
SPINING	2005	X	08:15-09:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
SPINING	2005	M-J	19:30-20:15	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
YOGA	2005	X-V	10:00-11:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
YOGA	2005	M-J	20:30-21:30	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
YOGA	2005	V	19:00-20:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	115 €
VIXEN (ZUMBA)	2007	L-X	21:00-22:00	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
PILATES	2005	L-X	16:00-16:50	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
PILATES	2005	L-X	17:00-17:50	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
PILATES	2005	M-J	09:30-10:20	Del 01-10-20 al 28-05-21	195 €
CURSO MUSCULACIÓN (2 DÍAS POR SEMANA)	2007	L-D	06:00-24:00	Del 01-10-20 al 31-05-21	160 €

### SHAOLÍN DRAGÓN

C- VELEZ DE GUEVARA, 13 BAJO  
941 252 154

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
KUNG FU SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2004	L-X	11:00-11:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
KUNG FU SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2004	L-X	20:00-20:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
KUNG FU SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2004	M-J	19:00-19:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
KUNG FU SHAOLIN MARTIAL ARTS	1920-2004	M-J	21:00-21:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
TAI CHI	1920-2004	L-X	9:00-9:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
TAI CHI	1920-2004	L-X	10:00-10:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
TAI CHI	1920-2004	L-X	12:00-12:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
TAI CHI	1920-2004	L-X	19:00-19:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
TAI CHI	1920-2004	L-X	21:00-21:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
TAI CHI	1920-2004	M-J	18:00-18:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €
TAI CHI	1920-2004	M-J	20:00-20:50	Del 01-10-19 al 31-05-20	195 €

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 LOGROÑO

EL  
**DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



## CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2020-2021

OCTUBRE 2020						
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 2020						
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 2020						
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 2021						
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 2021						
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 2021						
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 2021						
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 2021						
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						

**EL  
DEPORTE  
DEBE**  
CONTINUAR



# CAMBIA DE ACTIVIDAD

**Si quieres, puedes cambiar de actividad (de larga duración) para lo que queda del año. Debes hacerlo entre el 1 de octubre y el 30 de noviembre desde el Portal del Abonado en [www.logronodeporte.es](http://www.logronodeporte.es)**

**Podrás cambiar de tu actividad a otra de larga duración y que tenga plazas libres.**

## PLAN FLEXIBLE. “SI NO PUEDES HOY”

**¿Hoy no puedes ir a clase? No pasa nada, cámbiala y ven otro día.**

**Podrás elegir otra clase de la misma actividad, cambiando la hora, instalación o día (con un plazo de 7 días).**

**Los cambios se podrán realizar en algunas actividades de larga duración y de mayores de 17 años, a través del Portal del Abonado en [www.logronodeporte.es](http://www.logronodeporte.es).**

**Consulta si esta opción está disponible para tu actividad y otras condiciones en [www.logronodeporte.es](http://www.logronodeporte.es)**

## TELÉFONOS DE INTERÉS

**C.D.M. LA RIBERA**  
Paseo del Prior, 10  
Telf. 941 490 385

**C.D.M. LAS GAUNAS**  
República Argentina, 66  
Telf. 941 246 182

**C.D.M. LAS NORIAS**  
Camino de las Norias, s/n  
Telfs. 941 263 092  
Reservas 941 253 304

**C.D.M. LOBETE**  
Albia de Castro 5  
Telfs. 941 235 924



PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL  
2020-2021 **LOGROÑO**

**FECHAS de INSCRIPCIÓN:**

**ABONADOS:** 1 DE SEPTIEMBRE

**USUARIOS:** 10 DE SEPTIEMBRE

**FORMAS de INSCRIPCIÓN:**

**TELEFÓNICA:** Servicio 010 / Tfno. 941 277 001

**PRESENCIAL:** Sólo actividades +65 años  
En las oficinas de Logroño Deporte.  
Plaza de las Chiribitas n°. (en horario de oficina)

**INTERNET:** [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)