

UNA CIUDAD DE HÉROES

Programa Deportivo Municipal · LOGROÑO

Verano
2018



Logroño  deporte

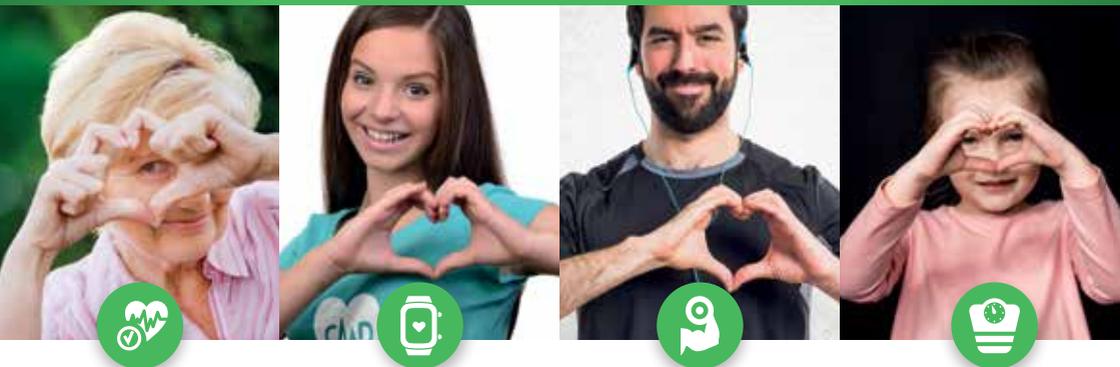


Ayuntamiento
de Logroño



Servicio Médico Salud y Movimiento

ACTIVIDADES CON SEGUIMIENTO MÉDICO PARA PERSONAS CON PATOLOGÍA CRÓNICA



QUÉ OFRECE

CONSULTAS CON RECONOCIMIENTO MÉDICO Y PRESCRIPCIÓN DE:

A ACTIVIDAD FÍSICA NO MONITORIZADA, Y SEGUIMIENTO PERIÓDICO

Abonados, 97 €/temporada (equivale a 10,78 € al mes)

B ACTIVIDAD DEL PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

Según tarifa de la actividad

C ACTIVIDAD DENTRO DEL CENTRO MÉDICO (C.D.M. LOBETE)

Sesión Específica (1d/semana) + Actividad no monitorizada por el educador
+ Seguimiento médico.

Abonados, 167 €/temporada (equivale a 18,56 € al mes)

Lunes, 09:30 a 10:30 | Miércoles, 12:30 a 13:30 | Jueves, 19:00 a 20:00 | Viernes, 17:00 a 18:00

IMC INFANTIL. ACTIVIDAD CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL

CONSULTA CON RECONOCIMIENTO MÉDICO + SESIÓN ESPECÍFICA (1D/SEMANA)

+ SESIÓN TEÓRICA/PRÁCTICA (1D/SEMANA) + SEGUIMIENTO MÉDICO IMC

Abonados, 167 €/temporada (equivale a 18,56 € al mes)

Sesiones, Martes y Jueves de 18:00 a 19:00

RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS

PRECIO PARA ABONADOS, 42 €.

TODOS LOS SERVICIOS SE ABONAN AL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD.

Los grupos son orientativos. Se definirán en función de las características de los participantes.



ÍNDICE POR EDADES

3-8 AÑOS

MINITENIS	10
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN	10
NATACIÓN. CURSILLOS INICI. Y PERFEC.....	11
PÁDEL 6-7 AÑOS	11

6-16 AÑOS

CAMPUS DEPORTIVO, MINI HÉROES EN LAS NORIAS... 12	12
NATACIÓN. CURSILLOS I/P	12
PÁDEL INICIACIÓN	13
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO	13
TENIS INICIACIÓN	14
TENIS PERFECCIONAMIENTO	14
TENIS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.....	14

17 Y +AÑOS

AEROCOMBAT	15
AEROGAP	15
AGILITY INICIACIÓN	15
AGILITY PERFECCIONAMIENTO	16
CICLO-INDOOR.....	16
CROSS TRAINING.....	17
ENTRENA CORRIENDO.....	17
ESCALADA EN ROCÓDROMO. (INIC-PERF)	18
GAP	18
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	18
GIMNASIA HIPOPRESIVA.....	19
GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO	19
INTERVAL STEP.....	19
MUSCULACIÓN CON MONITOR.....	20
NATACIÓN MANTENIMIENTO	21
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS	21
NATACIÓN. CURSILLOS I/P	21
PÁDEL INICIACIÓN	22

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO	22
PILATES	23
PONTE EN FORMA CORRIENDO.....	23
TENIS INICIACIÓN	24
TENIS PERFECCIONAMIENTO	24
TONIBIKE	24
ZUMBA.....	25

65 + AÑOS

BAILES +65 AÑOS	26
GIMNASIA + 65 AÑOS	26

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

GIMNASIA MANTENIMIENTO	27
NATACIÓN PEQUES.....	27
NATACIÓN	27

ACTIVIDADES LIBRES

ACTIVIDADES ACUÁTICAS	28
AERÓBIC-INTERVAL STEP.....	28
AQUABAILES.....	28
GOLF DIVULGACIÓN.....	28
MIÉRCOLES EN LAS NORIAS	28
PADDLE SURF.....	29
PILATES	29
PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN	29
TALLERES	29
TIRO CON ARCO. DIVULGACIÓN	29
YOGA	30
ZUMBA.....	30

ACTIVIDADES A LA CARTA

CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS.....	31
---------------------------------------	----



TIEMPO DE DESCUENTO

Logroño deporte

Ayuntamiento de Logroño

Preparados, listos, ¡ya!

TIEMPO DE DESCUENTO

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

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

CONSULTA LAS OFERTAS EN:
www.logronodeporte.es/tiempo-de-descuento

ESTABLECIMIENTOS ADHERIDOS

Amfer Ópticos
Aramendi
AZ Fisioterapia
Bicicletas Jose Mari
Cárdenas Díaz
Centro Anesma
Centro Fisioterapia Saymar
Centro Médico Nuria Ugarte
Centro Médico San Cristobal
Clínica Alxen
Clínica Dental Cerrolaza
Clínica Dental E. Bujanda
Clínica Dental Pablo Santaolalla
Clínica Dental RP
Clínica En Forma
Clínica Marcos Villares
Clínica Nutriestética
Clínica Podológica E. Nieto
Clínica Podológica El Caminante
Colchonería Doré
Deportes Corre Rioja
Deportes K-2
Espacio Óptico
Fisioterapia Avanzada Noba Physio
José Burgos Nutrición y Dietética
Laboratorios Calvo Salazar
Logroño Promosalud
Maiso Medicina Natural
Maiso Ópticos
Máster Óptica
MB Nutrición
Medicina Deportiva Las Gaunas
Miren Hidalgo Clínica de Podología
Nueva Óptica
Nutrium
Osteophysis
Primera Ópticos Parque Rioja
Rollerbike
Teresa Hernández
Unidental
VisionLab



ACTIVIDADES POR INSTALACIÓN

C.D.M. LA RIBERA

AEROCOMBAT
 AEROGAP
 CICLO-INDOOR
 ENTRENA CORRIENDO
 GAP
 GIMNASIA + 65 AÑOS
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P
 PILATES
 TONIBIKE
 ZUMBA

C.D.M. LOBETE

AEROCOMBAT
 BAILES +65 AÑOS
 CICLO-INDOOR
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA HIPOPRESIVA
 INTERVAL STEP
 NATACIÓN
 NATACIÓN PEQUES
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P
 PILATES
 TONIBIKE
 ZUMBA

C.D.M. LAS NORIAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS
 AERÓBIC-INTERVAL STEP
 AGILITY INICIACIÓN
 AGILITY PERFECCIONAMIENTO
 AQUABAILES
 BAILES +65 AÑOS
 CAMPUS DE VERANO
 CROSS TRAINING
 ENTRENA CORRIENDO
 ESCALADA EN ROCÓDROMO. (INIC-PERF)

GIMNASIA + 65 AÑOS
 GOLF DIVULGACIÓN
 MIÉRCOLES EN LAS NORIAS
 MINITENIS
 MUSCULACIÓN CON MONITOR
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P
 NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN
 PADDLE SURF
 PÁDEL 6-7 AÑOS
 PÁDEL INICIACIÓN
 PÁDEL PERFECCIONAMIENTO
 PILATES
 PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN
 PONTE EN FORMA CORRIENDO
 TALLERES
 TENIS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
 TENIS INICIACIÓN
 TENIS PERFECCIONAMIENTO
 TIRO CON ARCO. DIVULGACIÓN
 YOGA
 ZUMBA

P.M. LAS GAUNAS

ENTRENA CORRIENDO
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P

CAMPO DE GOLF

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

EL CORTIJO

NATACIÓN. CURSILLOS I/P

VAREA

NATACIÓN. CURSILLOS I/P



DEL ALTA

INSCRIPCIÓN

ABONADOS

Desde el 08 de mayo a las 08:00 horas

USUARIOS

Desde el 15 de mayo a las 08:00 horas.

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Antes del 4 de junio llamando al tlfno de FERDIS: 659 062 346

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.

INTERNET

1. En www.logroñodeporte.es
2. La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).
3. Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o puedan hacerlo por internet o telefónicamente. El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para mayores de 65 años, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 a partir de las 08.00 horas el del día 08 de mayo, resto de días en su horario normal.

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO EN OFICINAS PRINCIPALES (Plaza Chiribitas)

JUNIO Y SEPTIEMBRE:

De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas.
y de lunes a jueves, de 17:00 a 19:00 horas.

JULIO Y AGOSTO

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

FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS a partir del 08 de mayo de 2018.

USUARIOS a partir del 15 de mayo de 2018.

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 y en las instalaciones cabecera de zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias). En estas instalaciones estarán cerradas las oficinas administrativas de 1 de julio a 31 de agosto (excepto PM Las Gaunas que también cierra en junio), pudiendo realizar los trámites de alta en las oficinas principales de Plaza de las Chiribitas, con la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía.
- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta y fotocopia de su D.N.I.
- En el caso de un menor será necesario fotocopia del D.N.I. del titular de la cuenta y fotocopia del libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario la fotocopia del libro de familia donde conste el matrimonio o justificante de pareja de hecho
- Fotocopia acreditativa de discapacidad (superior al 45% en su caso) o jubilación anticipada.
- Para ser alta 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.

En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose ésta indefinida mientras dura la actividad.

DE LA BAJA

1. Para darse de baja en la actividad inscrita, **OBLIGATORIA Y ÚNICAMENTE** se tendrá que presentar **POR ESCRITO Y FIRMADA POR EL TITULAR** en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE, cabeceras de zona, C.D.M. La Ribera, C.D.M. Las Gaunas y C.D.M. Las Norias, por Fax: 941.23.49.32 y/o por mail deportes@logro-o.org.
2. El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
3. Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y cause baja como tal 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.



NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

DE LAS ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 31 de mayo de 2018 al 14 de septiembre de 2018 y específicamente, la propia de cada actividad.
- Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del curso. A partir de los 6 años la inscripción a los cursos se hará en función del año de nacimiento.
- El abono de la tarifa de cada actividad se realizará de la siguiente manera: un 50% de la actividad será cobrado en el momento de realizar la inscripción, y el resto una vez iniciada la actividad. Este importe no será devuelto en ningún caso. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.

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.
- Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser finalizada.
- La no asistencia a más de 2 clases seguidas sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática, pudiéndose cubrir la plaza, en aquellas actividades determinadas por LOGROÑO DEPORTE.
- Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- LOGROÑO DEPORTE no reubicará a las personas que trabajan a turnos.
- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones diarias, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para el desarrollo de la misma.
- 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.
- Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores 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 los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
- Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a los usuarios o abonados menores de 12 años que estén inscritos a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión 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 las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias 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. 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.
3. 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. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
4. 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.
5. Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas y de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
6. Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención del usuario, se dispone en la Oficina de LOGROÑO DEPORTE y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

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.

CAMPUS DEPORTIVO



MINIHÉROES

EN LAS NORIAS

4 a 12 años

LLEGAN LAS VACACIONES DE VERANO

Logroño Deporte, pensando en los más pequeños, ha diseñado un CAMPUS DEPORTIVO para los MINI HÉROES DE LA CASA.

MONITORES Y PROFESORADO

Dispondrán de titulaciones relacionadas con el ocio, tiempo libre y/o deporte, así como específicas de las diferentes disciplinas deportivas a impartir.

ACTIVIDADES Y DISCIPLINAS DEPORTIVAS

A lo largo de la semana se realizarán diferentes actividades: pádel, frontenis, juegos acuáticos, escalada, golf, esgrima, tiro con arco, juegos deportivos, juegos lúdicos, juegos tradicionales y talleres de manualidades, entre otros.

08.00h a 09.00h	Juegos lúdicos y recepción de los niños
09.00h a 10.15h	Deporte 1
10.30h a 11.30h	Deporte 2
11.30h a 12.00h	Tiempo de Almuerzo
12.00h a 14.00h	Actividades acuáticas
14.00h a 15.30h	Juegos lúdicos y recogida de los niños

INSCRIPCIONES

Desde Abril de 2018

EDADES

Nacidos entre 2006 y 2014

FECHAS

Fecha general: Del 25 de junio al 27 de julio

SEMANAS DE LA ACTIVIDAD:

Semana 1 Del 25 al 29 de junio

Semana 2 Del 2 al 6 de julio

Semana 3 Del 9 al 13 de julio

Semana 4 Del 16 al 20 de julio

Semana 5 Del 23 al 27 de julio

HORARIO

Horario general: 8:00h a 15.30h

Horario de recepción de los niños: 8.00 h a 9.00h

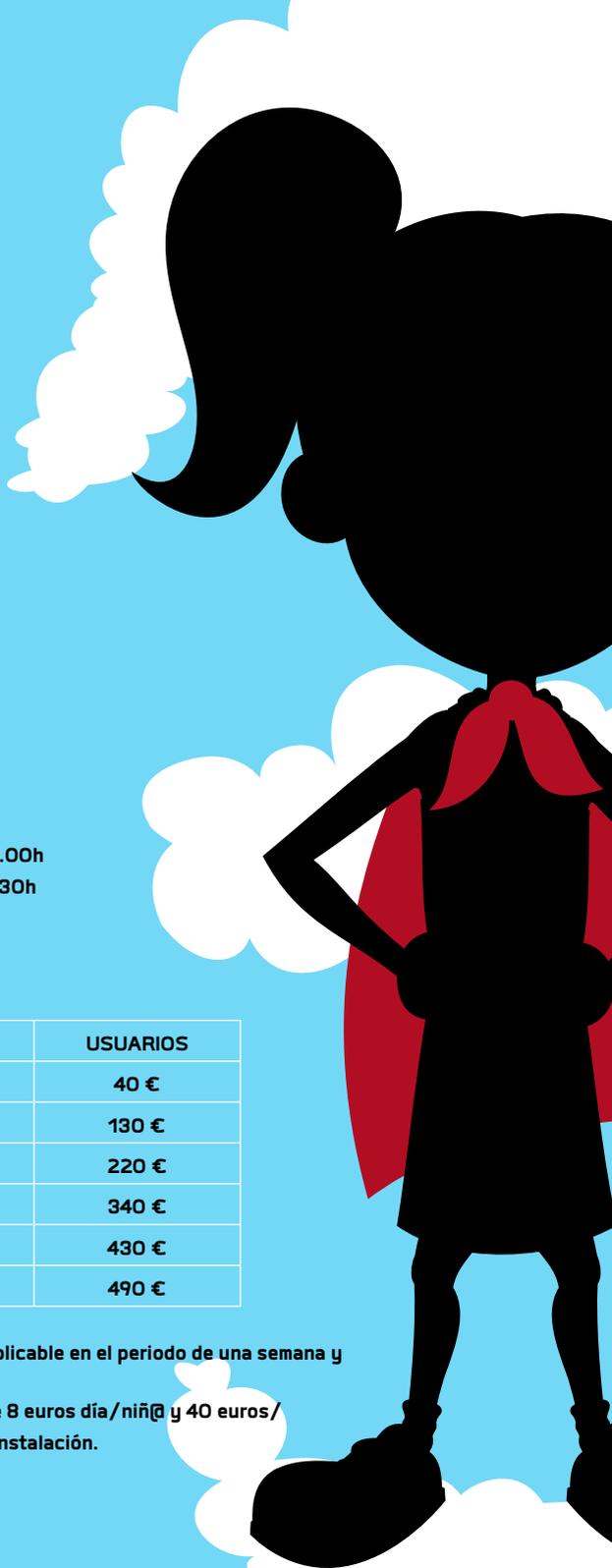
Horario de recogida de los niños: 14.00 a 15.30h

TARIFAS

PERIODO ASISTENCIA	ABONADOS	USUARIOS
1 día	25 €	40 €
1 semana	85 €	130 €
2 semanas	160 €	220 €
3 semanas	225 €	340 €
4 semanas	280 €	430 €
5 semanas	325 €	490 €

- Descuento de un 10% en el hermano (sólo aplicable en el periodo de una semana y si son abonados).
- Posibilidad de añadir comida, a un importe de 8 euros día/niño y 40 euros/semana/niño. Que se abonarán en la propia instalación.

+INFO EN PÁGINA 12





MINITENIS

INFANTIL

Iniciación al tenis de forma lúdica. Se trabaja la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de distancias, etc.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2011-2012	L a V	18:00	19:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2011-2012	L a V	18:00	19:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2011-2012	L a V	18:00	19:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2011-2012	L a V	18:00	19:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							42 €	84 €



NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN

INFANTIL

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2012-2010	L a V	18:30	19:00	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2012-2010	L a V	18:30	19:00	01-08-18	22-08-18	08-05-18	15-05-18
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							31 €	62 €



NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

INFANTIL

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2015-2013	L a V	17:30	18:00	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2015-2013	L a V	18:00	18:30	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2015-2013	L a V	17:30	18:00	01-08-18	22-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2015-2013	L a V	18:00	18:30	01-08-18	22-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2012-2010	L a V	18:00	18:30	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2012-2010	L a V	18:00	18:30	01-08-18	22-08-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2015-2013	L a V	18:00	18:45	18-06-18	29-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2012-2010	L a V	17:15	18:00	18-06-18	29-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2012-2010	L a V	11:00	11:30	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2015-2013	L a V	17:15	18:00	12-06-18	25-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2012-2010	L a V	18:00	18:45	12-06-18	25-06-18	08-05-18	15-05-18
VAREA	2015-2013	L a V	12:45	13:15	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
VAREA	2012-2010	L a V	12:15	12:45	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
EL CORTIJO	2014-2012	L a V	12:30	13:00	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
EL CORTIJO	2011-2009	L a V	12:00	12:30	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
P.M. LAS GAUNAS	2014-2012	L a V	10:30	11:15	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	31 €	62 €



PÁDEL 6-7 AÑOS

INFANTIL

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2011-2012	L a V	12:00	13:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2011-2012	L a V	12:00	13:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2011-2012	L a V	12:00	13:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2011-2012	L a V	12:00	13:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	47 €	94 €





CAMPUS DEPORTIVO MINIHÉROES EN LAS NORIAS



CAMPUS MINI HÉROES EN LAS NORIAS

INFANTIL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2014-2012	La V	08:00	15:30	25-06-18	29-06-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2011-2009	La V	08:00	15:30	25-06-18	29-06-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2008-2006	La V	08:00	15:30	25-06-18	29-06-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2014-2012	La V	08:00	15:30	02-07-18	06-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2011-2009	La V	08:00	15:30	02-07-18	06-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2008-2006	La V	08:00	15:30	02-07-18	06-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2014-2012	La V	08:00	15:30	09-07-18	13-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2011-2009	La V	08:00	15:30	09-07-18	13-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2008-2006	La V	08:00	15:30	09-07-18	13-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2014-2012	La V	08:00	15:30	16-07-18	20-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2011-2009	La V	08:00	15:30	16-07-18	20-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2008-2006	La V	08:00	15:30	16-07-18	20-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2014-2012	La V	08:00	15:30	23-07-18	27-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2011-2009	La V	08:00	15:30	23-07-18	27-07-18	Abril	Abril
LAS NORIAS	2008-2006	La V	08:00	15:30	23-07-18	27-07-18	Abril	Abril

*Ver ofertas hermanos/as ó inscripciones de más de 1 semana.

TARIFA*

ABONADOS

USUARIOS

85 €

130 €



NATACIÓN. CURSILLOS I/P

INFANTIL

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2009-2002	La V	10:00	10:30	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2009-2002	La V	18:30	19:00	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2009-2002	La V	18:30	19:00	01-08-18	22-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA

ABONADOS

USUARIOS

31 €

62 €



6-16 años

PÁDEL INICIACIÓN

INFANTIL

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	11:00	12:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	11:00	12:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	11:00	12:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	11:00	12:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		47 €



PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

INFANTIL

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	11:00	12:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	11:00	12:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	11:00	12:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	11:00	12:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		47 €



TENIS INICIACIÓN

INFANTIL

La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	11:00	12:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	11:00	12:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	11:00	12:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	11:00	12:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		47 €



TENIS PERFECCIONAMIENTO

INFANTIL

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2006-2002	L a V	10:00	11:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		47 €



TENIS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

INFANTIL

Iniciación y perfeccionamiento del tenis de forma lúdica. Se trabajará la coordinación dinámica general y específica así como el aprendizaje y perfeccionamiento de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). También se trabajarán los efectos, los desplazamientos en pista y la colocación. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	12:00	13:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	12:00	13:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	12:00	13:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2010-2007	L a V	12:00	13:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		47 €



17 y + años

AEROCOMBAT



Coreografía aeróbica basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo y equilibrio. Tonificando todo el cuerpo. Los alumnos y alumnas deben traer sus propios guantes.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	14:30	15:15	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	14:30	15:15	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	20:30	21:30	03-07-18	26-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	20:30	21:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	L-X	18:30	19:30	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	L-X	19:30	20:30	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 hora	23 €	46 €
TARIFA 45 minutos	18 €	36 €

AEROGAP



Actividad deportiva que combina coreografías sencillas de aeróbic y ejercicios de GAP. Se realizará en la primera parte de la sesión la tonificación y seguidamente aeróbic.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	M-J	08:15	09:15	02-08-18	28-08-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	23 €	46 €

AGILITY INICIACIÓN



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. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad civil.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1963	L-X	19:00	20:00	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	97 €	194 €



AGILITY PERFECCIONAMIENTO



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. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad civil.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1963	L-X	20:00	21:00	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		93 €



CICLO-INDOOR



Actividad en la que se utiliza una bicicleta estática y aerodinámica al ritmo de la música, simulando que se suben y bajan montañas, se llanea, se esprinta, ... y todo ello sin salir de la sala. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y además el fortalecimiento muscular del tren inferior. Se complementará con tonificación general y estiramientos. Obligatorio el uso de toalla. Se aconseja el uso de coulotte y pulsómetro, así como llevar botellín de bebida.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	07:15	08:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	07:15	08:00	03-07-18	26-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	15:15	16:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	15:15	16:00	03-07-18	26-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	20:45	21:30	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	20:45	21:30	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	L-X	20:45	21:30	01-08-18	29-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		23 €



Las sesiones de Ciclo Indoor combinan el trabajo aeróbico y anaeróbico debido a los cambios de ritmo. Esto produce un beneficio para nuestro corazón, un músculo que necesita ser entrenado.

Es un buen remedio anti-estrés:
Se producen endorfinas y favorece la concentración.

La práctica del Ciclo Indoor nos permite fortalecer y tonificar nuestro tren inferior, centrándonos sobre todo en el trabajo de piernas y glúteos.



17 y + años

CROSS TRAINING



Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento muscular, de muy alta intensidad. Estimula al participante a retarse como un atleta de élite, olvidándose de periodos de descanso, repeticiones, rutinas, ... Se utilizarán barras, discos, pesas, balones de carga, cintas, etc. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1963	L-X	21:00	22:00	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1963	L-X	21:00	22:00	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1963	M-J	20:30	21:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1963	M-J	20:30	21:30	03-07-18	26-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1963	M-J	20:30	21:30	02-08-18	28-08-18	08-05-18	15-05-18



TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		23 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1963	L-X	20:00	21:00	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1963	L-X	20:00	21:00	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1963	L-X	20:00	21:00	01-08-18	29-08-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1963	M-J	07:15	08:15	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
P.M.LAS GAUNAS	2001-1963	M-J	07:15	08:15	03-07-18	31-07-18	08-05-18	15-05-18
P.M.LAS GAUNAS	2001-1963	M-J	07:15	08:15	02-08-18	28-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
		37 €



ESCALADA EN ROCÓDROMO. (INIC-PERF)



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1963	M-J	19:30	21:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18



TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	47 €	94 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	L-X	10:15	11:15	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	23 €	46 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	07:00	08:00	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	23 €	46 €



17 y + años



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	09:30	10:30	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	09:30	10:30	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	14:30	15:15	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	14:30	15:15	03-07-18	26-07-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 hora	23 €	46 €
TARIFA 45 minutos	18 €	36 €



GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO



Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica. Las sesiones incluyen salidas al campo de pitch & putt y entrenamiento de juego largo y corto en el campo de prácticas. Con las salidas al campo se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para tener acceso al recorrido de 18 hoyos. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará el equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf, Campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker de prácticas. Se incluyen las bolas para realizar el cursillo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	2001-1919	L-X	19:00	21:00	18-06-18	27-06-18	08-05-18	15-05-18
CAMPO DE GOLF	2001-1919	L-X	19:00	21:00	02-07-18	11-07-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	64 €	128 €



INTERVAL STEP



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	09:30	10:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	09:30	10:30	03-07-18	26-07-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	23 €	46 €



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 de ejercicio físico.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
					FECHAS
JUNIO	C. M. D. LOBETE	2001-1953	La V	07:00 a 22:30	01-06-2018 al 30-06-2018
	C. M. D. LOBETE	2001-1953	S	08:00 a 22:30	01-06-2018 al 30-06-2018
	C. M. D. LOBETE	2001-1953	D y F	08:00 a 21:30	01-06-2018 al 30-06-2018
	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	La V	07:00 a 22:00	01-06-2018 al 30-06-2018
	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	S	08:00 a 22:00	01-06-2018 al 30-06-2018
	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	D y F	08:00 a 15:00	01-06-2018 al 30-06-2018
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	2001-1953	La V	08:00 a 23:00	18-06-2018 al 30-06-2018
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	2001-1953	S	09:00 a 14:00	18-06-2018 al 30-06-2018
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	2001-1953	S	16:00 a 21:00	18-06-2018 al 30-06-2018
JULIO	C. M. D. LOBETE	2001-1953	La V	07:00 a 22:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	C. M. D. LOBETE	2001-1953	S	08:00 a 22:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	C. M. D. LOBETE	2001-1953	D y F	08:00 a 21:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	La V	07:00 a 22:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	S	08:00 a 22:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	D y F	08:00 a 15:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	C. D. M. LAS NORIAS	2001-1953	La V	11:00 a 14:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	C. D. M. LAS NORIAS	2001-1953	La V	17:30 a 20:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	2001-1953	La V	07:30 a 14:30	01-07-2018 al 31-07-2018
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	2001-1953	La V	17:00 a 22:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	2001-1953	S	09:00 a 14:00	01-07-2018 al 31-07-2018
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	2001-1953	S	17:00 a 21:00	01-07-2018 al 31-07-2018
AGOSTO	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	La V	07:00 a 22:00	01-08-2018 al 31-08-2018
	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	S	08:00 a 22:00	01-08-2018 al 31-08-2018
	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	D y F	08:00 a 15:00	01-08-2018 al 31-08-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	La V	07:00 a 22:00	01-08-2018 al 31-08-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	S	08:00 a 22:00	01-08-2018 al 31-08-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	D y F	08:00 a 15:00	01-08-2018 al 31-08-2018
	C. D. M. LAS NORIAS	2001-1953	La V	11:00 a 14:00	01-08-2018 al 31-08-2018
	C. D. M. LAS NORIAS	2001-1953	La V	17:30 a 20:00	01-08-2018 al 31-08-2018
	C. M. D. LOBETE	2001-1953	La V	07:00 a 22:30	01-09-2018 al 30-09-2018
SEPTIEMBRE	C. M. D. LOBETE	2001-1953	S	08:00 a 22:30	01-09-2018 al 30-09-2018
	C. M. D. LOBETE	2001-1953	D y F	08:00 a 21:30	01-09-2018 al 30-09-2018
	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	La V	07:00 a 22:00	01-09-2018 al 30-09-2018
	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	S	08:00 a 22:00	01-09-2018 al 30-09-2018
	C. D. M. LA RIBERA	2001-1953	D y F	08:00 a 15:00	01-09-2018 al 30-09-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	La V	07:00 a 22:00	01-09-2018 al 30-09-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	S	08:00 a 22:00	01-09-2018 al 30-09-2018
	C. D. M. LAS GAUNAS	2001-1953	D y F	08:00 a 15:00	01-09-2018 al 30-09-2018

ABONADOS

USUARIOS

TARIFA

SEGÚN TARIFA VIGENTE



17 y + años

NATACIÓN MANTENIMIENTO



Entrenamiento en el medio acuático para los que saben nadar 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	19:00	20:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	10:00	11:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18



TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	23 €	46 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	20:00	21:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	09:00	10:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	23 €	46 €

NATACIÓN. CURSILLOS I/P



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1919	L a V	19:00	19:45	02-07-18	20-07-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	37 €	74 €



PÁDEL INICIACIÓN



En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1953	M-J	10:00	11:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	M-J	19:00	20:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA JUNIO	42 €	84 €
TARIFA JULIO y AGOSTO	68 €	136 €

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1953	M-J	11:00	12:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	M-J	20:00	21:00	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA JUNIO	42 €	84 €
TARIFA JULIO y AGOSTO	68 €	136 €



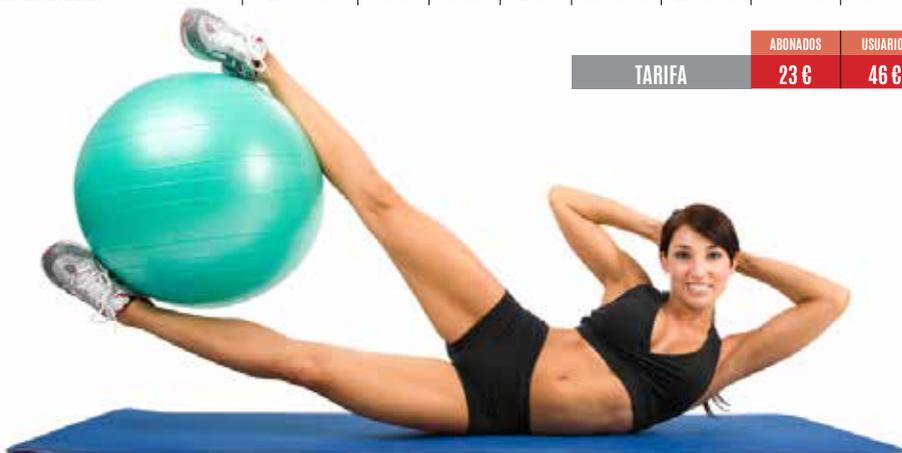
17 y + años

PILATES

Acercamiento a la disciplina Pilates en su versión suelo, conociendo y ejercitando los ejercicios básicos. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	15:15	16:00	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	15:15	16:00	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	19:30	20:30	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	19:30	20:30	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	08:30	09:30	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	L-X	08:30	09:30	04-07-18	30-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	L-X	19:30	20:30	01-08-18	29-08-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	M-J	09:15	10:15	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	M-J	18:30	19:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	M-J	19:30	20:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	23 €	46 €



PONTE EN FORMA CORRIENDO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1963	M-J	09:30	10:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	37 €	74 €



TENIS INICIACIÓN



La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	50 €	100 €

TENIS PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	02-07-18	13-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	16-07-18	27-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	20:00	21:00	01-08-18	14-08-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	2001-1953	L a V	19:00	20:00	20-08-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	50 €	100 €

TONIBIKE



Actividad que combina gimnasia de mantenimiento, circuitos, máquinas para tonificación y bicicletas de ciclo-indoor.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	08:30	09:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	08:30	09:30	03-07-18	26-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	M-J	07:15	08:15	02-08-18	28-08-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	23 €	46 €



17 y + años

ZUMBA



Movimiento Fitness de origen colombiano. Enfocado a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile (salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	19:30	20:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LOBETE	2001-1953	M-J	19:30	20:30	03-07-18	26-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	L-X	20:30	21:30	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
C.D.M. LA RIBERA	2001-1953	M-J	10:15	11:15	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	23 €	46 €





BAILES +65 años



Actividad en la que se practica diferentes tipos de baile y que está enfocada a mejorar la condición física general.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1958-1919	M-J	10:30	11:30	05-06-18	28-06-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	1958-1919	M-J	10:00	11:00	03-07-18	30-08-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA JUNIO	8 €	16 €
TARIFA JULIO y AGOSTO	22 €	44 €



GIMNASIA + 65 años



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1958-1919	L-X	11:15	12:15	04-06-18	02-07-18	08-05-18	15-05-18
LAS NORIAS	1958-1919	L-X-V	10:00	11:00	04-07-18	31-08-18	08-05-18	15-05-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA JUNIO	8 €	16 €
TARIFA JULIO y AGOSTO	22 €	44 €



PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos, por tanto no se admiten inscripciones telefónicas ni vía página web. En última instancia dependiendo de los grupos y espacios podrán modificarse horarios y lugares del desarrollo de la actividad.

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:

FERDIS.

Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de Deportes

Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 8.

Horario: · Mayo y Junio: De lunes a jueves de 09:00h. a 12:00h.

· Julio: Martes y jueves de 10:00h. a 12:00h.

Recogida de inscripciones: del 15 al 30 de Mayo en horario de oficina.

Para más información dirigirse a FERDIS. Teléfonos: 659 062 346 - 659 062 344.



GIMNASIA MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIONES	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS y USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	L-X	19:00	20:00	18-06-18	25-07-18	FERDIS	
						ABONADOS	USUARIOS
						7 €	14 €



NATACIÓN PEQUES

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIONES	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS y USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	M-J	17:00	18:00	19-06-18	26-07-18	FERDIS	
						ABONADOS	USUARIOS
						7 €	14 €



NATACIÓN

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIONES	
				F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS y USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	L-X	18:00	19:00	18-06-18	25-07-18	FERDIS	
C.D.M. LOBETE	M-J	18:00	19:00	19-06-18	26-07-18	FERDIS	
						ABONADOS	USUARIOS
						7 €	14 €

**AERÓBIC-INTERVAL STEP****ACTIVIDAD GRATUITA**

Se realizarán ambas actividades, bien durante la misma sesión o en días alternos.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS LAS EDADES	L-X-V	19:00	20:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	

**AQUABAILES****ACTIVIDAD GRATUITA**

Bailes en el agua (Aquaerobic, Aquazumba, etc.)

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS LAS EDADES	L a V	17:30	18:30	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	
EL CORTIJO	TODAS LAS EDADES	M	17:30	18:30	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	
VAREA	TODAS LAS EDADES	J	17:30	18:30	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	

**GOLF DIVULGACIÓN****ACTIVIDAD GRATUITA**

Divulgación lúdica de este deporte, utilizando material adaptado. Se enseñarán los conceptos básicos del golf, reglamento, material y normas de seguridad. Días de la actividad: 03/07, 17/07, 31/07 y 14/08.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	A PARTIR DE 6 AÑOS	M	18:00	20:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	

**MIÉRCOLES EN LAS NORIAS****ACTIVIDAD GRATUITA**

Los miércoles de los meses de julio y agosto se realizará una actividad especial de carácter eminentemente participativo. Toda la información estará disponible en Las Norias con la suficiente antelación.

Días de la actividad: 04/07, 11/07, 18/07, 25/07, 01/08, 8/08, 15/08 y 22/08.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS LAS EDADES	X	17:00	20:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	



ACTIVIDADES LIBRES



PADDLE SURF

ACTIVIDAD GRATUITA

Actividad lúdico-deportiva en la que el navegante utiliza un remo para desplazarse por el agua mientras permanece de pie en una tabla de surf. Días de la actividad: 06/07, 20/07, 03/08 y 17/08.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	A PARTIR DE 8 AÑOS	V	11:00	12:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	



PILATES

ACTIVIDAD GRATUITA

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.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	A PARTIR DE 17 AÑOS	M-J	19:00	20:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	



PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN

ACTIVIDAD GRATUITA

Divulgación de este deporte en los lagos de piscina. Días de la actividad: 13/07, 27/07, 10/08 y 24/08.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	A PARTIR DE 8 AÑOS	V	11:00	12:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	



TALLERES

ACTIVIDAD GRATUITA

Talleres de manualidades con diferentes temáticas y para todos los públicos. Posibilidad de realizarlos en familia. Días de la actividad: 02/07, 09/07, 16/07, 23/07, 30/07, 6/08, 13/08 y 20/08.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS LAS EDADES	L	17:00	18:30	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	



TIRO CON ARCO. DIVULGACIÓN

ACTIVIDAD GRATUITA

Divulgación lúdica de este deporte, aprendiendo los conceptos básicos. Días de la actividad: 05/07, 19/07, 02/08 y 16/08.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	A PARTIR DE 8 AÑOS	J	18:00	20:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	



YOGA
ACTIVIDAD GRATUITA

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.

INSTALACIÓN	EDAD GENERAL	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS LAS EDADES	M-J	20:00	21:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	



ZUMBA
ACTIVIDAD GRATUITA

Movimiento Fitness de origen colombiano. Enfocado a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile (salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

INSTALACIÓN	EDAD GENERAL	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS LAS EDADES	L-X-V	20:00	21:00	02-07-18	31-08-18	ACTIVIDAD LIBRE	



ACTIVIDADES A LA CARTA

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

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA
ABONADO: 4 €	ABONADO: 34 €	ABONADO: 52,5 €	ABONADO: 35 €
USUARIO: 8 €	USUARIO: 68 €	USUARIO: 105 €	USUARIO: 70 €

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS ACTIVIDAD					PERIODO DE ACTIVIDAD		
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FINAL
CDM LA RIBERA	GAP	X		X			10:15 11:15	04/06/2018	02/07/2018
CDM LOBETE	AEROCOMBAT	X		X			14:30 15:15	04/06/2018	02/07/2018
CDM LOBETE	PILATES	X		X			15:15 16:00	04/06/2018	02/07/2018
CDM LA RIBERA	AEROCOMBAT	X		X			18:30 19:30	04/06/2018	02/07/2018
CDM LA RIBERA	AEROCOMBAT	X		X			19:30 20:30	04/06/2018	02/07/2018
CDM LA RIBERA	ZUMBA	X		X			20:30 21:30	04/06/2018	02/07/2018
CDM LA RIBERA	PILATES		X		X		09:15 10:15	05/06/2018	28/06/2018
CDM LA RIBERA	ZUMBA		X		X		10:15 11:15	05/06/2018	28/06/2018
CDM LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X		14:30 15:15	05/06/2018	28/06/2018
CDM LOBETE	CICLO-INDOOR		X		X		15:15 16:00	05/06/2018	28/06/2018
CDM LA RIBERA	PILATES		X		X		18:30 19:30	05/06/2018	28/06/2018
CDM LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X		14:30 15:15	03/07/2018	26/07/2018
CDM LOBETE	CICLO-INDOOR		X		X		15:15 16:00	03/07/2018	26/07/2018
CDM LOBETE	PILATES	X		X			15:15 16:00	04/07/2018	30/07/2018
CDM LOBETE	AEROCOMBAT	X		X			14:30 15:15	04/07/2018	30/07/2018
CDM LA RIBERA	PILATES	X		X			19:30 20:30	01/08/2018	29/08/2018
CDM LA RIBERA	CICLO-INDOOR	X		X			20:45 21:30	01/08/2018	29/08/2018
CDM LA RIBERA	TONIBIKE		X		X		07:15 08:15	02/08/2018	28/08/2018
CDM LA RIBERA	AEROGAP		X		X		08:15 09:15	02/08/2018	28/08/2018

(La oferta podrá ampliarse periódicamente con más actividades y horarios)



UNA CIUDAD DE HÉROES

Programa Deportivo Municipal - LOGROÑO

Verano
2018

FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

ABONADOS 8 DE MAYO / USUARIOS 15 DE MAYO

FORMAS Y HORARIOS DE INSCRIPCIÓN

TELEFÓNICA: SERVICIO 010 Y DESDE FUERA DE LOGROÑO TFNO. 941 277 001

PRESENCIAL: SÓLO ACTIVIDADES PARA MAYORES DE 65 AÑOS.

EN LAS OFICINAS DE LOGROÑO DEPORTE. PLAZA DE LAS CHIRIBITAS Nº1. (EN HORARIO DE OFICINA)

INTERNET: EN LA WEB WWW.LOGROÑODEPORTE.ES

Logroño deporte

 Ayuntamiento
de Logroño

