

500

LOGROÑO 2021  
Nuestro V Centenario

Logroño  deporte



Logroño



EL  
DEPORTE  
DEBE  
CONTINUAR

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

VERANO 2021





## ÍNDICE POR ACTIVIDADES

### Actividades en LAS NORIAS

Actividades y ubicaciones	06
---------------------------	----

### Mini Héroes en LAS NORIAS

#### 3 a 5 años

NATACIÓN. CURSILLOS I/P	09
-------------------------	----

#### 6 a 16 años

CAMPUS DE VERANO	10
GOLF INICIACIÓN/PERFECC.	10
NATACIÓN. CURSILLOS I/P	11
PÁDEL 6-7 AÑOS	11
PÁDEL 8-11 INICIACIÓN	12
PÁDEL 8-11 PERFECCIONAMIENTO	12
PÁDEL 12-16 INICIACIÓN	13
PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO	13
TENIS 6-7 AÑOS	13
TENIS 8-11 AÑOS	14
TENIS 12-16 INICIACIÓN	14
TENIS 12-16 PERFECCIONAMIENTO	14

#### +17 años

AEROCOMBAT	15
AGILITY INICIACIÓN	15
CICLO-INDOOR	15
COMBA P13 DANCE	16
COMBA P13 HIIT	16
CROSSTRAINING	17
DOGS GAMES	17
ENTRENA CORRIENDO	18

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / HIIT	18
GAP	18
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	18
GOLF INICIACIÓN/PERFECC.	19
NATACIÓN I/P + 17 Años	19
NATACIÓN MANTENIMIENTO	20
PÁDEL +17 INICIACIÓN	20
PÁDEL +17 PERFECCIONAMIENTO	21
PADDLE SURF	21
PILATES	22
PIRAGÜISMO EN EL EBRO kayak	22
PIRAGÜISMO EN EL EBRO Piragua doble	22
PONTE EN FORMA CORRIENDO	23
TENIS +17 INICIACIÓN	24
TENIS +17 PERFECCIONAMIENTO	24
TONI HIIT	25
TONIPUMP	25
YOGA	26
ZUMBA	26

#### +65 años

BAILES +65 años	27
GIMNASIA+65	27

### Actividades para Personas con Discapacidad

GIMNASIA MANTENIMIENTO	28
NATACIÓN PEQUES	28
NATACIÓN	28

### A la Carta

TARIFAS y ACTIVIDADES	29
-----------------------	----

### Musculación con Monitor

INFORMACIÓN	32
-------------	----



## ÍNDICE POR INSTALACIONES

### C.D.M. LAS GAUNAS

AEROCOMBAT  
 CICLO-INDOOR  
 ENTRENA CORRIENDO  
 PILATES  
 TONIPUMP  
 YOGA  
 ZUMBA

### C.D.M. LA RIBERA

ENTRENA CORRIENDO  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P

### C.D.M. LOBETE

AEROCOMBAT  
 CICLO-INDOOR  
 GAP  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
 GIMNASIA +65  
 NATACIÓN INIC/PERFC + 17 Años  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P  
 PILATES  
 TONI HIIT  
 TONIPUMP  
 YOGA  
 ZUMBA

### CAMPO DE GOLF

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

### C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN  
 BAILES +65 años  
 CAMPUS DE VERANO  
 COMBA P13 DANCE  
 COMBA P13 HIIT  
 CROSSTRaining  
 DOGS GAMES  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT  
 ESGRIMA (CAMPUS)  
 GIMNASIA+65  
 MUSCULACIÓN FUNCIONAL  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P  
 PÁDEL 6-7 AÑOS  
 PÁDEL 8-11 INICIACIÓN  
 PÁDEL 8-11 PERFECCIONAMIENTO  
 PÁDEL 12-16 INICIACIÓN  
 PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO  
 PÁDEL +17 INICIACIÓN  
 PÁDEL +17 PERFECCIONAMIENTO  
 PADDLE SURF  
 PIRAGÜISMO EN EL EBRO kayak  
 PIRAGÜISMO EN EL EBRO Piragüa doble  
 PONTE EN FORMA CORRIENDO  
 TENIS 6-7 AÑOS  
 TENIS 8-11 AÑOS  
 TENIS +17 INICIACIÓN  
 TENIS +17 PERFECCIONAMIENTO  
 TENIS 12-16 INICIACIÓN  
 TENIS 12-16 PERFECCIONAMIENTO





# NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

## DEL ALTA

### 1. INSCRIPCIÓN

#### • ABONADOS

Desde el 11 de mayo a las 08:00 horas.

#### • USUARIOS

Desde el 18 de mayo a las 08:00 horas.

### FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

#### a) TELEFÓNICA

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.

#### a) INTERNET

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

### 2. HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO EN 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.

\*Estos horarios podrían sufrir modificaciones si la situación del Covid-19 lo exigiese.

### 3. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS, a partir del 11 de mayo de 2021.

USUARIOS, a partir del 18 de mayo de 2021.

### 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 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.

## 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@logro-o.org](mailto: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 1 de junio de 2021 al 30 de septiembre de 2021 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) Para las personas que trabajen a turnos, recomendamos la opción de "actividades a la carta".





## 2. MEDIDAS HIGIÉNICAS Y SANITARIAS RELATIVAS AL COVID-19

Las instalaciones, salas y piscinas donde se desarrollarán las actividades deportivas, y el personal encargado de las mismas, cumplirán con todas las normativas sanitarias de higiene libre de COVID-19 establecidas por el Ministerio de Sanidad, así como, por las Consejerías de Sanidad de La Rioja.

### MEDIDAS HIGIÉNICAS Y SANITARIAS DE LOS PARTICIPANTES

- Disponer de un kit de higiene y desinfección personal: mascarilla, gel-spray desinfectante, y toalla-esterilla.
- Respetar la distancia de seguridad entre personas.
- Desinfectar las manos antes y después de la actividad, así como el material utilizado.
- Respetar las medidas higiénicas y sanitarias de acceso a la instalación.
- Respetar las recomendaciones y obligaciones específicas de la actividad:
  - Marcas en el suelo de distancias mínimas o posición de los alumnos.
  - Metodologías que permitan el seguimiento de la sesión con distancia.
  - Indicaciones marcadas por el profesorado y personal de la instalación
- Normas y material específico de la actividad.
- Recomendamos el cambio de zapatillas antes de entrar al espacio deportivo.

## 3. 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 mostrársosela 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 reubicará a las personas que trabajan a turnos. Recordando que existe la opción de "actividades a la carta" y "el plan Si no puedes hoy" para este tipo de casos.
- g. El tiempo efectivo de actividad en las sesiones diarias de 1 hora, será 10 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación para dar lugar a la desinfección del material y ventilación del espacio.
- h. 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.
- 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 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.
- j. 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.

## 4. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

- a. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión traumatólogica 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. 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.
- 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 si son habituales en la práctica deportiva.
- 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 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.
- f. 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.
- 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 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.**

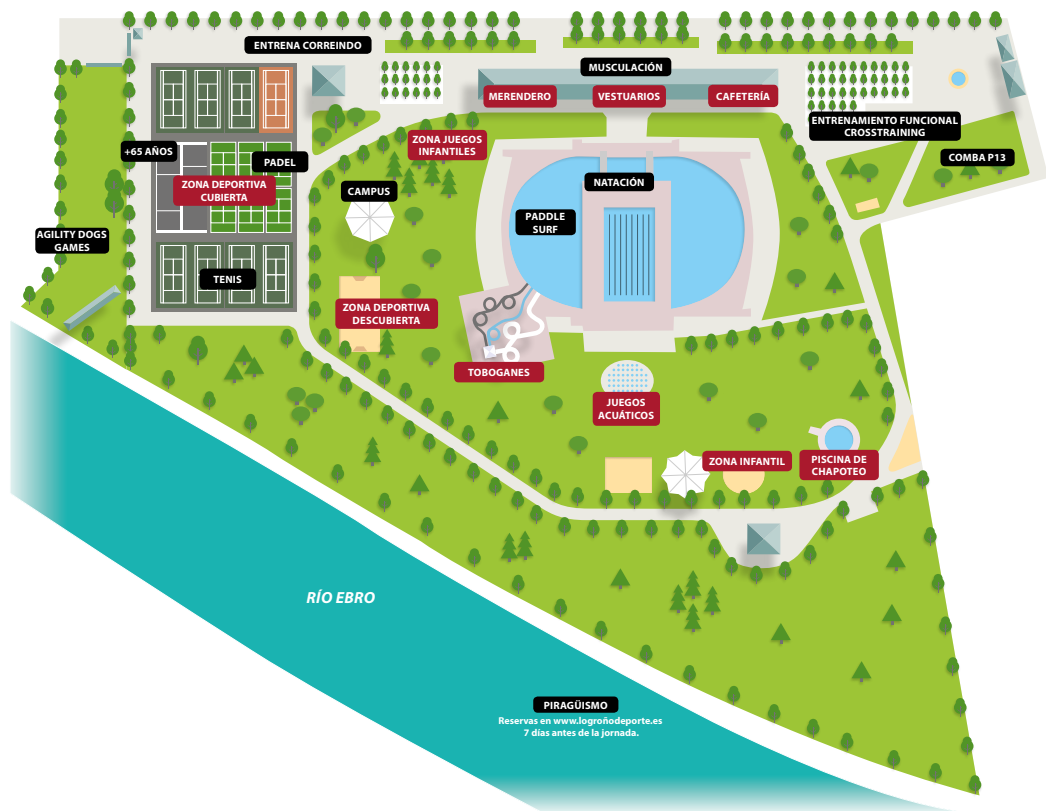




# COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL

# LAS NORIAS

## PLANO UBICACIÓN





### **EDAD**

Niñ@s de 6 a 12 años. Nacidos entre 2009 y 2015 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.

Esta edición viene condicionada por las normativas higiénico-sanitarias relacionadas con el covid-19, y por el protocolo específico y de funcionamiento, que se aplicará en función de la normativa vigente.

### **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: padel, 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 27 de agosto

Campus 1	Del 28 de junio al 2 de julio
Campus 2	Del 5 al 9 de julio
Campus 3	Del 12 al 16 de julio
Campus 4	Del 19 al 23 de julio
Campus 5	Del 26 al 30 de julio
Campus 6	Del 2 al 6 de agosto
Campus 7	Del 9 al 13 de agosto
Campus 8	Del 16 al 20 de agosto
Campus 9	Del 23 al 27 de agosto

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

1 semana **ABONADOS: 76 € USUARIOS: 130€**

## EQUIPAMIENTO A LLEVAR CADA DÍA

Mochila con asas, toalla, chanclas, crema solar, gorra, bañador, calzado deportivo cómodo, ropa seca de recambio, botella de agua, almuerzo y mascarilla si procede (según normativa vigente)







## NATACIÓN

### CURSILLOS INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

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, chanclas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

TARIFA 30 Minutos		TARIFA 45 Minutos	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €	34 €	68 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
-------------------------	--	--	--	--------------------	--	--	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	L-M-X-J	17:15	18:00	14-06-21	24-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	2016-2018	L-M-X-J	11:45	12:30	28-06-21	08-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	2016-2018	L-M-X-J	11:45	12:30	12-07-21	22-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	12:00	12:30	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	12:30	13:00	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	13:00	13:30	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	17:00	17:30	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	17:30	18:00	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	18:00	18:30	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	12:00	12:30	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	12:30	13:00	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	13:00	13:30	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	17:00	17:30	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	17:30	18:00	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	18:00	18:30	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	12:00	12:30	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	12:30	13:00	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	13:00	13:30	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	17:00	17:30	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	17:30	18:00	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J	18:00	18:30	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21





## CAMPUS DE VERANO

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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	28-06-21	02-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	05-07-21	09-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	12-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	19-07-21	23-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	26-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	02-08-21	06-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	09-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	16-08-21	20-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2015	L-M-X-J-V	08:00	15:00	23-08-21	27-08-21	11-05-21	18-05-21



## GOLF. INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica. Las sesiones incluyen salidas al campo de pitch & putt y entrenamiento de juego largo y corto en el campo de prácticas. Con las salidas al campo se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para tener acceso al recorrido de 18 hoyos.

Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará el equipo para realizar las clases.

Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf. Campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker de prácticas. Se incluyen las bolas para realizar el cursillo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	2005-2015	M-J	17:00	19:00	06-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
76 €	130 €

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
66 €	132 €





## NATACIÓN. CURSILLOS I/P

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

TARIFA 30 Minutos		TARIFA 45 Minutos	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €	34 €	68 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2007-2012	L-M-X-J	10:15	11:00	28-06-21	08-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	2013-2015	L-M-X-J	11:00	11:45	28-06-21	08-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	2007-2012	L-M-X-J	10:15	11:00	12-07-21	22-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	2013-2015	L-M-X-J	11:00	11:45	12-07-21	22-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	12:00	12:30	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	12:30	13:00	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	17:30	18:00	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	18:00	18:30	05-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	12:00	12:30	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	12:30	13:00	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	17:30	18:00	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	18:00	18:30	19-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	12:00	12:30	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	12:30	13:00	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	17:30	18:00	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2015	L-M-X-J	18:00	18:30	02-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LA RIBERA	2013-2015	L-M-X-J	18:00	18:45	14-06-21	24-06-21	11-05-21	18-05-21

## PÁDEL 6-7 AÑOS

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFA SEMANA	
ABONADOS	USUARIOS
26 €	52 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	12:00	13:00	05-07-21	09-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	12:00	13:00	12-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	12:00	13:00	19-07-21	23-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	12:00	13:00	26-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	12:00	13:00	02-08-21	06-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	12:00	13:00	09-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	12:00	13:00	16-08-21	20-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	12:00	13:00	23-08-21	27-08-21	11-05-21	18-05-21



## PÁDEL 8-11 AÑOS. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA SEMANA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	05-07-21	09-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	12-07-21	16-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	19-07-21	23-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	26-07-21	30-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	02-08-21	06-08-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	09-08-21	13-08-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	16-08-21	20-08-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	23-08-21	27-08-21	26 €	52 €



## PÁDEL 8-11 AÑOS. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA SEMANA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	05-07-21	09-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	12-07-21	16-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	19-07-21	23-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	26-07-21	30-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	02-08-21	06-08-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	09-08-21	13-08-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	16-08-21	20-08-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	11:00	12:00	23-08-21	27-08-21	26 €	52 €



## PÁDEL 12-16 AÑOS. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA SEMANA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	05-07-21	09-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	12-07-21	16-07-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	19-07-21	23-07-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	26-07-21	30-07-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	02-08-21	06-08-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	09-08-21	13-08-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	16-08-21	20-08-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	23-08-21	27-08-21		

## PÁDEL 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 pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA SEMANA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	05-07-21	09-07-21	26 €	52 €
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	12-07-21	16-07-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	19-07-21	23-07-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	26-07-21	30-07-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	02-08-21	06-08-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	09-08-21	13-08-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	16-08-21	20-08-21		
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	23-08-21	27-08-21		

## TENIS 6-7 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFA 2 DÍAS		TARIFA 1 DÍAS		TARIFA QUINCENA	
					ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	M-J	18:00	19:00	42 €	84 €	18 €	36 €	50 €	100 €
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	V	18:00	19:00						
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	18:00	19:00						
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	18:00	19:00						
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	L-M-X-J-V	18:00	19:00						



## TENIS 8-11 AÑOS

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	TARIFA 2 DÍAS		TARIFA VIERNES JUNIO		TARIFA SÁBADO JUNIO		TARIFA QUINCENA		
					ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	
						42 €	84 €	18 €	36 €	25 €	50 €	50 €	100 €
					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN						
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	M-J	17:00	18:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-X	17:00	18:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	V	17:00	18:00	04-06-21	25-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	S	11:00	12:00	05-06-21	26-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	S	12:00	13:00	05-06-21	26-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	05-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	19-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-M-X-J-V	12:00	13:00	02-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21					

## 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFA 2 DÍAS		TARIFA VIERNES JUNIO		TARIFA SÁBADO JUNIO		TARIFA QUINCENA		
					ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	
						42 €	84 €	18 €	36 €	25 €	50 €	50 €	100 €
					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN						
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	M-J	16:00	17:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-X	18:00	19:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	V	19:00	20:00	04-06-21	25-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	S	10:00	11:00	05-06-21	26-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	11:00	12:00	05-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	11:00	12:00	19-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	11:00	12:00	02-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21					

## 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	TARIFA 2 DÍAS		TARIFA VIERNES JUNIO		TARIFA SÁBADO JUNIO		TARIFA QUINCENA		
					ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	
						42 €	84 €	18 €	36 €	25 €	50 €	50 €	100 €
					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN						
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	M-J	19:00	20:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-X	19:00	20:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	V	20:00	21:00	04-06-21	25-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	S	09:00	10:00	05-06-21	26-06-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	05-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	19-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21					
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	L-M-X-J-V	10:00	11:00	02-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21					





## AEROCOMBAT



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 alumn@s deben traer sus propios guantes de golpeo.

TARIFA 2 días, solo sept.	
ABONADOS	USUARIOS
15 €	30 €

TARIFAS 2 días, 45m.		TARIFAS 2 días, 60m.	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
22 €	44 €	26 €	52 €

TARIFA DOMINGO		TARIFA VIERNES	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
13 €	26 €	10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	16:00	16:45	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	19:00	20:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	V	19:30	20:30	04-06-21	25-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	D	11:00	12:00	06-06-21	27-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	19:00	20:00	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	16:00	16:45	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	19:00	20:00	02-08-21	25-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	19:00	20:00	01-09-21	15-09-21	11-05-21	18-05-21

## AGILITY INICIACIÓN



Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos.

Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario Logroño Deporte podrá dar de baja al alumn@. Los perr@s han de estar al día de vacunas, desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
55 €	110 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	20:00	21:00	06-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	20:00	21:00	20-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21

## CICLO-INDOOR



Actividad sobre una bicicleta estática especial, con cadencia al ritmo de la música, simulando ascensiones, descensos, rodaje y sprints. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y potencia del tren inferior (glúteos y piernas).

TARIFA		TARIFA septiembre	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
22 €	44 €	15 €	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	15:30	16:15	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	20:30	21:15	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	15:30	16:15	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	20:30	21:15	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	15:30	16:15	02-08-21	25-08-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	M-J	20:30	21:15	03-08-21	26-08-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	15:30	16:15	01-09-21	15-09-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	M-J	20:30	21:15	02-09-21	16-09-21	11-05-21	18-05-21





## COMBA P13 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 actividad muy completa. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
26 €	52 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS		
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	19:00	20:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	19:00	20:00	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21	11-05-21	18-05-21



## COMBA P13 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 hiit. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
22 €	44 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS		
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	20:00	20:45	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	20:00	20:45	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21	11-05-21	18-05-21







## 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	09:30	10:30	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	L-X	20:30	21:30	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	L-X	20:30	21:30	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	09:30	10:30	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21

## 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN	
							ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	19:00	20:00	06-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	19:00	20:00	20-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21





## ENTRENA CORRIENDO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
26 €	52 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1956-2004	M-J	07:15	08:15	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	20:00	21:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	M-J	07:15	08:15	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	M-J	07:15	08:15	03-08-21	26-08-21	11-05-21	18-05-21

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT



Actividad que combina el trabajo de fuerza y potencia con trabajo aeróbico de alta intensidad, a través de una gran variedad de ejercicios, utilizando tanto diferentes materiales como el propio cuerpo.

Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
26 €	52 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	20:30	21:30	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	20:30	21:30	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1966-2004	M-J	20:30	21:30	03-08-21	26-08-21	11-05-21	18-05-21

## GAP



Actividad en la que se realiza una tonificación de glúteos, abdominales y piernas, además de mejorar la condición física general a través de ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
20 €	40 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	09:15	10:15	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	09:15	10:15	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21

## GINNASIA DE MANTENIMIENTO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
20 €	40 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	07:30	08:30	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	10:15	11:15	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X-V	07:00	07:45	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X-V	07:45	08:30	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	07:30	08:30	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X-V	07:00	07:45	01-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X-V	07:45	08:30	01-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	10:15	11:15	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21





## GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

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



TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
66 €	132 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1922-2004	M-J	17:00	19:00	06-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
CAMPO DE GOLF	1922-2004	M-J	19:00	21:00	06-07-21	15-07-21	11-05-21	18-05-21
CAMPO DE GOLF	1922-2004	M-J	17:00	19:00	20-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
CAMPO DE GOLF	1922-2004	M-J	19:00	21:00	20-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
CAMPO DE GOLF	1922-2004	M-J	17:00	19:00	03-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21
CAMPO DE GOLF	1922-2004	M-J	19:00	21:00	03-08-21	12-08-21	11-05-21	18-05-21



## NATACIÓN INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)

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



TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
30 €	60 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	20:00	21:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21





## NATACIÓN MANTENIMIENTO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
26 €	52 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	19:00	20:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	08:45	09:45	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	08:45	09:45	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21



## PÁDEL +17 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 2 días/mes JUNIO		TARIFA SEMANA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
63 €	126 €	35 €	70 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	19:00	20:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	20:00	21:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	05-07-21	09-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	05-07-21	09-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	12-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	12-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	19-07-21	23-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	19-07-21	23-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	26-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	26-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	02-08-21	06-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	02-08-21	06-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	09-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	09-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	16-08-21	20-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	16-08-21	20-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	23-08-21	27-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	23-08-21	27-08-21	11-05-21	18-05-21



## PÁDEL +17 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 2 días/mes JUNIO		TARIFA SEMANA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
63 €	126 €	35 €	70 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	10:30	11:30	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	11:30	12:30	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	19:00	20:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	20:00	21:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	05-07-21	09-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	05-07-21	09-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	12-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	12-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	19-07-21	23-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	19-07-21	23-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	26-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	26-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	02-08-21	06-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	02-08-21	06-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	09-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	09-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	16-08-21	20-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	16-08-21	20-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	23-08-21	27-08-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	23-08-21	27-08-21	11-05-21	18-05-21



## PADDLE SURF

Deporte acuático de propulsión sobre una tabla de surf con ayuda de un remo. El objetivo es la iniciación y el perfeccionamiento a esta divertida actividad deportiva. Las clases se realizarán en los lagos de la Piscina de C.D.M. LAS NORIAS, excepto la última clase que durará 90 mnts que se realizará, si las condiciones lo permiten, en el Río Ebro, en zona segura, supervisados por 2 instructores.

Llevar ropa de baño. Las clases podrán ser aplazadas por climatología adversa.

Incluye todo el material para realizar la actividad.



TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
80 €	160 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	20:00	21:00	17-06-21	29-06-21	12-05-21	19-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	20:00	21:00	06-07-21	15-07-21	13-05-21	20-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	20:00	21:00	20-07-21	29-07-21	14-05-21	21-05-21





## PILATES



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

TARIFAS		TARIFA SEPTIEMBRE	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
26 €	52 €	15 €	30 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
-------------------------	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	10:30	11:30	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	19:00	20:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	10:30	11:30	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	19:00	20:00	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	19:00	20:00	02-08-21	25-08-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	19:00	20:00	01-09-21	15-09-21	11-05-21	18-05-21

## 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. Llevar ropa de baño. Las clases podrán ser aplazadas por climatología adversa. Incluye todo el material para realizar la actividad, e incluso la posibilidad de utilizar neopreno.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
22 €	25 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
-------------------------	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EMBARCADERO LOGROÑO	1941-2013	S-D	11:00	14:00	05-06-21	01-08-21	05-06-21	01-08-21



## 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

Llevar ropa de baño. Las clases podrán ser aplazadas por climatología adversa. Incluye todo el material para realizar la actividad, e incluso la posibilidad de utilizar neopreno.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
38 €	40 €

PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
-------------------------	--	--------------------	--

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EMBARCADERO LOGROÑO	1941-2013	S-D	11:00	14:00	05-06-21	01-08-21	05-06-21	01-08-21





## PONTE EN FORMA CORRIENDO

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



### TARIFAS

ABONADOS	USUARIOS
20 €	40 €

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	09:30	10:30	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21





## TENIS +17 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 2 DÍAS		TARIFA VIERNES JUNIO		TARIFA SÁBADO JUNIO		TARIFA QUINCENA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
42 €	84 €	18 €	36 €	25 €	50 €	53 €	106 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	20:00	21:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	V	21:00	22:00	04-06-21	25-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	S	13:00	14:00	05-06-21	26-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	05-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	19-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	19:00	20:00	02-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21



## TENIS +17 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 2 DÍAS		TARIFA QUINCENA	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
42 €	84 €	53 €	106 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	20:00	21:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	M-J	21:00	22:00	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	10:00	11:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-X	21:00	22:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	05-07-21	16-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	19-07-21	30-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1956-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:00	02-08-21	13-08-21	11-05-21	18-05-21







## TONI HIIT

Actividad basada en la combinación de ejercicios de boxeo al aire, tonipump y strong. Se trabaja la resistencia, fuerza, coordinación, equilibrio y tonificación.



INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	TARIFAS	
							ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	15:00	15:45	01-06-21	29-06-21	22 €	44 €
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	15:00	15:45	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21



## TONIPUMP

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



INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	TARIFA 2 DÍAS		TARIFA 2 DÍAS SEPT.		TARIFA DOMINGO		TARIFA VIERNES	
							ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	19:30	20:30	01-06-21	29-06-21	26 €	52 €	15 €	30 €	13 €	26 €	10 €	26 €
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	14:30	15:30	02-06-21	30-06-21								
C.D.M. LOBETE	1956-2004	V	18:30	19:30	04-06-21	25-06-21								
C.D.M. LOBETE	1956-2004	D	10:00	11:00	06-06-21	27-06-21								
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	14:30	15:30	05-07-21	28-07-21								
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	19:30	20:30	06-07-21	29-07-21								
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	14:30	15:30	02-08-21	25-08-21								
LAS GAUNAS	1956-2004	M-J	19:30	20:30	03-08-21	26-08-21								
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	14:30	15:30	01-09-21	15-09-21								
LAS GAUNAS	1956-2004	M-J	19:30	20:30	02-09-21	16-09-21								



## 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.

TARIFAS		TARIFAS SEPT	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
26 €	52 €	15 €	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	09:15	10:15	01-06-21	29-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	20:15	21:15	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	09:15	10:15	06-07-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	20:15	21:15	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	20:15	21:15	02-08-21	25-08-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	20:15	21:15	01-09-21	15-09-21	11-05-21	18-05-21



## ZUMBA

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

TARIFAS		TARIFAS SEPT	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
20 €	40 €	12 €	24 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	20:00	21:00	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	20:00	21:00	05-07-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	20:00	21:00	02-08-21	25-08-21	11-05-21	18-05-21
LAS GAUNAS	1956-2004	L-X	20:00	21:00	01-09-21	15-09-21	11-05-21	18-05-21



## BAILES +65 años



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
25 €	50 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1922-1961	M-J	10:00	11:00	01-07-21	31-08-21	11-05-21	18-05-21



## GIMNASIA +65



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

TARIFA 2 DÍAS		TARIFA 3 DÍAS	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
12 €	24 €	24 €	48 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X	11:15	12:15	02-06-21	30-06-21	11-05-21	18-05-21
C.D.M. LAS NORIAS	1922-1961	L-X-V	10:00	11:00	02-07-21	30-08-21	11-05-21	18-05-21





## 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.

### INSCRIPCIONES

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos.

Para realizar la preinscripción a cualquier actividad hay que escribir un correo a [ferdis@ferdis.com](mailto:ferdis@ferdis.com) indicando el nombre y apellidos de la persona a inscribir así como la actividad elegida y el día y la hora de la misma. Solo se admiten preinscripciones a través de este correo electrónico.

Una vez recibida la preinscripción se enviarán las instrucciones indicando qué documentos hay que cumplimentar y como finalizar la inscripción.

### IMPORTANTE

No será válida ninguna inscripción hasta que no la validemos desde FERDIS a través del envío de las instrucciones.

Las personas que no tienen posibilidad de hacer la inscripción a través del correo electrónico deberán solicitar cita previa para inscribirse en el teléfono 659062344.

### Inscripciones verano del 1 al 10 de junio.

Las inscripciones presenciales se realizarán en:

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

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

**HORARIO:** Mayo y junio de lunes a jueves de 10:00 a 13:00 horas.

Julio martes y jueves de 10:00 a 12:00 horas.

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

### CONSULTAS E INFORMACIÓN

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

## GIMNASIA MANTENIMIENTO

								TARIFAS	
								ABONADOS	USUARIOS
								8 €	16 €
								PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
DUQUESA DE LA VICTORIA	1922-2004	L-X	19:00	20:00	14-06-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21	

## NATACIÓN PEQUES

								TARIFAS	
								ABONADOS	USUARIOS
								8 €	16 €
								PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	2011-2020	M-J	17:00	18:00	15-06-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21	

## NATACIÓN

								TARIFAS	
								ABONADOS	USUARIOS
								8 €	16 €
								PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
								FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	1956-2004	L-X	18:00	19:00	14-06-21	28-07-21	11-05-21	18-05-21	
C.D.M. LOBETE	1956-2004	M-J	18:00	19:00	15-06-21	29-07-21	11-05-21	18-05-21	



## 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" te permite llevar a cabo tu interés en ponerte en forma, mejorar tus capacidades físicas y llevarlas al máximo de tus posibilidades.

La inscripción en la modalidad "A la carta tarifa plana", es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta. La compra de este servicio se realiza exclusivamente a través de [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es). Durante 30 días pueden hacer uso ilimitado de las actividades y de la sala de musculación.

### TARIFAS

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

Planifica como quieras tu puesta en forma, a la hora y día que mejor te vaya. Adquiere tu bono o compra tu entrada y resérvate cada semana lo que quieres hacer. El listado de actividades que se muestra puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. En cualquier caso la información estará actualizada en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es).

**Consulta todas las posibilidades en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)**

### GRUPOS DE JUNIO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS	HORA INICIO	HORA FINAL
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	M-J	16:00	16:45
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	V	19:30	20:30
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	D	11:00	12:00
C.D.M. LOBETE	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:15
C.D.M. LOBETE	CICLO-INDOOR	L-X	15:30	16:15
C.D.M. LAS NORIAS	COMBA P13 DANCE	M-J	19:00	20:00
C.D.M. LAS NORIAS	COMBA P13 HIIT	M-J	20:00	20:45
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRaining	M-J	09:30	10:30
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRaining	L-X	20:30	21:30
C.D.M. LA RIBERA	ENTRENA CORRIENDO	M-J	07:15	08:15
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENA CORRIENDO	M-J	20:00	21:00
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	M-J	20:30	21:30
C.D.M. LOBETE	GAP	L-X	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X	10:15	11:15
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	M-J	19:00	20:00
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	L-X	08:45	09:45
C.D.M. LOBETE	PILATES	M-J	10:30	11:30
C.D.M. LOBETE	PILATES	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS NORIAS	PONTE EN FORMA CORRIENDO	M-J	09:30	10:30
C.D.M. LOBETE	TONI HIIT	M-J	15:00	15:45
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	V	18:30	19:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	D	10:00	11:00
C.D.M. LOBETE	YOGA	M-J	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LOBETE	ZUMBA	L-X	20:30	21:30




**GRUPOS DE JULIO**

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS	HORA INICIO	HORA FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	M-J	20:30	21:30
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LOBETE	AEROCOMBAT	M-J	16:00	16:45
C.D.M. LOBETE	CICLO-INDOOR	L-X	15:30	16:15
C.D.M. LOBETE	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:15
C.D.M. LAS NORIAS	COMBA P13 DANCE	M-J	19:00	20:00
C.D.M. LAS NORIAS	COMBA P13 HIIT	M-J	20:00	20:45
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRaining	L-X	20:30	21:30
C.D.M. LAS NORIAS	CROSSTRaining	M-J	09:30	10:30
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO	M-J	07:15	08:15
C.D.M. LOBETE	GAP	L-X	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	L-X	10:15	11:15
C.D.M. LOBETE	NATAción MANTENIMIENTO	L-X	08:45	09:45
C.D.M. LOBETE	PILATES	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LOBETE	PILATES	M-J	10:30	11:30
C.D.M. LOBETE	TONI HIIT	M-J	15:00	15:45
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LOBETE	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LOBETE	YOGA	M-J	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	ZUMBA	L-X	20:30	21:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	V	18:30	19:30
C.D.M. LOBETE	TONIPUMP	D	10:00	11:00
C.D.M. LOBETE	YOGA	M-J	09:15	10:15
C.D.M. LOBETE	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LOBETE	ZUMBA	L-X	20:30	21:30

**GRUPOS DE AGOSTO**

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS	HORA INICIO	HORA FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	L-X	15:30	16:15
C.D.M. LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO	M-J	07:15	08:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	M-J	20:30	21:30
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	L-X	20:30	21:30





## GRUPOS DE SEPTIEMBRE

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS	HORA INICIO	HORA FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	L-X	15:30	16:15
C.D.M. LAS GAUNAS	CICLO-INDOOR	M-J	20:30	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES	L-X	19:00	20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	L-X	14:30	15:30
C.D.M. LAS GAUNAS	TONIPUMP	M-J	19:30	20:30
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	L-X	20:30	21:30
C.D.M. LAS GAUNAS	YOGA	L-X	20:15	21:15
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	L-X	20:30	21:30





## MUSCULACIÓN CON MONITOR

**TARIFAS**

Según tarifa vigente

En esta temporada de verano estarán abiertas las salas de musculación y fitness del CDM Lobete, CDM La Ribera, CDM C.D.M. LAS NORIAS, PM 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.

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:

**CDM Ribera\*** abierto de lunes a domingo hasta el 20 de junio y a partir del 15 de septiembre, ambos incluidos.

**CDM Lobete\*** abierto de lunes a domingo hasta el 31 de julio y a partir del 1 de septiembre, ambos incluidos (agosto cerrado)

**CDM Gaunas\*** abierto de lunes a domingo desde el 1 de julio (junio cerrado).

**CDM Norias** abierto meses de julio y agosto de lunes a viernes de las 11:30 h. a 13:30 h. y de 18:00 h. a 20:15 h.

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)**







## CALENDARIO DE ACTIVIDADES

JUNIO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO 2021						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE 2021						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



# 500

**LOGROÑO 2021**  
Nuestro V Centenario



## FECHAS DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS 11 de mayo

USUARIOS 18 de mayo

## FORMAS y HORARIOS de INSCRIPCIÓN

TELEFÓNICA SERVICIO 010  
y desde fuera de Logroño tfno. 941 277 001

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

MAYORES DE 65 AÑOS  
Teléfonica a través del 010, por Internet ([www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es))  
o Presencial en las oficinas de Logroño Deporte.  
Plaza de las Chiribitas nº1. (en horario de oficina)

Logroño  deporte



Logroño