



# EL DEPORTE es salud es esencial



Programa  
Deportivo Municipal  
**VERANO**2022

Logroño deporte



Logroño

FECHAS de INSCRIPCIÓN:

- **ABONADOS:** 10 DE MAYO
- **USUARIOS:** 17 DE MAYO

FORMAS de INSCRIPCIÓN:

- **TELEFÓNICA:** Servicio 010 / Tfno. 941 277 001
- **PRESENCIAL:** Sólo actividades +65 años  
En las oficinas de Logroño Deporte.  
Plaza de las Chiribitas nº1.  
(en horario de oficina)
- **INTERNET:** [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)



### 3-5 AÑOS

NATACIÓN. CURSILLOS I/P .....	10
-------------------------------	----

### 6-16 AÑOS

CAMPUS DE VERANO .....	11
GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO .....	11
NATACIÓN. CURSILLOS I/P .....	12
PÁDEL 6-7 AÑOS .....	12
PÁDEL 8-11 INICIACIÓN.....	13
PÁDEL 8-11 PERFECCIONAMIENTO .....	13
PADEL12-16 INICIACIÓN.....	13
PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO .....	13
TENIS 6-7 AÑOS .....	14
TENIS 8-11 AÑOS.....	14
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN .....	14
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO.....	15
VOLEY PLAYA.....	15

### + 16 AÑOS

AEROCOMBAT .....	16
AGILITY INICIACIÓN .....	16
BODYCOMBAT .....	16
CICLO-INDOOR .....	17
COMBA DANCE .....	17
COMBA HIIT.....	17
CROSSTRaining.....	18
DOGS GAMES .....	18
ENTRENA CORRIENDO .....	18
ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS .....	19
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL .....	19
ESPALDA SANA .....	19
GAP .....	20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO .....	20
GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO .....	21
NATACIÓN INIC/PERFC. CURSILLO.....	21
NATACIÓN MANTENIMIENTO .....	21
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS .....	21
PÁDEL +16 INICIACIÓN.....	22
PÁDEL +16 PERFECCIONAMIENTO .....	22
PILATES .....	23
PILATES AÉREO .....	23

PILATES AVANZADOS .....	23
PIRAGÜISMO EN EL EBRO KAYAK .....	24
PIRAGÜISMO EN EL EBRO PIRAGUA DOBLE .....	24
PONTE EN FORMA CORRIENDO.....	25
SPARTA.....	25
STRONG HIIT .....	25
TENIS +16 INICIACIÓN.....	26
TENIS +16 PERFECCIONAMIENTO .....	26
TENIS NIVEL 1.....	26
TENIS NIVEL 2.....	26
TENIS NIVEL 3.....	27
TONIPUMP.....	27
VOLEY PLAYA.....	27
YOGA.....	28
YOGA AÉREO .....	28
ZUMBA .....	28

### +65 AÑOS

A POR LOS 100 .....	29
BAILES +65 AÑOS .....	29
GIMNASIA+65 .....	29
PILATES +65.....	29
TAI CHI +65.....	30
TAI CHI +65 AVANZADOS .....	30
YOGA +65.....	30

### PERSONAS CON DISCAPACIDAD

GIMNASIA MANTENIMIENTO.....	31
NATACIÓN PEQUES .....	31
NATACIÓN.....	31

### OTROS SERVICIOS

MUSCULACIÓN CON MONITOR.....	32
TORNEO VOLEY PLAYA.....	32

### A LA CARTA

ACTIVIDADES A LA CARTA.....	33
-----------------------------	----

### CALENDARIO ACTIVIDADES

CALENDARIO .....	33
------------------	----



### **C.D.M. LA RIBERA**

---

BODYCOMBAT  
 CICLO-INDOOR  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS  
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
 ESPALDA SANA  
 GAP  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
 GIMNASIA+65  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P  
 PILATES  
 PILATES +65  
 PILATES AÉREO  
 SPARTA  
 TONIPUMP  
 YOGA  
 YOGA AÉREO  
 ZUMBA

### **C.D.M. LAS NORIAS**

---

AGILITY INICIACIÓN  
 BAILES +65 AÑOS  
 CAMPUS DE VERANO  
 CROSSTRaining  
 DOGS GAMES  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS  
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
 GIMNASIA+65  
 MUSCULACIÓN FUNCIONAL  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P  
 PÁDEL +16 INICIACIÓN  
 PÁDEL +16 PERFECCIONAMIENTO  
 PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO  
 PÁDEL 6-7 AÑOS  
 PÁDEL 6-7 AÑOS  
 PÁDEL 8-11 INICIACIÓN  
 PÁDEL 8-11 PERFECCIONAMIENTO  
 PADEL12-16 INICIACIÓN  
 PADEL12-16 INICIACIÓN  
 PONTE EN FORMA CORRIENDO  
 TENIS +16 INICIACIÓN  
 TENIS +16 PERFECCIONAMIENTO  
 TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
 TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
 TENIS 6-7 AÑOS  
 TENIS 8-11 AÑOS  
 TENIS NIVEL 1  
 TENIS NIVEL 2  
 TENIS NIVEL 3

TORNEO VOLEY PLAYA  
 VOLEY PLAYA

### **C.D.M. LAS GAUNAS**

---

ENTRENA CORRIENDO  
 PILATES  
 YOGA

### **C.D.M. LOBETE**

---

A POR LOS 100  
 BODYCOMBAT  
 CICLO-INDOOR  
 COMBA DANCE  
 COMBA HIIT  
 GAP  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
 GIMNASIA+65  
 NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CURSILLO)  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P  
 PILATES  
 PILATES +65  
 PILATES AVANZADOS  
 TAI CHI +65  
 TAI CHI +65 AVANZADOS  
 TONIPUMP  
 YOGA  
 YOGA +65  
 ZUMBA

### **C.F. PRADOVIEJO**

---

AEROCOMBAT  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
 GIMNASIA+65  
 PILATES  
 PILATES +65  
 STRONG HIIT  
 TONIPUMP  
 YOGA

### **CAMPO DE GOLF**

---

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

### **EMBARCADERO DE LOGROÑO**

---

PIRAGÜISMO EN EL EBRO KAYAK  
 PIRAGÜISMO EN EL EBRO PIRAGUA DOBLE



## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

### DEL ALTA

#### 1. INSCRIPCIÓN

- **ABONADOS**  
Desde el 10 de mayo a las 08:00 horas.
- **USUARIOS**  
Desde el 17 de mayo a las 08:00 horas.

#### FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

##### a) 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.

##### b) Internet

1. En la pág. web de Logroño Deporte.  
[www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).

2. Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o no puedan hacerlo por internet o telefónicamente.

El horario de la inscripción presencial, es exclusivo para las actividades específicas para mayores de 65 años, y se realizará en las oficinas de Logroño Deporte situadas en La Plaza Las Chiribitas nº 1 a partir de las 08.00 horas el primer día de la inscripción, es necesario acudir con cita previa.

Para obtener cita previa, hay que llamar al 941 27 70 55.

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

##### Mayo y Junio:

Lunes: de 08:30 a 14:30.

Martes: de 08:30 a 14:30 y de 17:00 a 19:00.

Miércoles: de 08:30 a 17:00 (ininterrumpido).

Jueves: de 08:30 a 14:30.

Viernes: de 08:30 a 14:30.

##### Julio y Agosto:

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

#### 2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

- . **ABONADOS**, a partir del 10 de mayo de 2022.
- . **USUARIOS**, a partir del 17 de mayo de 2022.

#### 3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte de Plaza de las Chiribitas, con la siguiente documentación:

- Original 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 original de su D.N.I.
- En el caso de un menor será necesario original del D.N.I. del titular de la cuenta y original 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
- Original de la acreditación de discapacidad (superior al 33% en su caso).
- 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.



## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

### 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 y/o por mail deportes@logrono.es

2) El profesor solo 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

#### INFORMACIÓN GENERAL

a) La duración del programa de verano, de manera general, es del 1 de junio de 2022 al 30 de septiembre de 2022 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.

d) El cambio de una actividad a otra solicitada por el abonado/a usuario/a una vez iniciada no devuelve la diferencia en caso de que la actividad seleccionada sea más económica.

e) Para las personas que trabajen a turnos, recomendamos la opción de “actividades a la carta”.

#### 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.

b) Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.

c) Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser suspendida.

d) 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.

e) Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta física o virtual 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.

f) LOGROÑO DEPORTE no puede reubicar continuamente a las personas que trabajan a turnos. Sugiriendo a estas personas que utilicen la opción creada de “actividades a la carta” para este tipo de casos.

g) El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de 1 hora, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación, para dar tiempo y dejar todo recogido para la siguiente actividad o finalización de la misma.

h) La tarjeta de usuari@ da acceso a la instalación si se desea usar vestuario, desde 30 minutos antes y



## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.

i) 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 manifiesten por parte del interesado@ las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.

j) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a l@s usuari@s o abonad@s menores de 12 años que estén inscrit@s a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.

### SEGURO DE ACCIDENTES

a) Seguro de accidentes: Tod@ alumn@ inscrit@ a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión traumológica 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 l@s alumn@s inscrit@s informar inmediatamente al instructor/a y/o coordinador/a de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención 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) Es deber del alumn@ 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.

c) 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.

d) 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.

e) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, 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 siempre en beneficio de la propia salud del alumn@.

f) Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención al consumidor, se dispone en la Oficina de LOGROÑO DEPORTE y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

Tod@s los Abonad@s y usuari@s que realicen alguna de las actividades, programas o cursos aceptan las presentes normas y se comprometen a su cumplimiento.

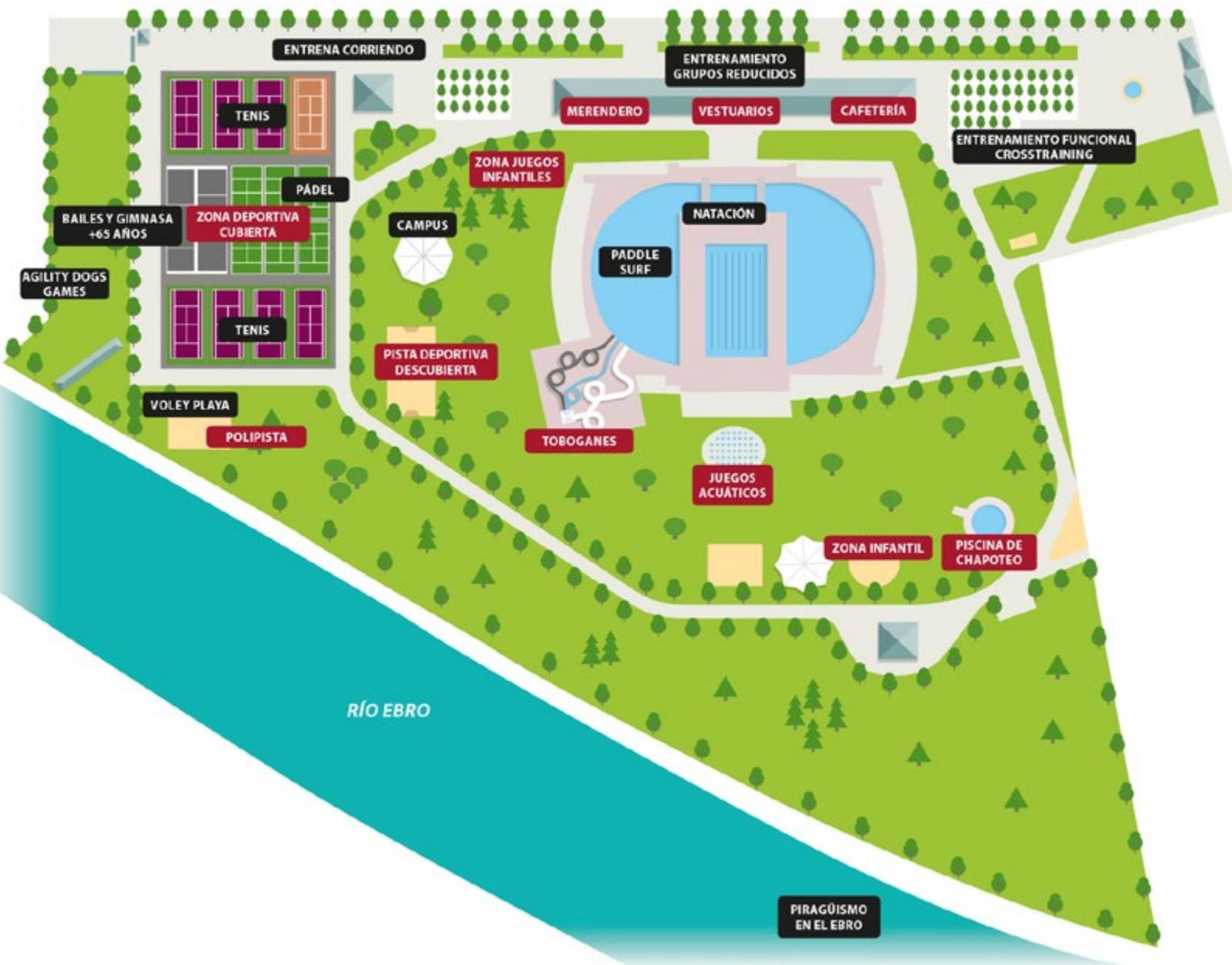
LOGROÑO DEPORTE se reserva el derecho de dictar disposiciones o resoluciones para aclarar, modificar o desarrollar lo establecido en las presentes normas para el correcto desarrollo de las actividades deportivas, sin perjuicio de las observaciones e indicaciones del personal al servicio de las mismas.

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.



# COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS PLANO UBICACIÓN





### **EDAD**

Niñ@s de 6 a 12 años. Nacidos entre 2010 y 2016 ambos inclusive.

### **INFORMACIÓN GENERAL**

Con el inicio de las vacaciones de verano, los más pequeños de la casa pueden disfrutar del Campus Deportivo de Verano, organizado por Logroño Deporte, "Mini Héroes en C.D.M. LAS NORIAS". Grupos diferenciados por edad, cuyos deportes y actividades se han diseñado acorde a su desarrollo y a las múltiples posibilidades de actividades que ofrece el Complejo Deportivo C.D.M. LAS NORIAS. Una programación diaria de actividad lúdica, deportiva y plástica, a través de la convivencia y respeto.

### **Lugar de realización:**

Complejo Deportivo Municipal de C.D.M. LAS NORIAS

### **Horario**

Horario general: 8:00h a 15.00h

Horario de recepción de los niñ@s: 8.00 h a 9.00h

Horario de recogida de los niñ@s: 14.00 a 15.00h



CAMPUS DEPORTIVO

# MINI HÉROES

## Actividades y disciplinas deportivas

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

08.00h a 09.00h	Recepción de los niñ@s, juegos lúdicos y talleres
09.00h a 12:00h	Actividades deportivas.
12:00h a 12:30h	Almuerzo
12:30h a 14.00h	Actividades acuáticas o actividades lúdico-deportivas (en caso de climatología adversa).
14.00h a 15.00h	Juegos lúdicos, talleres y recogida de los niñ@s.

## Monitores y profesorado

Dispondrán de titulaciones relacionadas con el ocio, tiempo libre y/o deporte, así como la específica de las diferentes disciplinas deportivas a impartir por sus Federaciones Deportivas de La Rioja y los instructores que imparten las actividades dentro del programa deportivo municipal.

## Fechas

Fecha general: Del 28 de junio al 12 de agosto

Campus 1*	Del 28 de junio al 1 de julio
Campus 2	Del 4 al 8 de julio
Campus 3	Del 11 al 15 de julio
Campus 4	Del 18 al 22 de julio
Campus 5	Del 25 al 29 de julio
Campus 6	Del 1 al 5 de agosto
Campus 7	Del 8 al 12 de agosto

## Tarifas Campus Mini Héroes en C.D.M. LAS NORIAS

1 semana **ABONADOS: 78 €**

**USUARIOS: 134 €**

\*Campus 1: **ABONADOS: 63 €**

**USUARIOS: 108 € (4 días)**

## EQUIPAMIENTO A LLEVAR CADA DÍA

Mochila con asas, toalla, chanclas, crema solar, gorra, bañador, calzado deportivo cómodo, ropa seca de recambio, botella de agua y almuerzo.





## NATACIÓN. CURSILLOS I/P

TARIFA 3/4 hora			
ABONADO	34 €	USUARIO	68 €

TARIFA 1/2 hora			
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €

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. Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2017-2018	L-M-X-J	17:15	18:00	13/06/22	23/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	2017-2019	L-M-X-J-V	11:45	12:30	28/06/22	07/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	12:00	12:30	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	12:30	13:00	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	17:00	17:30	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	17:30	18:00	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	18:00	18:30	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	2017-2019	L-M-X-J	11:45	12:30	11/07/22	21/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	12:00	12:30	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	12:30	13:00	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	17:00	17:30	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	17:30	18:00	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	18:00	18:30	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	12:00	12:30	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	12:30	13:00	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	17:00	17:30	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	17:30	18:00	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2017-2019	L-M-X-J	18:00	18:30	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22





### CAMPUS DE VERANO

TARIFA 1ª Semana (M-X-J-V)				TARIFA			
ABONADO	63 €	USUARIO	108 €	ABONADO	78 €	USUARIO	134 €

Con el inicio de las vacaciones de verano, los más pequeños de la casa pueden disfrutar del Campus Deportivo de Verano, organizado por Logroño Deporte, "C.D.M. LAS NORIAS".

Grupos diferenciados por edad, cuyos deportes y actividades se han diseñado acorde a su desarrollo y a las múltiples posibilidades de actividades que ofrecen estas instalaciones. Una programación diaria de 7 horas de actividad lúdica y deportiva, a través de la convivencia y respeto.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2016	M-X-J-V	08:00	15:00	28/06/22	01/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2016	L-M-X-J-V	08:00	15:00	04/07/22	08/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2016	L-M-X-J-V	08:00	15:00	11/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2016	L-M-X-J-V	08:00	15:00	18/07/22	22/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2016	L-M-X-J-V	08:00	15:00	25/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2016	L-M-X-J-V	08:00	15:00	01/08/22	05/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2016	L-M-X-J-V	08:00	15:00	08/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22

### GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	67 €	USUARIO	134 €

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 hándicap 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	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	2006-2016	M-J	17:00	19:00	05/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22





## NATACIÓN. CURSILLOS I/P

TARIFA 3/4 hora			
ABONADO	34 €	USUARIO	68 €

TARIFA 1/2 hora			
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €

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. Recomendable gorro de baño, chancretas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2014-2016	L-M-X-J	18:00	18:45	13/06/22	23/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	2009-2013	L-M-X-J-V	10:15	11:00	28/06/22	07/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	2014-2016	L-M-X-J-V	11:00	11:45	28/06/22	07/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	12:00	12:30	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	12:30	13:00	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J	17:30	18:00	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	18:00	18:30	04/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	2009-2013	L-M-X-J	10:15	11:00	11/07/22	21/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	2014-2016	L-M-X-J	11:00	11:45	11/07/22	21/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	12:00	12:30	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	12:30	13:00	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J	17:30	18:00	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	18:00	18:30	18/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	12:00	12:30	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	12:30	13:00	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J	17:30	18:00	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2016	L-M-X-J	18:00	18:30	01/08/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22



## PÁDEL 6-7 AÑOS

TARIFA			
ABONADO	53 €	USUARIO	106 €

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	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	L-M-X-J-V	12:00	13:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	L-M-X-J-V	12:00	13:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	L-M-X-J-V	12:00	13:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	L-M-X-J-V	12:00	13:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22



## PÁDEL 8-11 INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	53 €	USUARIO	106 €

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos, desplazamientos en pista y reglas. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	11:00	12:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	11:00	12:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	11:00	12:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22

## PÁDEL 8-11 PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	53 €	USUARIO	106 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	11:00	12:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	11:00	12:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	11:00	12:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22

## PÁDEL 12-16 INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	53 €	USUARIO	106 €

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos, desplazamientos en pista y reglas. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22

## PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	53 €	USUARIO	106 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22



## TENIS 6-7 AÑOS

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	43 €	USUARIO	86 €

TARIFA 5 DÍAS			
ABONADO	52 €	USUARIO	104 €

Iniciación al tenis de forma lúdica. Familiarización de la técnica de este deporte, además del trabajo de la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de distancias, etc. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	M-J	18:00	19:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	L-M-X-J-V	18:00	19:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	L-M-X-J-V	18:00	19:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2016	L-M-X-J-V	18:00	19:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22

## TENIS 8-11 AÑOS

Iniciación al tenis de forma lúdica. Familiarización de la técnica de este deporte, además del trabajo de la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de distancias, etc. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	19 €	USUARIO	38 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	43 €	USUARIO	86 €

TARIFA 5 DÍAS			
ABONADO	52 €	USUARIO	104 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-X	19:00	20:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	M-J	17:00	18:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	V	17:00	18:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	V	18:00	19:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	S	12:00	13:00	04/06/22	25/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22

## TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

El objetivo es la iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de la técnica de esta especialidad deportiva. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	19 €	USUARIO	38 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	43 €	USUARIO	86 €

TARIFA 5 DÍAS			
ABONADO	52 €	USUARIO	104 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-X	18:00	19:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	V	19:00	20:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	S	11:00	12:00	04/06/22	25/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	11:00	12:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	11:00	12:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22



## TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.



### TARIFA 1 DÍA

ABONADO **19 €** USUARIO **38 €**

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADO **43 €** USUARIO **86 €**

### TARIFA 5 DÍAS

ABONADO **52 €** USUARIO **104 €**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-X	18:00	19:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	M-J	19:00	20:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	V	20:00	21:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	S	10:00	11:00	04/06/22	25/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2010	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22

## VOLEY PLAYA

### TARIFA 5 DÍAS

ABONADO **25 €** USUARIO **50 €**

Es una variante de voleibol que se juega sobre arena. Se realizará una iniciación y perfeccionamiento de los golpes básicos y tácticas de juego, de esta modalidad deportiva.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2008	M-J	10:30	11:30	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2011	M-J	11:30	12:30	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22



## AEROCOMBAT



TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	12 €	USUARIO	24 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	16 €	USUARIO	32 €

Actividad divertida e intensa basada en golpes con las piernas y puños a un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo, equilibrio y tonificación. Los alum@s deben traer sus propios guantes de golpeo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	17:45	18:45	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	21:00	22:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	18:45	19:45	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	V	18:00	19:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	18:45	19:45	01/09/22	15/09/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	19:45	20:45	05/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22

## AGILITY INICIACIÓN



TARIFA			
ABONADO	56 €	USUARIO	112 €

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libere una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal.

En caso contrario Logroño Deporte podrá dar de baja al alum@s. Los perr@s han de estar al día de vacunas, desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	05/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	19/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22

## BODYCOMBAT



TARIFA			
ABONADO	12 €	USUARIO	24 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	D	10:30	11:30	05/06/22	26/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	V	18:00	19:00	01/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22



## CICLO-INDOOR



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

TARIFA			
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €

TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	15 €	USUARIO	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	16:15	17:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	19:00	19:45	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	20:00	20:45	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:15	20:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	20:15	21:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	16:15	17:00	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	20:30	21:30	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	19:00	19:45	01/08/22	31/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	20:00	20:45	01/08/22	31/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	19:00	19:45	05/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	20:00	20:45	05/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22



## COMBA DANCE



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

TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	17:30	18:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22

## COMBA HIIT



Actividad en la que se alternan intervalos de salto a la comba de alta intensidad, utilizando movimientos de fácil ejecución, con intervalos de entrenamiento funcional hitt.

TARIFA			
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	18:30	19:15	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22



## CROSSTRAINING



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

TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	19:00	20:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	18:00	19:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	21:00	22:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	09:30	10:30	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	09:30	10:30	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	21:00	22:00	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22

## DOGS GAMES



Nuevos retos, diversión, juegos y habilidades a superar y ejercitar junto a su mascota canina. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario Logroño Deporte podrá dar de baja al alumno. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

TARIFA			
ABONADO	56 €	USUARIO	112 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	19:00	20:00	05/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	19:00	20:00	19/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22

## ENTRENA CORRIENDO



Actividad dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento.

TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	07:15	08:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	07:15	08:15	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	07:15	08:15	02/08/22	30/08/22	10/05/22	17/05/22



## ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS



Actividad dirigida en función de los objetivos de los alumnos. Incluye bono de musculación en el periodo del curso.

TARIFA			
ABONADO	96 €	USUARIO	192 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	07:15	08:00	18/05/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	08:00	08:45	18/05/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	09:15	10:00	18/05/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	10:00	10:45	18/05/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	18:00	18:45	18/05/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	18:45	19:30	18/05/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	07:15	08:00	17/05/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	08:00	08:45	17/05/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	19:00	19:45	04/07/22	10/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	20:00	20:45	04/07/22	10/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	19:00	19:45	05/07/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	20:00	20:45	05/07/22	11/08/22	10/05/22	17/05/22

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



Actividad cuyo objetivo es la mejora de la condición física general a través del trabajo integrado de fuerza y resistencia, mediante una amplia variedad de ejercicios y materiales, incluido el propio cuerpo.

TARIFA 45 minutos			
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €

TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	15:15	16:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	18:00	19:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	19:00	20:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22

## ESPALDA SANA



Actividad cuyo objetivo es la mejora de la condición física general a través del trabajo integrado de fuerza y resistencia, mediante una amplia variedad de ejercicios y materiales, incluido el propio cuerpo.

TARIFA			
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	11:15	12:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22





### GAP



TARIFA 2 DÍAS - 45 minutos				TARIFA				TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	20 €	USUARIO	40 €	ABONADO	22 €	USUARIO	44 €	ABONADO	12 €	USUARIO	24 €

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	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	08:30	09:15	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	09:15	10:15	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X-V	10:00	10:45	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	15:30	16:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	20:30	21:30	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	08:30	09:15	01/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	09:15	10:15	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	15:30	16:15	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	09:15	10:15	01/08/22	31/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	09:15	10:15	05/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



TARIFA				TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €	ABONADO	12 €	USUARIO	24 €

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	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	07:00	07:45	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	07:45	08:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X-V	08:15	09:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X-V	09:15	10:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X-V	09:15	10:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	10:15	11:15	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X-V	10:15	11:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	07:00	07:45	01/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X-V	07:45	08:30	01/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	10:15	11:15	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	10:15	11:15	01/08/22	31/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	10:15	11:15	05/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22



## 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 hándicap 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.

TARIFA			
ABONADO	67 €	USUARIO	134 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1923-2006	M-J	17:00	19:00	05/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	M-J	19:00	21:00	05/07/22	14/07/22	10/05/22	17/05/22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	M-J	17:00	19:00	19/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
CAMPO DE GOLF	1923-2006	M-J	19:00	21:00	19/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22

## NATACIÓN INIC/PERFC. CURSILLO



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

TARIFA			
ABONADO	30 €	USUARIO	60 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	20:00	21:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	20:00	21:00	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22

## NATACIÓN MANTENIMIENTO



Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación.

TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	08:30	09:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	19:00	20:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	08:30	09:30	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	19:00	20:00	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22

## NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS



Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que l@s alumn@s lleven sus propias aletas y palas.

TARIFA			
ABONADO	30 €	USUARIO	60 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	07:15	08:15	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	07:15	08:15	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22



## PÁDEL +16 INICIACIÓN



En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos, desplazamientos en pista y reglas. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA			
ABONADO	65 €	USUARIO	130 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	19:00	20:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22

## PÁDEL +16 PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA			
ABONADO	65 €	USUARIO	130 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	10:30	11:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	11:30	12:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	19:00	20:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	16/08/22	29/08/22	10/05/22	17/05/22



## PILATES



TARIFA 1 Día				TARIFA 2 Días 45 minutos				TARIFA 2 Días 1 hora				TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	12 €	USUARIO	24 €	ABONADO	24 €	USUARIO	48 €	ABONADO	27 €	USUARIO	54 €	ABONADO	16 €	USUARIO	32 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	15:15	16:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	19:00	20:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	20:00	21:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	20:00	21:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	08:15	09:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	10:15	11:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	12:45	13:45	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:30	20:30	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	20:30	21:30	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	V	19:15	20:15	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	20:00	21:00	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	10:00	11:00	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	10:15	11:15	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	19:00	20:00	01/08/22	31/08/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	10:00	11:00	02/08/22	30/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	20:30	21:30	02/08/22	30/08/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	10:00	11:00	01/09/22	15/09/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	20:30	21:30	01/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	19:00	20:00	05/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22

## PILATES AVANZADOS



TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	09:15	10:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22

## PILATES AÉREO



TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

Es una técnica para practicar pilates con la ayuda de un columpio, el cual aporta una gran versatilidad y flexibilidad a la hora de realizar los ejercicios.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	16:30	17:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:30	20:30	02/08/22	30/08/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:30	20:30	01/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22



## PIRAGÜISMO EN EL EBRO kayak



Esta actividad consigue aunar la práctica de ejercicio físico con el disfrute de la naturaleza y vistas de la ciudad. Se convierte así, en una experiencia única que sólo se puede conseguir dentro de una piragua, remando en la zona navegable del Río a su paso por Logroño. Serán 3 horas (entre explicación, preparativos, navegación y recogida de material) a elegir cualquier sábado o Domingo de los meses de junio y julio. La salida se realizará desde el embarcadero de Logroño. Obligatorio saber nadar. Llevar ropa de baño. Las clases podrán ser aplazadas por climatología adversa. Incluye todo el material para realizar la actividad.

TARIFA			
ABONADO	22 €	USUARIO	25 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EMBARCADERO EBRO	1942-2014	S-D	11:00	14:00	04/06/22	31/07/22	7 DÍAS ANTES DE LA FECHA ELEGIDA	



## PIRAGÜISMO EN EL EBRO Piragua doble



Esta actividad con 2 tripulantes, consigue aunar la práctica de ejercicio físico con el disfrute de la naturaleza y vistas de la ciudad. Se convierte así, en una experiencia única que sólo se puede conseguir dentro de una piragua, remando en la zona navegable del Río a su paso por Logroño. Serán 3 horas (entre explicación, preparativos, navegación y recogida de material) a elegir cualquier sábado o Domingo de los meses de junio y julio. La salida se realizará desde el embarcadero de Logroño. Obligatorio saber nadar. Llevar ropa de baño. Las clases podrán ser aplazadas por climatología adversa. Incluye todo el material para realizar la actividad.

TARIFA			
ABONADO	38 €	USUARIO	40 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EMBARCADERO EBRO	1942-2014	S-D	11:00	14:00	04/06/22	31/07/22	7 DÍAS ANTES DE LA FECHA ELEGIDA	



## PONTE EN FORMA CORRIENDO



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

TARIFA			
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	09:30	10:30	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22

## SPARTA



Actividad exigente y completa realizada en el C.D.M. La Ribera: zonas de cardio, de crosstraining, de entrenamiento funcional, piscina, parque exterior, etc. Traer bañador y toalla por si toca entrenamiento en la piscina.

TARIFA			
ABONADO	35 €	USUARIO	70 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	17:00	18:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22



## STRONG HIIT



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

TARIFA			
ABONADO	20 €	USUARIO	40 €

TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	16 €	USUARIO	32 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	17:00	17:45	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	17:00	17:45	01/09/22	15/09/22	10/05/22	17/05/22



### TENIS +16 INICIACIÓN



TARIFA			
ABONADO	54 €	USUARIO	108 €

El objetivo es la iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de la técnica de esta especialidad deportiva. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22

### TENIS +16 PERFECCIONAMIENTO



TARIFA			
ABONADO	54 €	USUARIO	108 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	04/07/22	15/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	18/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01/08/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22

### TENIS NIVEL 1



TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	20 €	USUARIO	40 €

TARIFA 2 Días			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

El objetivo es la iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de la técnica de esta especialidad deportiva. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	19:00	20:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	V	18:00	19:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	V	21:00	22:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22

### TENIS NIVEL 2



TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	20 €	USUARIO	40 €

TARIFA 2 Días			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

Se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	V	19:00	20:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22



## TENIS NIVEL 3



TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	20 €	USUARIO	40 €

TARIFA 2 Días			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

Se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	10:00	11:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	M-J	21:00	22:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	V	20:00	21:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22

## TONIPUMP



TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	12 €	USUARIO	24 €

TARIFA 2 Días			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	16 €	USUARIO	32 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	19:30	20:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	17:45	18:45	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	19:30	20:30	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	V	17:00	18:00	03/06/22	24/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	D	09:30	10:30	05/06/22	26/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	V	17:00	18:00	01/07/22	29/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	15:15	16:15	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	19:30	20:30	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	19:30	20:30	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	17:45	18:45	01/09/22	15/09/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	L-X	18:45	19:45	05/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22

## VOLEY PLAYA



TARIFA			
ABONADO	30 €	USUARIO	60 €

Es una variante de voleibol que se juega sobre arena.

Se realizará una iniciación y perfeccionamiento de los golpes básicos y tácticas de juego, de esta modalidad deportiva.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1957-2006	M-J	19:30	20:30	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22





## YOGA



TARIFA 45 minutos			
ABONADO	24 €	USUARIO	48 €

TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

TARIFA SEPTIEMBRE			
ABONADO	16 €	USUARIO	32 €

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	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	14:30	15:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	14:30	15:15	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	15:30	16:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	21:00	22:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	20:00	21:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1952-2006	M-J	21:00	22:00	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	21:00	22:00	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	09:00	10:00	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	09:15	10:15	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	21:00	22:00	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	01/08/22	31/08/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	09:00	10:00	02/08/22	30/08/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	09:00	10:00	01/09/22	15/09/22	10/05/22	17/05/22
LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	20:00	21:00	05/09/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22

## YOGA AÉREO



TARIFA			
ABONADO	27 €	USUARIO	54 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	17:30	18:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22

## ZUMBA



TARIFA 45 minutos			
ABONADO	20 €	USUARIO	40 €

TARIFA			
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	14:30	15:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	20:30	21:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	L-X	20:30	21:30	04/07/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	14:30	15:15	05/07/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22



## A POR LOS 100



Actividad dirigida a las personas que no hacen actividad por tener poca movilidad física pero que desean mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados.

TARIFA			
ABONADO	15 €	USUARIO	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1923-1962	M-J	12:30	13:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22

## BAILES +65 años



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

TARIFA			
ABONADO	30 €	USUARIO	60 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1923-1962	M-J	10:00	11:00	05/07/22	15/09/22	10/05/22	17/05/22

## 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.

TARIFA			
ABONADO	15 €	USUARIO	30 €

TARIFA C.D.M. LAS NORIAS			
ABONADO	30 €	USUARIO	60 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	L-X-V	10:45	11:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X	11:15	12:15	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1923-1962	L-X-V	11:15	12:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1923-1962	L-X-V	12:15	13:00	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LAS NORIAS	1923-1962	L-X-V	10:00	11:00	01/07/22	14/09/22	10/05/22	17/05/22

## PILATES +65 años



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

TARIFA			
ABONADO	15 €	USUARIO	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
PRADOVIEJO	1923-1962	L-X	13:15	14:15	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1923-1962	M-J	11:30	12:30	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
PRADOVIEJO	1923-1962	M-J	11:30	12:30	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	M-J	12:15	13:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22



## TAI CHI +65 años



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

TARIFA			
ABONADO	15 €	USUARIO	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X-V	11:00	11:45	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22

## TAI CHI +65 años. Avanzados



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

TARIFA			
ABONADO	15 €	USUARIO	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1923-1962	L-X-V	11:45	12:30	01/06/22	29/06/22	10/05/22	17/05/22

## YOGA +65 años



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

TARIFA			
ABONADO	15 €	USUARIO	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1923-1962	M-J	10:15	11:15	02/06/22	30/06/22	10/05/22	17/05/22



## ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

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 dependiente 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.

De lunes a viernes de 10 a 12h.

Para más información dirigirse a FERDIS.

Teléfono: 659 062 344

### GIMNASIA MANTENIMIENTO

					TARIFA			
					ABONADO	8 €	USUARIO	16 €
					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1923-2005	M-J	18:30	19:30	14/06/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22

### NATACIÓN PEQUES

					TARIFA			
					ABONADO	8 €	USUARIO	16 €
					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2012-2021	L-X	17:30	18:30	13/06/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22

### NATACIÓN

					TARIFA			
					ABONADO	8 €	USUARIO	16 €
					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1957-2005	L-X	18:30	19:30	13/06/22	27/07/22	10/05/22	17/05/22
C.D.M. LOBETE	1957-2005	M-J	17:30	18:30	14/06/22	28/07/22	10/05/22	17/05/22



## MUSCULACIÓN CON MONITOR

En esta temporada de verano estarán abiertas las salas de musculación y fitness del C.D.M. Lobete, C.D.M. La Ribera, C.D.M. Las Norias, P.M. Las Gaunas y Universidad de La Rioja, según las especificaciones indicadas.

La actividad dispone de instructor, que dirigirá o guiará en función de los objetivos de cada persona, así como de material y equipamiento deportivo específico que permite gran variedad de opciones.

En el C.D.M. Las Norias se realizara musculación funcional en una sala acondicionada para la realización de ejercicios de cross training, entrenamiento funcional, tonificación y calistenia. Se accede con entrada o bono de musculación en vigor. El aforo es limitado.

Es necesario que los usuarios traigan una toalla grande para colocar en la tapicería de las máquinas y recomendable una más pequeña para secarse el sudor, así como atender a las normativas vigentes.

Las Instalaciones y fechas de apertura, serán las siguientes:

**C.D.M. Ribera:** abierto de lunes a domingo hasta el 30 de junio y a partir del 1 de agosto, ambos incluidos. (Julio cerrado)

**C.D.M. Lobete:** abierto de lunes a domingo hasta el 31 de julio y a partir del 1 de septiembre, ambos incluidos (agosto cerrado)

**C.D.M. Las Gaunas:** abierto de lunes a domingo desde el 1 de julio (junio cerrado).

**C.D.M. Las Norias:** abierto meses de julio y agosto de lunes a viernes de 19:00 h. a 20:45 h. desde el 1 de julio al 12 de agosto.

**Gimnasio de la Universidad de La Rioja** abierto meses de junio y julio de lunes a sábados

Los horarios y condiciones específicas se pueden consultar en la web de [logroñodeporte.es](http://logroñodeporte.es)

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
<b>C.D.M. LAS NORIAS</b>	1952-2008	L-M-X-J-V	19:00	20:45	01/07/22	12/08/22	10/05/22	17/05/22

## TORNEO VOLEY PLAYA

Torneo mixto y amistoso (4x4) dirigido a aficionados al Voleibol, con preferencia para los alumnos de los cursos de verano.

Inscripciones por equipos de hasta 6 jugadores (juegan 4).

Obligatorio siempre en pista 1 jugador de distinto sexo.

Fecha límite de inscripciones hasta el 22 de julio.

INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES en el teléfono 609 43 95 07

Los no abonados deberán pagar la entrada a Las Norias.

TARIFA
<b>GRATUITA (ABONADOS y USUARIOS)</b>

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
<b>C.D.M. LAS NORIAS</b>	1952-2008	S	09:00	14:00	30/07/22	30/07/22	10/05/22	17/05/22





## ACTIVIDADES A LA CARTA

Si no te conformas con hacer una sola actividad, te gusta la variedad o dispones de unos horarios y días imprevisibles, la opción de las actividades “A la carta” puede ser tu solución.

El listado de actividades, características y forma de reservar, se puede consultar en la web de Logroño deporte, [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

### TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA MENSUAL
ABONADO: 4 €	ABONADO: 35 €	ABONADO: 55 €	ABONADO: 35 €
USUARIO: 8 €	USUARIO: 70 €	USUARIO: 110 €	USUARIO: 70 €

La modalidad de Tarifa Plana, permite durante 30 días desde el día de su compra, hacer uso ilimitado de las actividades y de las salas de musculación disponibles. Esta modalidad es personal e intransferible, de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta.

El listado de actividades, puede ser ampliado o reducido en función de la demanda.

A la carta es un servicio disponible únicamente en algunas de las actividades de 16 a 70 años.

## Calendario de actividades

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

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

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

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



# EL DEPORTE es salud es esencial



Programa  
Deportivo Municipal  
Verano 2022

FECHAS de INSCRIPCIÓN:

- **ABONADOS:** 10 DE MAYO
- **USUARIOS:** 17 DE MAYO

FORMAS de INSCRIPCIÓN:

- **TELEFÓNICA:** Servicio 010 / Tfno. 941 277 001
- **PRESENCIAL:** Sólo actividades +65 años  
En las oficinas de Logroño Deporte.  
Plaza de las Chiribitas nº1.  
(en horario de oficina)
- **INTERNET:** [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)