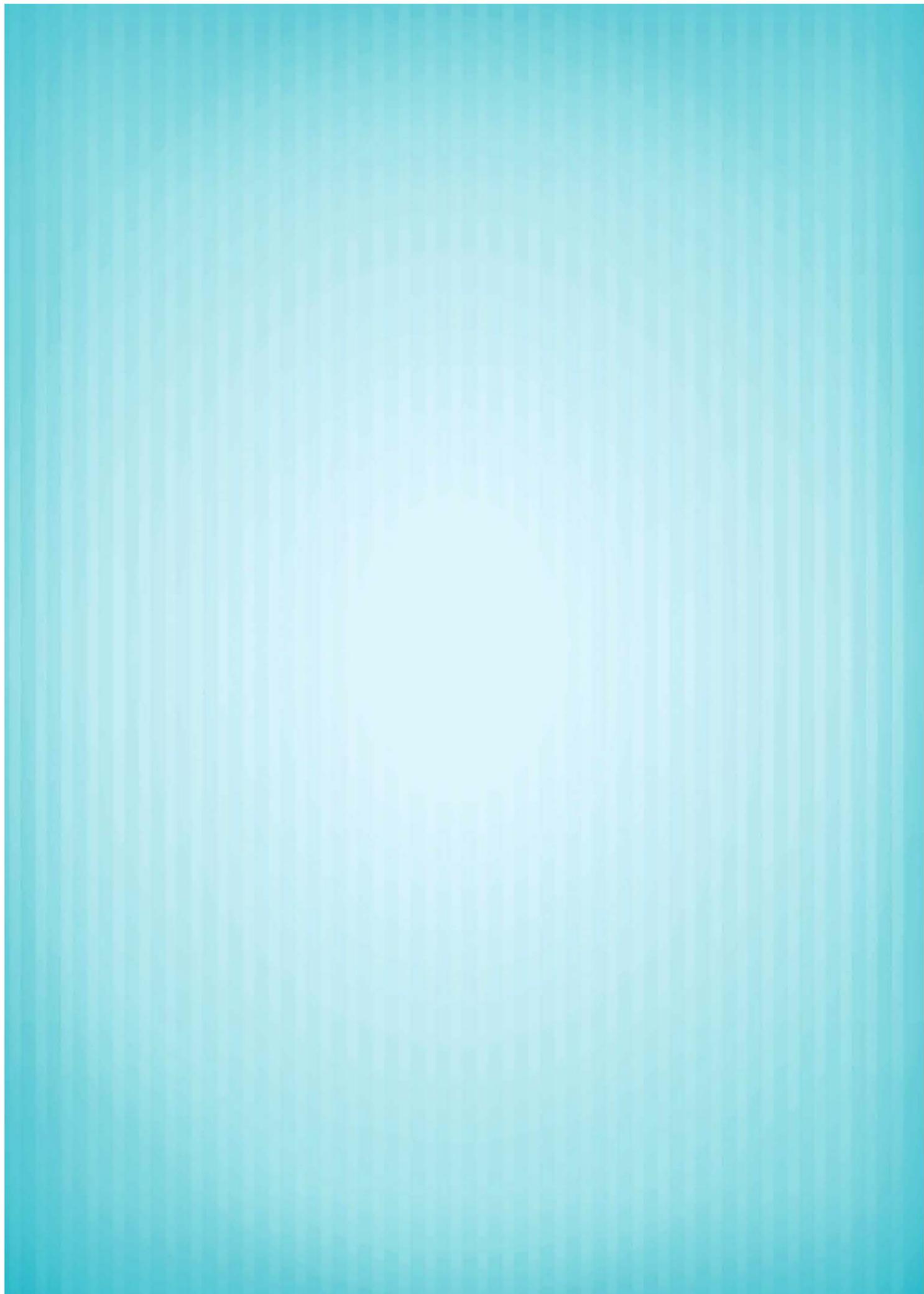


Cae en la **TENTACIÓN**

...PRUEBA LA VIDA SANA



Programa Deportivo Municipal. Verano 2013



3-8 años

NATACIÓN INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	pág. 6
---	--------

6-16 años

ESCALADA EN ROCÓDROMO. CURSILLOS INICIACIÓN	pág. 7
MINITENIS	pág. 7
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	pág. 8
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN	pág. 8
PADEL INICIACION	pág. 9
PADEL PERFECCIONAMIENTO	pág. 9
PIRAGÜISMO. CURSILLOS INICIACIÓN	pág. 10
TENIS INICIACION	pág. 11
TENIS PERFECCIONAMIENTO	pág. 11

17 años en adelante

AEROCOMBAT	pág. 12
CICLO-INDOOR	pág. 12
ENTRENA CORRIENDO	pág. 13
ESCALADA EN ROCÓDROMO. CURSILLOS INICIACIÓN	pág. 13
GAP	pág. 13
GIMNASIA + 65 años	pág. 13
GOLF INICIACION/PERFECCIONAMIENTO	pág. 16
MUSCULACION	pág. 16
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	pág. 17
PADEL INICIACION	pág. 17
PADEL PERFECCIONAMIENTO	pág. 17
PILATES SUELO	pág. 18
TAI CHI INICIACIÓN	pág. 18
TENIS INICIACION	pág. 19
TENIS PERFECCIONAMIENTO	pág. 19
YOGA	pág. 19

Horas Valle

AEROCOMBAT VALLE	pág. 21
CICLO-INDOOR VALLE	pág. 21
GAP VALLE	pág. 21
PILATES SUELO VALLE	pág. 21

Escuela para personas con discapacidad

NATACIÓN PEQUES	pág. 22
GIMNASIA MANTENIMIENTO	pág. 22
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA	pág. 22

Otras actividades

AEROBIC	pág. 23
AQUAEROBIC	pág. 23
ZUMBA	pág. 23
CUENTACUENTOS	pág. 23
RITMOS LATINOS	pág. 23
MIÉRCOLES EN LAS NORIAS	pág. 24
TALLERES ADULTOS	pág. 24
TALLERES INFANTIL	pág. 24
ACROBACIAS Y CIRCO	pág. 24



Cae en la **TENTACIÓN**

DEL ALTA

1) FORMAS DE INSCRIPCIÓN

• Telefónica

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

Para llamadas **desde fuera de Logroño o teléfonos móviles**: Inscripción en teléfono 941 27 70 01

• Internet

En la pág. web de Logroño Deporte.

www.logroñodeporte.es

• Presencial

Para las actividades específicas para mayores de 65 años.

Logroño Deporte se reserva la facultad de modificar el sistema de inscripciones a lo largo de la temporada.

2) FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

• ABONADOS, a partir del 28 de mayo de 2013.

• USUARIOS, a partir del 4 de junio de 2013.

3) HORARIO DE INSCRIPCIÓN

El horario para la inscripción telefónica es de lunes a viernes de 8.00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

El horario de la inscripción presencial exclusivamente para actividades de la 3ª edad es:

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

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

En la oficina de Logroño deporte sita en Plaza Las Chiribitas, 1.

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

4) REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño deporte y en las instalaciones cabecera de zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete) en estas instalaciones estarán cerradas las oficinas administrativas de 1 de julio a 31 de agosto, pudiendo realizar los trámites de alta en las oficinas principales de Plaza de las Chiribitas, con horario de 9 a 14 horas de lunes a viernes y de 17 a 19 horas de lunes a jueves con la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I.
- 1 fotografía
- Número de cuenta corriente con los 20 dígitos.
- En el caso de un menor será necesario fotocopia del D.N.I. del titular de la cuenta y fotocopia del libro de familia.

- En el caso de un abono familiar será necesario la fotocopia de la hoja de la pareja del libro de familia.

Si no puede venir el titular de cuenta para firmar el contrato de abonado o usuario deberá aportar una autorización del titular por escrito.

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, o por fax 941 23 49 32 y/o por mail deportes@logro-o.org

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

3. Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y cause baja como tal durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

DE LAS ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

a) La duración del programa, de manera general, es del 17 de Junio de 2013 al 31 de Agosto de 2013 y específicamente, la propia de cada actividad.

b) Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del curso. A partir de los 6 años la inscripción a los cursos se hará en función del año de nacimiento.

c) El abono de la tarifa de cada actividad se realizará de la siguiente manera: un 50% de la actividad será cobrado en el momento de realizar la inscripción, y el resto una vez iniciada la actividad. Este importe no será devuelto en ningún caso. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.

2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

a) LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Verano 2013

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

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

b) La no asistencia a más de 2 clases seguidas sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática, pudiéndose cubrir la plaza, en aquellas actividades determinadas por LOGROÑO DEPORTE.

c) Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquéllas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.

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

e) El tiempo efectivo de actividad en las sesiones diarias, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para el desarrollo de la misma.

f) La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.

g) Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.

h) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a los usuarios o abonados menores de 12 años que estén inscritos a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

a) Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no 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) Reconocimientos médicos, cuándo sean exigidos para la realización de algunas actividades deportivas y servicios ofertados, podrán realizarse por los médicos colaboradores de Logroño Deporte, S.A., o por cualquier otro médico especializado en medici-

na deportiva. En este último caso, el reconocimiento médico deberá ser aportado a los Coordinadores de Zona por parte del abonado/usuario. No serán aceptados, a estos efectos, reconocimientos médicos que no estén avalados por médicos deportivos.

c) Es deber del alumno informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.

d) Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.

e) Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

f) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas y de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.

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

Todos los Abonados y usuarios que realicen alguna de las actividades, programas o cursos aceptan las presentes normas y se comprometen a su cumplimiento.

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

En todo lo no recogido en estas normas se atenderá a lo regulado en las BASES DEL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES aprobadas por el Consejo de Administración de LOGROÑO DEPORTE el 30 de octubre de 2010.



Cae en la TENCACION

3-8 años

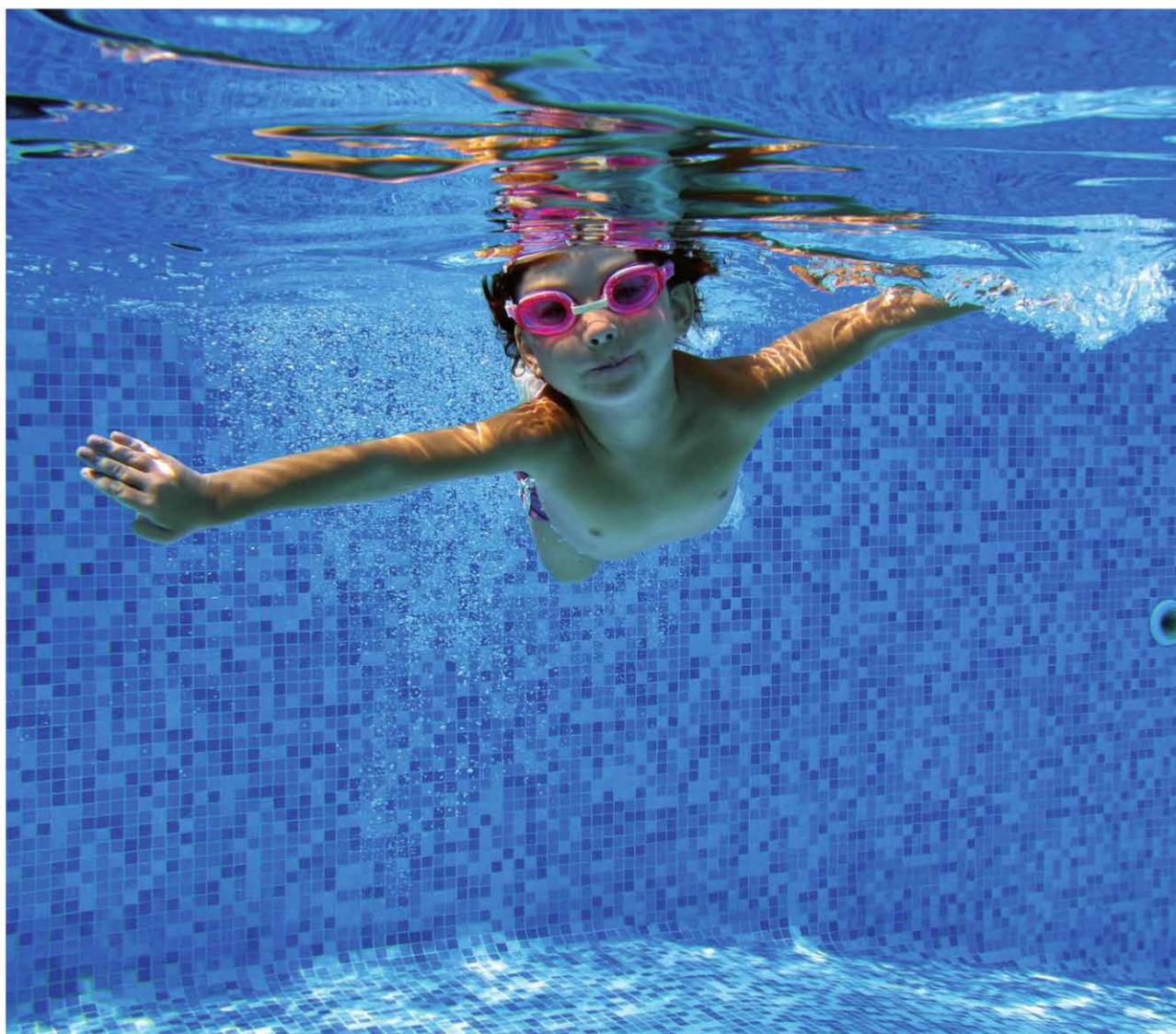


NATACIÓN INIC/PERF 3-8 Años

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

INSTALACIÓN	AÑO nacimiento	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	13:00 a 13:30	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	13:00 a 13:30	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	13:00 a 13:30	12/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	17:30 a 18:00	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	17:30 a 18:00	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	17:30 a 18:00	12/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:00 a 18:30	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:00 a 18:30	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
EL CORTIJO	2010-2008	L a V	12:30 a 13:00	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 26 € / USUARIOS 52 €





ESCALADA EN ROCÓDROMO. CURSILLOS INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2006-2001	L-X-V	18:00 a 20:00	01/07/2013 al 05/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2000-1997	M-J	18:00 a 20:00	02/07/2013 al 04/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS 3 DIAS: ABONADOS 28 € / USUARIOS 56 €

TARIFAS 2 DIAS: ABONADOS 22 € / USUARIOS 44 €



MINITENIS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2006-2007	L a V	12:00 a 13:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2006-2007	L a V	18:00 a 19:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2006-2007	L a V	12:00 a 13:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2006-2007	L a V	18:00 a 19:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2006-2007	L a V	12:00 a 13:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2006-2007	L a V	18:00 a 19:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2006-2007	L a V	12:00 a 13:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2006-2007	L a V	18:00 a 19:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 38 € / USUARIOS 76 €



Cae en la TENTACIÓN

6-16 años



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 .

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2005-2007	L a V	12:30 a 13:00	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2007	L a V	12:30 a 13:00	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2007	L a V	12:30 a 13:00	12/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2007	L a V	18:00 a 18:30	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2007	L a V	18:00 a 18:30	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2007	L a V	18:00 a 18:30	12/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2004-1997	L a V	12:00 a 12:30	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2004-1997	L a V	12:00 a 12:30	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2004-1997	L a V	12:00 a 12:30	12/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2004-1997	L a V	18:30 a 19:00	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2004-1997	L a V	18:30 a 19:00	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2004-1997	L a V	18:30 a 19:00	12/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
EL CORTIJO	2005-2007	L a V	12:00 a 12:30	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 26 € / USUARIOS 52 €



NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2005-2007	L a V	18:30 a 19:00	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2007	L a V	18:30 a 19:00	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 26 € / USUARIOS 52 €



PADEL INICIACION

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. En los de perfeccionamiento se trabaja el afianzamiento de los golpes básicos, juego con paredes y principales aspectos tácticos del juego.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	11:00 a 12:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	11:00 a 12:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	11:00 a 12:00	01/08/2013 al 17/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	01/08/2013 al 17/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	11:00 a 12:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 44 € / USUARIOS 88 €



PADEL PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	11:00 a 12:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	11:00 a 12:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	11:00 a 12:00	01/08/2013 al 17/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	01/08/2013 al 17/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	11:00 a 12:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 44 € / USUARIOS 88 €





Cae en la **TENTACION**

6-16 años



PIRAGÜISMO. CURSILLOS INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2002-1997	L-V	10:00 a 11:00	01/07/2013 al 05/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2002-1997	L-V	10:00 a 11:00	05/08/2013 al 09/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 25 € / USUARIOS 50 €





TENIS INICIACION

La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes(servicio, derecha, revés, voleas). En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	10:00 a 11:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	11:00 a 12:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	18:00 a 19:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	10:00 a 11:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	11:00 a 12:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	12:00 a 13:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	18:00 a 19:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	11:00 a 12:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	12:00 a 13:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	18:00 a 19:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	11:00 a 12:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	12:00 a 13:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	18:00 a 19:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 43 € / USUARIOS 86 €



TENIS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	10:00 a 11:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	11:00 a 12:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	10:00 a 11:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	11:00 a 12:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	10:00 a 11:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	11:00 a 12:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2001-1997	L a V	10:00 a 11:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	2005-2002	L a V	11:00 a 12:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 43 € / USUARIOS 86 €



Cae en la TENTACIÓN

17 años en adelante



AEROCOMBAT



Coreografía aeróbica basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo y equilibrio. Tonificando todo el cuerpo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	M-J	20:00 a 21:00	01/08/2013 al 29/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	M-J	21:00 a 22:00	01/08/2013 al 29/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	M-J	20:00 a 21:00	02/07/2013 al 25/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	M-J	21:00 a 22:00	02/07/2013 al 25/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 20 € / USUARIOS 40 €



CICLO-INDOOR



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	L-X	19:00 a 20:00	05/08/2013 al 28/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	L-X	20:00 a 21:00	05/08/2013 al 28/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	L-X	21:00 a 22:00	05/08/2013 al 28/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	L-X	19:00 a 20:00	01/07/2013 al 24/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	L-X	20:00 a 21:00	01/07/2013 al 24/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	L-X	21:00 a 22:00	01/07/2013 al 24/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 20 € / USUARIOS 40 €

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Verano 2013

17 años en adelante



ENTRENA CORRIENDO



Actividad de carácter lúdico deportivo dirigida tanto a personas que no hayan practicado la carrera a pie como las que estén ya iniciados y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. Además de las 2 horas semanales de entrenamiento conjunto se marcarán sesiones específicas para cada participante y habrá un servicio de asesoría y consulta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1948	L-X	20:00 a 21:00	01/07/2013 al 24/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L-X	20:00 a 21:00	05/08/2013 al 28/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 35 € / USUARIOS 70 €



ESCALADA EN ROCÓDROMO. CURSILLOS INICIACIÓN



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1958	L a V	20:00 a 22:00	01/07/2013 al 05/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 45 € / USUARIOS 90 €



GAP



Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	M-J	9:30 a 10:30	01/08/2013 al 29/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	M-J	9:30 a 10:30	02/07/2013 al 25/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 20 € / USUARIOS 40 €



GIMNASIA + 65 años



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1948-1914	L-X-V	10:00 a 11:00	01/07/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 10 € / USUARIOS 20 €

www.logroñodeporte.es

Nuevo portal web de **Logroño deporte**

Siempre hay una primera vez...
Actívalo con el nuevo programa de actividades para toda la familia.

PROGRAMA DEPORTIVO VERANO 2012

RESERVA POR DEPORTE
FRONTON
PADEL
TENIS

RESERVA INSTALACIONES
FRONTON EN C.D.M. LAS NORIAS
PISTAS DE PADEL EN C.D.M. LAS NORIAS
PISTAS DE TENIS EN C.D.M. LAS NORIAS

ACTIVIDADES VERANO 2012
DESCARGA EL FOLLETO
HORAS VALLE
INSCRIPCIONES

ACTUALIDAD
Noticias | Eventos
La alcaldesa participa en la comisión técnica que prepara la quema vitaja de la Vueltita...
La alcaldesa de Logroño, Coca Gamarras, ha participado este mañana en la comisión técnica que está trabajando en el desarrollo de la quinta etapa de...

Un musical, hinchables, bikers y mucho más en el parque temático que llegará los días 21 y 22 de agosto con @lavuelta <http://t.co/qa4AhBmM> en Logroño Deporte 7 días ago

LOGROÑO DEPORTE
Empresa
Avanzada a medida
Pídelo por correo electrónico
Amplíalo
Pídelo por correo electrónico
Únete al blog
Contacto

OFICINA ELECTRÓNICA
Atención en las actividades
Reserva de instalaciones
Trámites y documentos
Abono de Temporada
Folleto 2012
¿Está federación o club?

SERVICIOS
Horario valle
Grupos y equipos
Espacio habilitado
Praga de mano
Extranjero en línea

NEWSLETTER
Mantente informado con nuestro boletín de noticias.
Quiero ser informado
Nombre:
Apellidos:
Correo electrónico:
Suscribirse

© Logroño Deporte - Plaza de los Cristóbalos nº1 - 26004 Logroño - Tel 941 271 050

Todo DEPORTE con...

de eventos

24 Julio 2012

Julio	Agosto
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31

OFICINA ELECTRÓNICA

SERVICIO

Síguenos en:



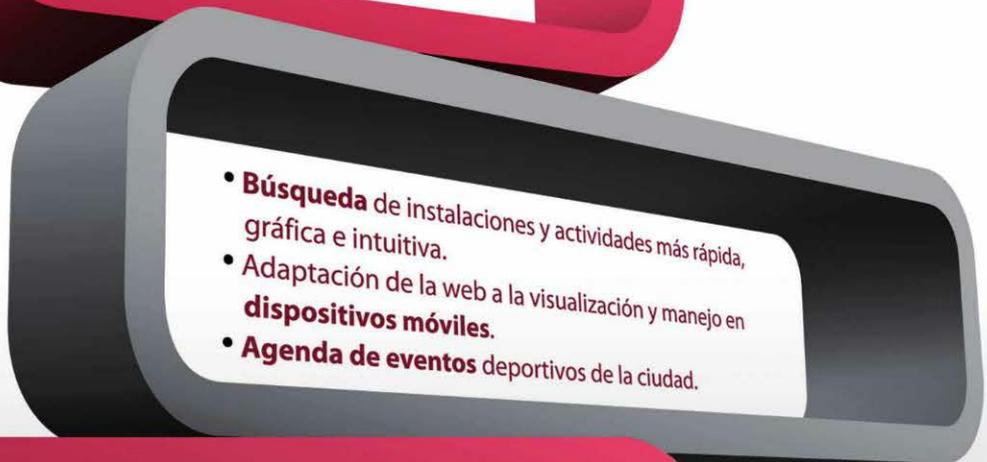
Facebook.com/logronodeporte



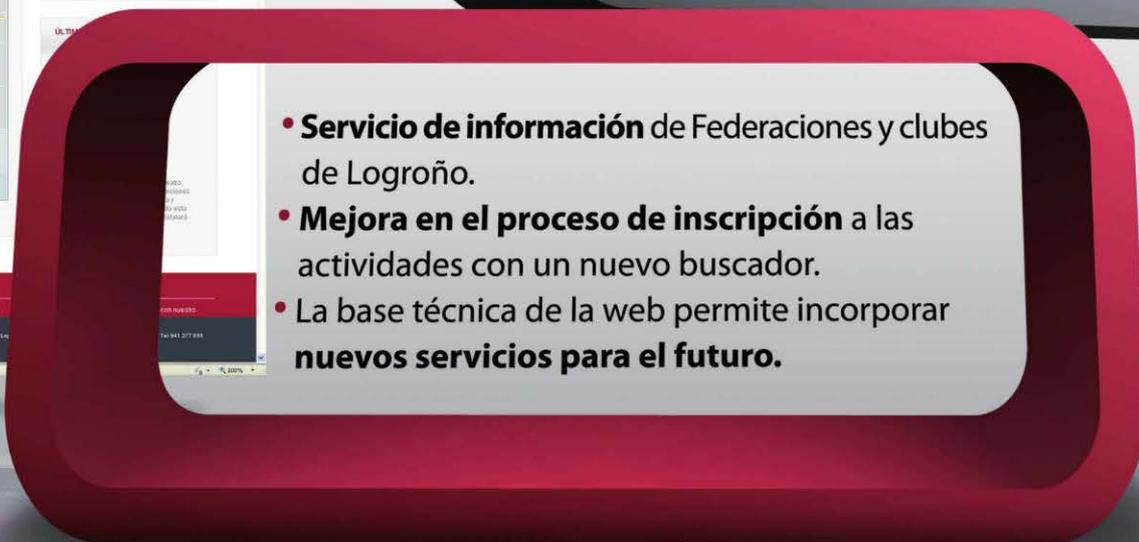
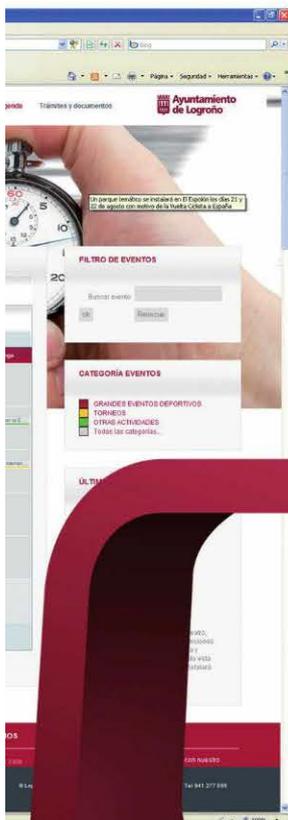
@logronodeporte



- **Nueva imagen**, con un diseño intuitivo y de navegación sencilla.
- **Reserva de instalaciones** on line.
- **Integración de las redes sociales** facebook y twitter, "logronodeporte".
- **Envío de programas** deportivos a través de correo electrónico
- Plano de instalaciones **interactivo**.



- **Búsqueda** de instalaciones y actividades más rápida, gráfica e intuitiva.
- **Adaptación** de la web a la visualización y manejo en **dispositivos móviles**.
- **Agenda de eventos** deportivos de la ciudad.



- **Servicio de información** de Federaciones y clubes de Logroño.
- **Mejora en el proceso de inscripción** a las actividades con un nuevo buscador.
- La base técnica de la web permite incorporar **nuevos servicios para el futuro**.



Cae en la TENTACION

17 años en adelante



GOLF INICIACION/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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1996-1914	L-X	9:30 a 11:30	17/06/2013 al 26/06/2013	28/05/2013	04/06/2013
CAMPO DE GOLF	1996-1914	L-X	19:00 a 21:00	17/06/2013 al 26/06/2013	28/05/2013	04/06/2013
CAMPO DE GOLF	1996-1914	L-X	9:30 a 11:30	01/07/2013 al 10/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
CAMPO DE GOLF	1996-1914	L-X	19:00 a 21:00	01/07/2013 al 10/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
CAMPO DE GOLF	1996-1914	L-X	9:30 a 11:30	15/07/2013 al 24/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
CAMPO DE GOLF	1996-1914	L-X	19:00 a 21:00	15/07/2013 al 24/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 60 € / USUARIOS 120 €



MUSCULACION



Este servicio pone a disposición un profesor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de esta actividad. Dependiendo de las características físicas y de los objetivos de cada persona, se desarrollarán una serie de rutinas que se realizarán en máquinas anaeróbicas y cardiovasculares. A partir de los 60 años (inclusive), se debe tener el reconocimiento médico deportivo en vigor.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1948	L-V	11:00 a 14:00	01/07/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L-V	17:30 a 20:00	01/07/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: SEGÚN TAIFA VIGENTE

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Verano 2013

17 años en adelante



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1914	L a V	19:00 a 19:45	01/07/2013 al 18/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1914	L a V	19:00 a 19:45	22/07/2013 al 08/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1914	L a V	19:00 a 19:45	12/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 32 € / USUARIOS 64 €



PADEL INICIACION



En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. En los de perfeccionamiento se trabaja el afianzamiento de los golpes básicos, juego con paredes y principales aspectos tácticos del juego.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	01/08/2013 al 17/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 64 € / USUARIOS 128 €



PADEL PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	01/08/2013 al 17/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 64 € / USUARIOS 128 €



Cae en la TENTACIÓN

17 años en adelante



PILATES SUELO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1996-1914	L-X	9:30 a 10:30	05/08/2013 al 28/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1914	M-J	19:00 a 20:00	01/08/2013 al 29/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1914	L-X	9:30 a 10:30	01/07/2013 al 24/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1914	M-J	19:00 a 20:00	02/07/2013 al 25/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1914	L-X	21:00 a 22:00	01/07/2013 al 24/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 20 € / USUARIOS 40 €



TAI CHI INICIACIÓN



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1914	M-J	21:00 a 22:00	02/07/2013 al 25/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 20 € / USUARIOS 40 €



TENIS INICIACION



La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes(servicio, derecha, revés, voleas). En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	21:00 a 22:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 46 € / USUARIOS 92 €



TENIS PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	21:00 a 22:00	01/07/2013 al 12/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	21:00 a 22:00	15/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	01/08/2013 al 14/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	19:00 a 20:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013
LAS NORIAS	1996-1948	L a V	20:00 a 21:00	19/08/2013 al 30/08/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 46 € / USUARIOS 92 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1996-1914	M-J	10:00 a 11:00	02/07/2013 al 25/07/2013	28/05/2013	04/06/2013

TARIFAS: ABONADOS 20 € / USUARIOS 40 €

Cae en la TENTACION

...PRUEBA LA VIDA SANA



horas valle!

Verano 2013



HORAS VALLE

La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria, bono de 10 sesiones o bono de 20 sesiones. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

	ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES
ABONADOS	4 euros	32 euros	50 euros
USUARIOS	8 euros	64 euros	100 euros

DEL 17 DE JUNIO AL 25 DE JULIO

HORARIO	INSTALACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14:30 a 15:15	C.D.M. LOBETE	GAP	AEROCOMBAT	CICLO INDOOR	GAP
15:15 a 16:00	C.D.M. LOBETE	CICLO INDOOR	PILATES	CICLO INDOOR	AEROCOMBAT

DEL 1 DE AGOSTO AL 12 DE SEPTIEMBRE

HORARIO	INSTALACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14:30 a 15:15	C.D.M. LA RIBERA	GAP	AEROCOMBAT	CICLO INDOOR	GAP
15:15 a 16:00	C.D.M. LA RIBERA	CICLO INDOOR	PILATES	CICLO INDOOR	AEROCOMBAT

Son válidos los bonos y entradas adquiridos en invierno.

Los bonos pueden utilizarse en cualquier instalación, en cualquier horario y en cualquier actividad.

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Verano 2013

Horas Valle



AEROCOMBAT VALLE



Coreografía aeróbica basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo y equilibrio. Tonificando todo el cuerpo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1996-1948	M	14:30 a 15:15	18/06/2013 al 23/07/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	M	14:30 a 15:15	06/08/2013 al 10/09/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	J	15:15 a 16:00	20/06/2013 al 25/07/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	J	15:15 a 16:00	01/08/2013 al 12/09/2013



CICLO-INDOOR VALLE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1996-1948	L	15:15 a 16:00	17/06/2013 al 22/07/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	L	15:15 a 16:00	05/08/2013 al 09/09/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	X	14:30 a 15:15	19/06/2013 al 24/07/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	X	14:30 a 15:15	07/08/2013 al 11/09/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	X	15:15 a 16:00	19/06/2013 al 24/07/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	X	15:15 a 16:00	07/08/2013 al 11/09/2013



GAP VALLE



Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1996-1948	L	14:30 a 15:15	17/06/2013 al 22/07/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	L	14:30 a 15:15	05/08/2013 al 09/09/2013
C.D.M. LOBETE	1996-1948	J	14:30 a 15:15	20/06/2013 al 25/07/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1948	J	14:30 a 15:15	01/08/2013 al 12/09/2013



PILATES SUELO VALLE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1996-1914	M	15:15 a 16:00	17/06/2013 al 26/07/2013
C.D.M. LA RIBERA	1996-1914	M	15:15 a 16:00	01/08/2013 al 12/09/2013



Cae en la TENTACIÓN

PERSONAS CON DISCAPACIDAD



ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

Condiciones para el alumnado:

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

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:

FERDIS. Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de los Deportes

(Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 13. De lunes a viernes de 10 a 13h. y de 19 a 21h. (Septiembre).

Resto del año de lunes a jueves de 10 a 13h. Telef: 941 21 47 51.

NATACIÓN PEQUES de 3 a 10 años

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
C.D.M. LOBETE	M-J	17:00 a 18:00	17/06/13 al 25/07/13

TARIFAS: ABONADOS 6 € / USUARIOS 12 €

GIMNASIA MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
C.D.M. LOBETE	L-X	19:00 a 20:00	15/06/13 al 25/07/13

TARIFAS: ABONADOS 6 € / USUARIOS 12 €

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
C.D.M. LOBETE	L-X	18:00 a 19:05	17/06/13 al 25/07/13
C.D.M. LOBETE	M-J	18:00 a 19:05	17/06/13 al 25/07/13

TARIFAS: ABONADOS 6 € / USUARIOS 12 €

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Verano 2013

Otras Actividades



AEROBIC

Actividad de baile aeróbico deportivo combinando una serie de pasos y movimientos preestablecidos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	L a V	19:00 a 20:00	01/07/2013 al 30/08/2013	El mismo día en la instalación
TARIFAS: GRATIS					



AQUAEROBIC

Aeróbic en el agua.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	L a V	17:30 a 18:30	01/07/2013 al 30/08/2013	El mismo día en la instalación
TARIFAS: GRATIS					



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, regaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	20:00 a 21:00	01/07/2013 al 30/08/2013	El mismo día en la instalación
TARIFAS: GRATIS					



CUENTACUENTOS

Narración de cuentos para los peques y mayores.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	01/07/2013 al 30/08/2013	El mismo día en la instalación
TARIFAS: GRATIS					



DIVULGACIÓN DE ESGRIMA

Divulgación de este deporte olímpico de origen español.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	V	17:30 a 19:30	05/07/2013 al 26/07/2013	28/05/2013 04/06/2013
TARIFAS: GRATIS					



RITMOS LATINOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	M	20:00 a 21:00	01/07/2013 al 30/08/2013	El mismo día en la instalación
TARIFAS: GRATIS					



Cae en la TENTACIÓN

Otras Actividades



MIÉRCOLES EN LAS NORIAS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	X	17:00 a 20:00	01/07/2013 al 30/08/2013	El mismo día en la instalación

TARIFAS: GRATIS



TALLERES Adultos

Cada Semana en Julio y Agosto

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	ADULTOS	L	18:00 a 19:00	01/07/2013 al 30/08/2013	El mismo día en la instalación

TARIFAS: GRATIS



TALLERES Infantil

Cada Semana en Julio y Agosto

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	01/07/2013 al 30/08/2013	El mismo día en la instalación

TARIFAS: GRATIS



ACROBACIAS Y CIRCO

Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc. También se realizarán diferentes disciplinas relacionadas con el Circo como son los malabares, la acrobacia o ejercicios de equilibrio.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	M	18:30 a 20:00	09/07/2013 al 20/08/2013	El mismo día en la instalación

TARIFAS: GRATIS

Cae en la **TENTACIÓN**

...PRUEBA LA VIDA SANA



Programa Deportivo Municipal. Verano 2013

inscripciones:

Fechas de inscripción:

ABONADOS: 28 de mayo

USUARIOS: 4 de junio

POR TELÉFONO:

en el 010 (llamadas desde Logroño)

en el 941 277 001 (llamadas fuera de Logroño o por teléfono móvil)

POR internet:

Web de logroñodeporte

acceso a través de www.logroñodeporte.es

Presencial:

Sólo actividades específicas para mayores de 65 años.

En las oficinas de Logroño Deporte

Plaza de las Chiribitas, 1.

Nota importante:

la inscripción a cualquiera de las actividades reflejadas en este folleto conlleva el cobro del 50% del importe de dicha actividad en concepto de reserva de plaza.

Logroñodeporte



**Ayuntamiento
de Logroño**