



VERANO 2012

Programa deportivo verano

Logroño 2012

Logroño  deporte

 Ayuntamiento
de Logroño



Normas comunes.....	4 y 5
---------------------	-------

De 0 a 8 años

Natación: Iniciación y perfeccionamiento.....	7
---	---

Niños/as y adolescentes de 6 a 16 años

Minitenis.....	7
Natación: Iniciación y perfeccionamiento.....	7
Pádel: Iniciación y perfeccionamiento.....	8
Piragüismo.....	9
Tenis iniciación y perfeccionamiento.....	9

17 años en adelante

Aerocombat.....	11
Ciclo Indoor.....	11
Entrena corriendo.....	11
Escalada en rocódromo.....	12
G.A.P.....	12
Gimnasia +65.....	12
Golf.....	13
Natación.....	13
Pádel.....	14
Pilates suelo.....	15
Tai-chi.....	15
Tenis.....	16
Yoga.....	17

Horas valle

Aerocombat.....	18
Ciclo Indoor.....	18
G.A.P.....	18
Pilates suelo.....	19

Otras actividades

Aerobic.....	20
Aquaerobic.....	20
Coreo hit.....	20
Cuentacuentos.....	20
Divulgación de esgrima.....	21
Escuelas para personas con discapacidad.....	21
Miércoles en las Norias.....	21
Musculación con monitor.....	21
Ritmos latinos.....	22
Talleres infantiles.....	22
Talleres adultos.....	22
Zancos saltadores.....	22

DEL ALTA

1) FORMAS DE INSCRIPCIÓN

- Telefónica.

•Para las llamadas desde **Logroño**: Inscripción telefónica en el 010

•Para llamadas desde **fuera de Logroño o teléfonos móviles**:

Inscripción en teléfono 941 277 001

- Internet.

•En la de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web del Ayuntamiento de Logroño, www.logro-o.org.

-Presencial.

•Para las actividades específicas para mayores de 65 años.

2) FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

•ABONADOS, a partir del 29 de mayo de 2012.

•USUARIOS, a partir del 5 de junio de 2012.

3) HORARIO DE INSCRIPCIÓN

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.

El horario de la inscripción presencial exclusivamente para actividades para mayores de 65 años es:

De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas.

Y de lunes a jueves, de 17:00 a 19:00 horas.

En la oficina de Logroño deporte sita en

Plaza Las Chiribitas, 1.

La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido.

4) 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 y Lobete) en estas instalaciones estarán cerradas las oficinas administrativas de 1 de julio a 31 de agosto, pudiendo realizar los trámites de alta en las oficinas principales de Plaza de las Chiribitas, con horario de 9 a 14 horas de lunes a viernes y de 17 a 19 horas de lunes a jueves con la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I.

- 1 fotografía

- Número de cuenta corriente con los 20 dígitos.

- 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 en el que conste el matrimonio e hijos ó justificante de pareja de hecho.

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 CDM Lobete, CDM La Ribera, CDM Las Gaunas y CDM Las Norias, por Fax 941 234 932 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.

DE LAS ACTIVIDADES

1.INFORMACIÓN GENERAL

a) La duración del programa, de manera general, es del 25 de junio de 2012 al 31 de agosto de 2012 y específicamente, la propia de cada actividad.

b) 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.

c) 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

a) 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 anulada.

b) 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.

c) 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 aquéllas 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.

d) LOGROÑO DEPORTE no reubicará a las personas que trabajan a turnos.

e) 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.

f) 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.

g) 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.

h) 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

a) 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.

b) Reconocimientos médicos, cuándo sean exigidos para la realización

de algunas actividades deportivas y servicios ofertados, podrán realizarse por los médicos colaboradores de Logroño Deporte, S.A., o por cualquier otro médico especializado en medicina deportiva. En este último caso, el reconocimiento médico deberá ser aportado a los Coordinadores de Zona por parte del abonado/usuario. No serán aceptados, a estos efectos, reconocimientos médicos que no estén avalados por médicos deportivos.

c) 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.

d) 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.

e) 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.

f) 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.

g) 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 30 de octubre de 2010.



Natación

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando por el desplazamiento y resistencia, así como el dominio del medio acuático. Recomendable: Gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
El Cortijo	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	De 12:30 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	De 13:00 a 13:30	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	De 17:30 a 18:00	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	De 18:00 a 18:30	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L-V	De 13:00 a 13:30	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L-V	De 17:30 a 18:00	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L-V	De 18:00 a 18:30	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007
Las Norias	06/08/2012 al 24/08/2012	L-V	De 13:00 a 13:30	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007
Las Norias	06/08/2012 al 24/08/2012	L-V	De 17:30 a 18:00	29/05/2012	05/06/2012	2009-2007

Tarifas: Abonados: 24€/Usuarios: 48€



DE 6 A 16 AÑOS

Minitenis

Iniciación al tenis de forma lúdica. Se trabaja la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de las distancias, etc. Serán necesarias ropa deportiva, raqueta, zapatillas deportivas.

Inscripciones

Año

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Yac.	nac.
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	De 12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2005-2006	
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	De 18:00 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2005-2006	
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	De 12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2005-2006	
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	De 18:00 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2005-2006	
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	De 12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2005-2006	
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	De 18:00 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2005-2006	
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	De 12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2005-2006	
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	De 18:00 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2005-2006	

Tarifas: Abonados: 28€ / Usuarios: 56€

Natación

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando por el desplazamiento y resistencia, así como el dominio del medio acuático. Serán necesarios Gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

Inscripciones

Año

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Yac.	nac.
El Cortijo	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	12:00 a 12:30	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	12:00 a 12:30	29/05/2012	05/06/2012	2003-1996	
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	12:30 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	18:00 a 18:30	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	18:30 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2003-1996	
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L-V	18:30 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L-V	12:00 a 12:30	29/05/2012	05/06/2012	2003-1996	
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L-V	12:30 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L-V	18:00 a 18:30	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L-V	18:30 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2003-1996	
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L-V	18:30 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	06/08/2012 al 24/08/2012	L-V	12:00 a 12:30	29/05/2012	05/06/2012	2003-1996	
Las Norias	06/08/2012 al 24/08/2012	L-V	12:30 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	06/08/2012 al 24/08/2012	L-V	18:00 a 18:30	29/05/2012	05/06/2012	2004-2006	
Las Norias	06/08/2012 al 24/08/2012	L-V	18:30 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2003-1996	

Tarifas: Abonados: 24€ / Usuarios: 48€



VERANO 2012

DE 6 A
16 AÑOS

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. En los de perfeccionamiento se trabaja el afianzamiento de los golpes básicos, juego con paredes y principales aspectos tácticos del juego. Serán necesarias ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Inscripciones		Año nac.
				Abonados	Usuarios	
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001

Tarifas: Abonados: 33€ / Usuarios: 66€

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 de revés y al remate. Serán necesarias ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Inscripciones		Año nac.
				Abonados	Usuarios	
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001

Tarifas: Abonados: 33€ / Usuarios: 66€

Piragüismo: iniciación

Conocimiento y aprendizaje del piragüismo de una forma lúdica en condiciones muy favorables, con buena calidad de agua y poca profundidad. Se hará una primera toma de contacto con las piraguas, para ir dominando la embarcación, hasta obtener el equilibrio suficiente para disfrutar del remo. La actividad se realizará con piraguas muy estables y cortas (de aguas bravas) y sin timón. Obligatorio saber nadar. - Ropa deportiva, RECOMENDABLE: ropa de repuesto.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 06/07/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2001-1996
Las Norias	06/08/2012 al 10/08/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2001-1996

Tarifas: Abonados: 18€ / Usuarios: 36€

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). Serán necesarias ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	18:00 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	18:00 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	18:00 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	12:00 a 13:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	18:00 a 19:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001

Tarifas: Abonados: 33€ / Usuarios: 66€

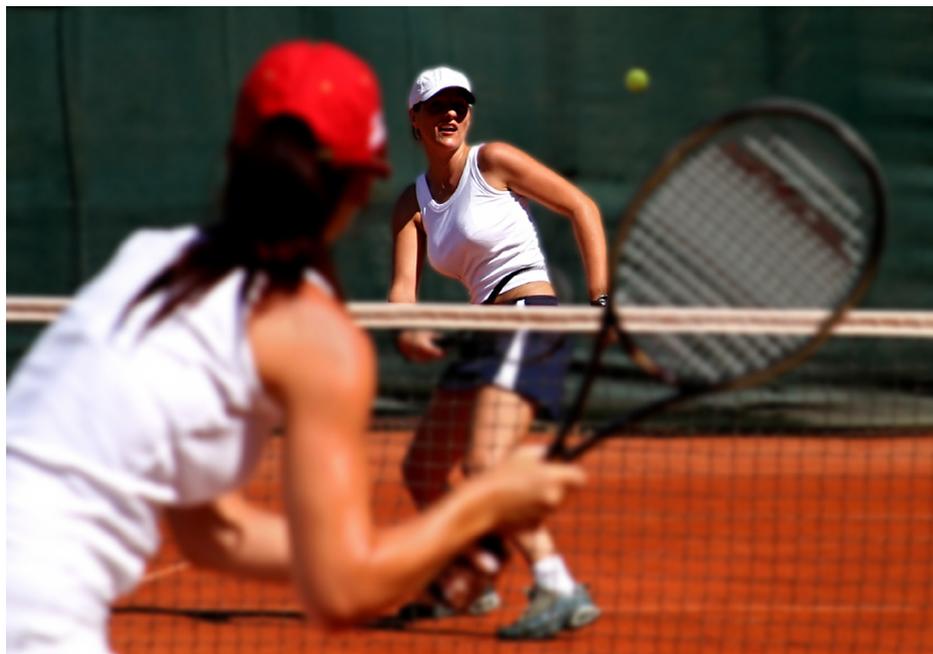


Tenis perfeccionamiento

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Serán necesarias Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Inscripciones		Año nac.
				Abonados	Usuarios	
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	2000-1996
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	L-V	11:00 a 12:00	29/05/2012	05/06/2012	2004-2001

Tarifas: Abonados: 33€ / Usuarios: 66€



17 AÑOS EN ADELANTE

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/as deberán traer sus propios guantes.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	03/07/2012 al 26/07/2012	M-J	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Lobete	03/07/2012 al 26/07/2012	M-J	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
La Ribera	07/08/2012 al 30/08/2012	M-J	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
La Ribera	07/08/2012 al 30/08/2012	M-J	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947

Tarifas: Abonados: 18€ / Usuarios: 36€

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 coulote y pulsómetro. Se aconseja llevar botellín de bebida.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	02/07/2012 al 25/07/2012	L-X	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Lobete	02/07/2012 al 25/07/2012	L-X	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Lobete	02/07/2012 al 25/07/2012	L-X	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 29/08/2012	L-X	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 29/08/2012	L-X	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 29/08/2012	L-X	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947

Tarifas: Abonados: 18€ / Usuarios: 36€

Entrena corriendo

Actividad de carácter lúdico deportivo dirigida tanto a personas que no hayan practicado la carrera a pie como las que estén ya iniciados y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 25/07/2012	L-X	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1957
Las Norias	01/08/2012 al 29/08/2012	L-X	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1957

Tarifas: Abonados: 33€ / Usuarios: 66€



Escalada en rocódromo

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

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 06/07/2012	L a V	20:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1957
Las Norias	06/08/2012 al 10/08/2012	L a V	20:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1957

Tarifas: Abonados: 33€ / Usuarios: 66€

G.A.P

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.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	03/07/2012 al 26/07/2012	M-J	9:30 a 10:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
La Ribera	07/08/2012 al 30/08/2012	M-J	9:30 a 10:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947

Tarifas: Abonados: 18€ / Usuarios: 36€

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

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 31/08/2012	L-X-V	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	1947-1913

Tarifas: Abonados: 6€ / Usuarios: 12€

Golf

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. Serán necesarios 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.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Campo de golf	18/06/2012 al 27/06/2012	L-X	09:30 a 11:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Campo de golf	18/06/2012 al 27/06/2012	L-X	19:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Campo de golf	02/07/2012 al 11/07/2012	L-X	09:30 a 11:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Campo de golf	02/07/2012 al 11/07/2012	L-X	19:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Campo de golf	16/07/2012 al 25/07/2012	L-X	09:30 a 11:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Campo de golf	16/07/2012 al 25/07/2012	L-X	19:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913

Tarifas: Abonados: 80€ / Usuarios: 160€

Natación

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando por el desplazamiento y resistencia, así como el dominio del medio acuático. Serán necesarios Gorro de baño, chanquetas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	25/06/2012 al 12/07/2012	L a V	19:00 a 19:45	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Las Norias	16/07/2012 al 02/08/2012	L a V	19:00 a 19:45	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Las Norias	06/08/2012 al 24/08/2012	L a V	19:00 a 19:45	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913

Tarifas: Abonados: 30€ / Usuarios: 60€



VERANO 2012

17 AÑOS EN ADELANTE

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. Serán necesarias Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Inscripciones	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012		1995-1947
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012		1995-1947
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012		1995-1947
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012		1995-1947

Tarifas: Abonados: 53€ / Usuarios: 106€

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 de revés y al remate. Serán necesarias Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Inscripciones	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012		1995-1947
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012		1995-1947
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012		1995-1947
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012		1995-1947

Tarifas: Abonados: 53€ / Usuarios: 106€

Pilates suelo

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.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	02/07/2012 al 25/07/2012	L-X	09:30 a 10:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Las Norias	02/07/2012 al 25/07/2012	L-X	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Lobete	03/07/2012 al 26/07/2012	M-J	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
La Ribera	01/08/2012 al 29/08/2012	L-X	09:30 a 10:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Las Norias	01/08/2012 al 29/08/2012	L-X	20:30 a 21:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
La Ribera	07/08/2012 al 30/08/2012	M-J	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913

Tarifas: Abonados: 18€ / Usuarios: 36€

Tai-chi iniciación

La práctica del Tai.-Chi nos ayuda a relajarnos, oxigenar nuestro cuerpo y nuestra mente, concentrarnos, ganar seguridad en nosotros mismos. El Tai-Chi estimula todos los músculos y articulaciones de nuestro cuerpo sin forzarlos. Durante el ejercicio la mente se calma, nos concentramos en el movimiento y la conexión cuerpo-mente llega a ser total, lo que induce a una total relajación.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	03/07/2012 al 26/07/2012	M-J	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Las Norias	07/08/2012 al 30/08/2012	M-J	20:30 a 21:30	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913

Tarifas: Abonados: 18€ / Usuarios: 36€





VERANO 2012

17 AÑOS EN ADELANTE

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). Serán necesarias ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	La V	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	La V	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947

Tarifas: Abonados: 36€ / Usuarios: 72€

Tenis perfeccionamiento

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Serán necesarias ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	02/07/2012 al 13/07/2012	La V	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	16/07/2012 al 27/07/2012	La V	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	01/08/2012 al 14/08/2012	La V	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	La V	19:00 a 20:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	La V	20:00 a 21:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947
Las Norias	20/08/2012 al 31/08/2012	La V	21:00 a 22:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1947

Tarifas: Abonados: 36€ / Usuarios: 72€



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.

Inscripciones

Año

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Y nac.
Las Norias	03/07/2012 al 26/07/2012	M-J	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913
Las Norias	07/08/2012 al 30/08/2012	M-J	10:00 a 11:00	29/05/2012	05/06/2012	1995-1913

Tarifas: Abonados: 18€ / Usuarios: 36€



Aerocombat Horas valle

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/as deberán traer sus propios guantes. Sesiones diarias.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	18/06/2012 al 26/07/2012	M	14:15 a 15:00	*	*	1995-1947
Lobete	18/06/2012 al 26/07/2012	J	15:15 a 16:00	*	*	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 14/09/2012	M	14:15 a 15:00	*	*	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 14/09/2012	J	15:15 a 16:00	*	*	1995-1947

*El mismo día en la instalación. Tarifas: Abonados: 2,5€ / Usuarios: 5€

Ciclo-indoor Horas valle

Actividad en la que se utiliza una bicicleta estática y aerodinámica al ritmo de la música, simulando que se suben y bajan montañas, se lleana, 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 coulote y pulsómetro. Se aconseja llevar botellín de bebida. Sesiones diarias.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	18/06/2012 al 26/07/2012	L	15:15 a 16:00	*	*	1995-1947
Lobete	18/06/2012 al 26/07/2012	X	14:15 a 15:00	*	*	1995-1947
Lobete	18/06/2012 al 26/07/2012	X	15:15 a 16:00	*	*	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 14/09/2012	L	15:15 a 16:00	*	*	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 14/09/2012	X	14:15 a 15:00	*	*	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 14/09/2012	X	15:15 a 16:00	*	*	1995-1947

*El mismo día en la instalación. Tarifas: Abonados: 2,5€ / Usuarios: 5€

G.A.P Horas valle

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. Sesiones diarias.

Inscripciones

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	18/06/2012 al 26/07/2012	L	14:15 a 15:00	*	*	1995-1947
Lobete	18/06/2012 al 26/07/2012	J	14:15 a 15:00	*	*	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 14/09/2012	L	14:15 a 15:00	*	*	1995-1947
La Ribera	01/08/2012 al 14/09/2012	J	14:15 a 15:00	*	*	1995-1947

*El mismo día en la instalación. Tarifas: Abonados: 2,5€ / Usuarios: 5€

Pilates suelo

Horas valle

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. Sesiones diarias.

Inscripciones

Año

nac.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	18/06/2012 al 26/07/2012	M	15:15 a 16:00	*	*	1995-1913
La Ribera	01/08/2012 al 14/09/2012	M	15:15 a 16:00	*	*	1995-1913

*El mismo día en la instalación. Tarifas: Abonados: 2,5€ / Usuarios: 5€



VERANO 2012 OTRAS ACTIVIDADES



Aeróbic

Actividad de baile aeróbic deportivo combinado con una serie de pasos y movimientos preestablecidos . Excepto el 15 de agosto.

Inscripciones

Instalación Fechas Días Horario Abonados Usuarios Año nac.

Las Norias	02/07/2012 al 31/08/2012	L a V	19:00 a 20:00	-	-	Todas las edades
------------	--------------------------	-------	---------------	---	---	------------------

Tarifa: Gratis

Aquaeróbic

Aerobic en el agua. Excepto el 15 de agosto.

Inscripciones

Instalación Fechas Días Horario Abonados Usuarios Año nac.

Las Norias	02/07/2012 al 31/08/2012	L a V	17:45 a 18:45	-	-	Todas las edades
------------	--------------------------	-------	---------------	---	---	------------------

Tarifa: Gratis

Coreo-hit

Actividad de baile aeróbic basada en coreografías sobre canciones famosas de distintos géneros musicales.

Inscripciones

Instalación Fechas Días Horario Abonados Usuarios Año nac.

Las Norias	05/07/2012 al 30/08/2012	J	18:00 a 19:00	-	-	Todas las edades
------------	--------------------------	---	---------------	---	---	------------------

Tarifa: Gratis

Cuentacuentos

Narración de cuentos para los peques y mayores. * Los días 10, 17, 24 y 31 de julio.

Inscripciones

Instalación Fechas Días Horario Abonados Usuarios Año nac.

Las Norias	*	M	17:45 a 18:45	-	-	Todas las edades
------------	---	---	---------------	---	---	------------------

Tarifa: Gratis

Divulgación de esgrima

Divulgación de este deporte olímpico de origen español. Recomendable vestuario deportivo.

Inscripciones

Año

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	05/07/2012 al 26/07/2012	J	17:30 a 19:30	-	-	Desde 2004

Tarifa: Gratis

Escuela para personas con discapacidad

Se realizarán las actividades de gimnasia de mantenimiento, natación y natación para peques. Para información y consultas, telf. 659 062 346.

Inscripciones

Año

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Lobete	12/06/2012 al 26/07/2012	-	-	29/05/2012	05/06/2012	-

Tarifas: Abonados: 5,20€ / Usuarios: 10,40€

Miércoles en Las Norias

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 actividad: 4, 11 y 18 de julio. 1, 8 y 22 de agosto.

Inscripciones

Año

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	04/07/2012 al 08/08/2012	X	17:30 a 19:30	-	-	Todas las edades

Tarifa: Gratis

Musculación

Este servicio pone a disposición un profesor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de la 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. A partir de los 60 años (inclusive), se debe tener el reconocimiento médico deportivo en vigor.

Inscripciones

Año

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	02/07/2012 al 31/08/2012	L-V	11:00 a 14:00	S/Tarifa vigente	N/A	17 en adelante
Las Norias	02/07/2012 al 31/08/2012	L-V	17:30 a 20:00	S/Tarifa vigente	N/A	17 en adelante



VERANO 2012 OTRAS ACTIVIDADES

Ritmos latinos

Actividad de baile aeróbico basada en coreografías sobre canciones de ritmos latinos.

Inscripciones

Año
nac.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	03/07/2012 al 28/08/2012	M	18:00 a 19:00	-	-	Todas las edades

Tarifa: Gratis

Talleres (infantil)

Cada semana, para niños. * 9, 16, 23, 30 de julio. 6, 13, 20 de agosto.

Inscripciones

Año
nac.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	*	L	17:00 a 18:00	-	-	-

Tarifa: Gratis

Talleres (adulto)

Cada semana, para adultos. * 9, 16, 23, 30 de julio. 6, 13, 20 de agosto.

Inscripciones

Año
nac.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	*	L	18:00 a 19:00	-	-	-

Tarifa: Gratis

Zancos saltadores

Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc. * Los días: 17 y 24 de julio, 21 y 28 de agosto.

Inscripciones

Año
nac.

Instalación	Fechas	Días	Horario	Abonados	Usuarios	Año nac.
Las Norias	*	M	18:30 a 20:00	-	-	Todas las edades

Tarifa: Gratis



CON TODOS Y PARA TODOS

Logroño deporte

VERANO

2012

Inscripciones:

***Por teléfono:** en el 010, (llamadas desde Logroño) y en el 941 277 001 (llamadas fuera de Logroño y móviles).

***Por internet:** web de Logroño Deporte, a través de:
www.logro-o.org/elogronodeporte

***Presencial:** Sólo actividades específicas para mayores de 65 años. En las oficinas de Logroño Deporte, Plaza Chiribitas, 1.

Fechas de inscripción:

Abonados: 29 de mayo
Usuarios: 5 de junio

Programa deportivo verano

Logroño 2012

Logroño deporte

 Ayuntamiento
de Logroño