

Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

2014

Programa Deportivo Municipal **Verano 2014**



2004-2014

LOGROÑO

Una ciudad para el deporte

Logroño  deporte

 Ayuntamiento
de Logroño

Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

2014

0-8 años

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO ____ pág. 6

6-16 años

MINITENIS _____ pág. 7
 NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO ____ pág. 7
 NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN _____ pág. 8
 PADEL INICIACIÓN _____ pág. 8
 PADEL PERFECCIONAMIENTO _____ pág. 9
 PIRAGÜISMO EN EL RÍO _____ pág. 9
 PIRAGÜISMO. CURSILLOS INICIACIÓN _____ pág. 9
 TENIS INICIACIÓN _____ pág. 10
 TENIS PERFECCIONAMIENTO _____ pág. 10

17 años en adelante

AEROCOMBAT _____ pág. 11
 CICLO-INDOOR _____ pág. 11
 ENTRENA CORRIENDO _____ pág. 11
 GAP _____ pág. 12
 GIMNASIA + 65 años _____ pág. 12
 GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO _____ pág. 12
 NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO ____ pág. 13
 PADEL INICIACIÓN _____ pág. 13
 PADEL PERFECCIONAMIENTO _____ pág. 13
 PILATES SUELO _____ pág. 14
 PIRAGÜISMO EN EL RÍO _____ pág. 14
 TAI CHI INICIACIÓN _____ pág. 14
 TENIS INICIACIÓN _____ pág. 15
 TENIS PERFECCIONAMIENTO _____ pág. 15
 YOGA _____ pág. 15

Horas Valle

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO _____ pág. 17
 AEROCOMBAT _____ pág. 17
 CICLO-INDOOR _____ pág. 17
 GAP _____ pág. 17
 PILATES SUELO _____ pág. 17

Escuelas para Personas con Discapacidad

GIMNASIA MANTENIMIENTO _____ pág. 18
 NATACIÓN PEQUES _____ pág. 18
 NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA _____ pág. 18

Otras Actividades

AEROBIC _____ pág. 20
 AGILITY DIVULGACIÓN _____ pág. 20
 AQUAEROBIC _____ pág. 20
 CUENTACUENTOS _____ pág. 20
 ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN _____ pág. 21
 ESGRIMA DIVULGACIÓN _____ pág. 21
 FRISBEE DIVULGACIÓN _____ pág. 21
 GOLF DIVULGACIÓN _____ pág. 21
 MIÉRCOLES EN LAS NORIAS _____ pág. 22
 ORIENTACIÓN DIVULGACIÓN _____ pág. 22
 PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN _____ pág. 22
 RITMOS LATINOS _____ pág. 22
 TALLERES ADULTOS _____ pág. 23
 TALLERES INFANTIL _____ pág. 23
 TALLER CIRCO ACROBACIAS Y CIRCO _____ pág. 23
 ZANCOS SALTADORES _____ pág. 23
 ZUMBA _____ pág. 24

Servicios

MUSCULACIÓN CON MONITOR _____ pág. 25

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

El horario para la inscripción **telefónica** es de lunes a viernes de 08.00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

Internet.

www.logroñodeporte.es La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido. El primer día de inscripción a partir de las 08:00 horas.

Presencial.

Para las actividades específicas para mayores de 65 años en las oficinas de Logroño deporte sita en Plaza Las Chiribitas, 1 en horario de atención al público.

2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

- **ABONADOS**, a partir del 27 de mayo de 2014.
- **USUARIOS**, a partir del 3 de junio de 2014.

3. HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Junio y Septiembre:

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

Julio y Agosto

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

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 la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I.
- 1 fotografía
- Número de cuenta actualizada IBAN.
- 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 libro de familiar en la que conste matrimonio e hijos, o fotocopia de pareja de hecho.

Para ser alta en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

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

DE LA BAJA

1. Para darse de baja en la actividad inscrita, **OBLIGATORIA y ÚNICAMENTE** se tendrá que presentar **POR ESCRITO**

Y FIRMADA POR EL TITULAR en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE, cabeceras de zona CDM Lobete, CDM La Ribera, CDM Las Gaunas y CDM Las Norias, por Fax 941.23.49.32 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 16 de junio de 2014 al 18 de septiembre de 2014 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.

Normas comunes al programa

- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser anulada.

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

c) Es **requisito imprescindible** acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en 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.

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

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

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

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

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

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

a) Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas

dispone, en caso de lesión producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar **inmediatamente** al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición **indispensable** para hacer uso del seguro deportivo, no teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.

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

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

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

e) Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá

comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

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

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

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

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

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

NATACIÓN. CURSILLOS I/P

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2011-2009	La V	18:00 a 18:30	16/06/14 al 27/06/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LOBETE	2008-2006	La V	17:30 a 18:00	16/06/14 al 27/06/14	27/05/14	03/06/14
EL CORTIJO	2011-2009	La V	12:30 a 13:00	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2011-2009	La V	13:00 a 13:30	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2011-2009	La V	17:30 a 18:00	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2011-2009	La V	18:00 a 18:30	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2011-2009	La V	13:00 a 13:30	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2011-2009	La V	17:30 a 18:00	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2011-2009	La V	18:00 a 18:30	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2011-2009	La V	13:00 a 13:30	11/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2011-2009	La V	17:30 a 18:00	11/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

C.D.M. LOBETE	TARIFAS:	20 €	40 €
	TARIFAS:	27 €	54 €



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	2008-2007	L a V	12:00 a 13:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2007	L a V	12:00 a 13:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2007	L a V	12:00 a 13:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2007	L a V	12:00 a 13:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	40 €	80 €
----------	------	------



NATAÇÃO. CURSILLOS I/P

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
EL CORTIJO	2008-2006	L a V	12:00 a 12:30	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2006	L a V	12:30 a 13:00	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2006	L a V	18:00 a 18:30	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2005-1998	L a V	12:00 a 12:30	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2005-1998	L a V	18:30 a 19:00	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2006	L a V	12:30 a 13:00	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2006	L a V	18:00 a 18:30	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2005-1998	L a V	12:00 a 12:30	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2005-1998	L a V	18:30 a 19:00	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2006	L a V	12:30 a 13:00	11/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2006	L a V	18:00 a 18:30	11/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2005-1998	L a V	12:00 a 12:30	11/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2005-1998	L a V	18:30 a 19:00	11/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	27 €	54 €
----------	------	------

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	2008-2006	L a V	18:30 a 19:00	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2008-2006	L a V	18:30 a 19:00	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	27 €	54 €
----------	------	------



PADEL INICIACIÓN

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. En los de perfeccionamiento se trabaja el afianzamiento de los golpes básicos, juego con paredes y principales aspectos tácticos del juego. Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

Los cursos que se realizan son:

Nivel Iniciación: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.

Nivel Perfeccionamiento: Haber realizado como mínimo un cursillo.

Ropa deportiva, pala de pádel, zapatillas deportivas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	11:00 a 12:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	11:00 a 12:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	11:00 a 12:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	11:00 a 12:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	46 €	92 €
----------	------	------

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.

Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

Los cursos que se realizan son:

Nivel Iniciación: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.

Nivel Perfeccionamiento: Haber realizado como mínimo un cursillo.

Ropa deportiva, pala de pádel, zapatillas deportivas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	11:00 a 12:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	11:00 a 12:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	11:00 a 12:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	11:00 a 12:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS: 46 € 92 €

PIRAGÜISMO EN EL RÍO

Curso en el que se adquirirán conocimientos para navegar de forma autónoma y con seguridad en aguas de ríos sencillos. Se hará hincapié en la técnica de paleo y la navegación elemental, así como en nadar en corriente y técnicas básicas de rescate.

LUGAR: Embarcadero del Ebro. Obligatorio saber nadar.

Ropa deportiva, recomendable ropa de repuesto, bañador y zapatillas de agua.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2004-1998	L a V	11:00 a 12:30	07/07/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2004-1998	L a V	11:00 a 12:30	28/07/14 al 01/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS: 100 € 200 €

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.

Obligatorio saber nadar.

Ropa deportiva, recomendable ropa de repuesto.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-1998	L a V	10:00 a 11:00	30/06/14 al 04/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2003-1998	L a V	10:00 a 11:00	04/08/14 al 08/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS: 26 € 52 €

TENIS INICIACIÓN

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

Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.

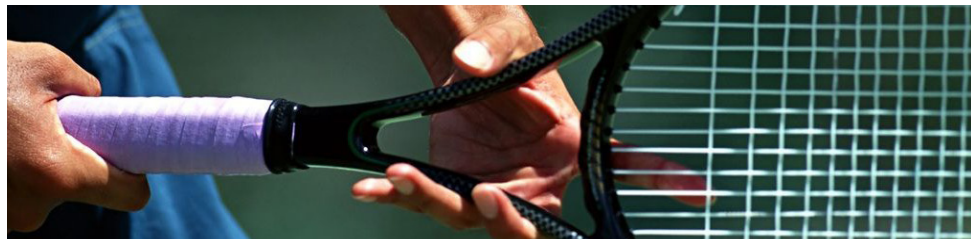
El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	10:00 a 11:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	11:00 a 12:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	11:00 a 12:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	12:00 a 13:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	11:00 a 12:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	12:00 a 13:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	11:00 a 12:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	12:00 a 13:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:

45 €

90 €



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.

Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.

El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	10:00 a 11:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	11:00 a 12:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	10:00 a 11:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	11:00 a 12:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	10:00 a 11:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	11:00 a 12:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2002-1998	L a V	10:00 a 11:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	2006-2003	L a V	11:00 a 12:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:

45 €

90 €

AEROCOMBAT



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1997-1949	L-X	20:00 a 21:00	30/06/14 al 23/07/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LOBETE	1997-1949	L-X	21:00 a 22:00	30/06/14 al 23/07/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	L-X	20:00 a 21:00	04/08/14 al 27/08/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	L-X	21:00 a 22:00	04/08/14 al 27/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	21 €	42 €
----------	------	------

CICLO-INDOOR



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1997-1949	M-J	19:00 a 20:00	01/07/14 al 24/07/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LOBETE	1997-1949	M-J	20:00 a 21:00	01/07/14 al 24/07/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LOBETE	1997-1949	M-J	21:00 a 22:00	01/07/14 al 24/07/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	M-J	19:00 a 20:00	05/08/14 al 28/08/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	M-J	20:00 a 21:00	05/08/14 al 28/08/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	M-J	21:00 a 22:00	05/08/14 al 28/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	21 €	42 €
----------	------	------

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	1997-1949	L-X	20:00 a 21:00	07/07/14 al 30/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L-X	20:00 a 21:00	04/08/14 al 27/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	36 €	72 €
----------	------	------

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. LOBETE	1997-1949	M-J	09:30 a 10:30	01/07/14 al 24/07/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	M-J	09:30 a 10:30	05/08/14 al 28/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	21 €	42 €
----------	------	------

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	1949-1915	L-X-V	10:00 a 11:00	02/07/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	10 €	20 €
----------	------	------



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1997-1915	L-X	19:00 a 21:00	16/06/14 al 25/06/14	27/05/14	03/06/14
CAMPO DE GOLF	1997-1915	L-X	19:00 a 21:00	30/06/14 al 09/07/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	62 €	124 €
----------	------	-------

NATACIÓN. CURSILLOS I/P



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1997-1915	L a V	19:00 a 19:45	01/07/14 al 18/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1915	L a V	19:00 a 19:45	21/07/14 al 07/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1915	L a V	19:00 a 19:45	11/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	33 €	66 €
----------	------	------

PADEL INICIACIÓN



En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. En los de perfeccionamiento se trabaja el afianzamiento de los golpes básicos, juego con paredes y principales aspectos tácticos del juego. Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

Nivel Iniciación: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.
 Ropa deportiva, pala de pádel, zapatillas deportivas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	20:00 a 21:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	20:00 a 21:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	66 €	132 €
----------	------	-------

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.

Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

Los cursos que se realizan son:

Nivel Perfeccionamiento: Haber realizado como mínimo un cursillo.
 Ropa deportiva, pala de pádel, zapatillas deportivas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	20:00 a 21:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	20:00 a 21:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	66 €	132 €
----------	------	-------

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. LOBETE	1997-1915	L-X	09:30 a 10:30	30/06/14 al 23/07/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LOBETE	1997-1915	L-X	19:00 a 20:00	30/06/14 al 23/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1915	L-X	21:00 a 22:00	07/07/14 al 30/07/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LA RIBERA	1997-1915	L-X	09:30 a 10:30	04/08/14 al 27/08/14	27/05/14	03/06/14
C.D.M. LA RIBERA	1997-1915	L-X	19:00 a 20:00	04/08/14 al 27/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	21 €	42 €
----------	------	------

PIRAGÜISMO EN EL RÍO



Curso en el que se adquirirán conocimientos para navegar de forma autónoma y con seguridad en aguas de ríos sencillos. Se hará hincapié en la técnica de paleo y la navegación elemental, así como en nadar en corriente y técnicas básicas de rescate.

LUGAR: Embarcadero del Ebro. Obligatorio saber nadar.

Ropa deportiva, recomendable ropa de repuesto, bañador y zapatillas de agua.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:30	07/07/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:30	28/07/14 al 01/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	100 €	200 €
----------	-------	-------

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	1997-1915	M-J	21:00 a 22:00	08/07/14 al 31/07/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	21 €	42 €
----------	------	------

TENIS INICIACIÓN



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

Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.

El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	20:00 a 21:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	20:00 a 21:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	18:00 a 19:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	18:00 a 19:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	48 €	96 €
----------	------	------

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.

Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.

El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	18:00 a 19:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	21:00 a 22:00	30/06/14 al 11/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	18:00 a 19:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	21:00 a 22:00	14/07/14 al 25/07/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	20:00 a 21:00	01/08/14 al 14/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	19:00 a 20:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	20:00 a 21:00	18/08/14 al 29/08/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	48 €	96 €
----------	------	------

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	1997-1915	M-J	10:00 a 11:00	08/07/14 al 31/07/14	27/05/14	03/06/14

TARIFAS:	21 €	42 €
----------	------	------

Actividades Horas Valle

La inscripción se podrá realizar el mismo día, en la misma instalación o con antelación a través de la web: logroñodeporte.es y podrá ser entrada diaria o con bono de 10-20 sesiones. Dicho bono tendrá validez de un año. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

TARIFAS		
1 SESIÓN	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES
ABONADO: 4 €	ABONADO: 32 €	ABONADO: 50 €
USUARIO: 8 €	USUARIO: 64 €	USUARIO: 100 €

INSTALACIONES	FECHAS
C.D.M. LOBETE	16 junio al 24 de julio
C.D.M. LA RIBERA	4 de agosto al 18 de septiembre

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:15 a 08:00	ACONDIC. FÍSICO VALLE		ACONDIC. FÍSICO VALLE		
08:00 a 08:45	CICLO-INDOOR VALLE		CICLO-INDOOR VALLE		
14:30 a 15:15	GAP VALLE	AEROCOMBAT VALLE	CICLO-INDOOR VALLE	GAP VALLE	
15:15 a 16:00	CICLO-INDOOR VALLE	PILATES SUELO VALLE	CICLO-INDOOR VALLE	AEROCOMBAT VALLE	



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO VALLE



INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1997-1949	L	07:15 a 08:00	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1997-1949	X	07:15 a 08:00	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	L	07:15 a 08:00	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	X	07:15 a 08:00	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	

AEROCOMBAT VALLE



INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1997-1949	J	15:15 a 16:00	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1997-1949	M	14:30 a 15:15	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	J	15:15 a 16:00	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	M	14:30 a 15:15	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	

CICLO-INDOOR VALLE



INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1997-1949	L	08:00 a 08:45	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1997-1949	X	08:00 a 08:45	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1997-1949	L	15:15 a 16:00	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1997-1949	X	14:30 a 15:15	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1997-1949	X	15:15 a 16:00	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	L	15:15 a 16:00	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	X	14:30 a 15:15	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	X	15:15 a 16:00	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	L	08:00 a 08:45	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	X	08:00 a 08:45	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	

GAP VALLE



INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1997-1949	J	14:30 a 15:15	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1997-1949	L	14:30 a 15:15	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	J	14:30 a 15:15	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1949	L	14:30 a 15:15	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	

PILATES SUELO VALLE



INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1997-1915	M	15:15 a 16:00	16/06/14 al 24/07/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1997-1915	M	15:15 a 16:00	04/08/14 al 18/09/14	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	

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.

Consultas: para más información dirigirse a FERDIS: Telef: 659 062 346

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.

Lunes a jueves de 10 a 13h.

Telef: 659 062 346.

GIMNASIA MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
				FECHAS	
C.D.M. LOBETE	2002-1914	L-X	19:00 a 20:00	16/06/14 al 24/07/14	
TARIFAS:				6 €	12 €

NATACIÓN PEQUES

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
				FECHAS	
C.D.M. LOBETE	03 a 10 Años	M-J	17:00 a 18:00	16/06/14 al 24/07/14	
TARIFAS:				6 €	12 €

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
				FECHAS	
C.D.M. LOBETE	2002-1914	L-X	18:00 a 19:00	16/06/14 al 24/07/14	
C.D.M. LOBETE	2002-1914	M-J	18:00 a 19:00	16/06/14 al 24/07/14	
TARIFAS:				6 €	12 €



www.logroñodeporte.es

YA PUEDES COMPRAR Y RESERVAR
TUS TICKETS Y BONOS PARA ...

Masajes, Horas valle, Balneario, Pista de hielo,
Pistas de tenis, Padel, Frontones, Instalaciones...



Logroño  deporte

Síguenos en:



@logronodeporte



facebook.com/logronodeporte

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 USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	L a V	19:00 a 20:00	01/07/14 al 29/08/14	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS: GRATIS

AGILITY DIVULGACIÓN

Divulgación de esta modalidad en la que un guía dirige a un perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj.
 Recomendable vestuario deportivo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	M y J	19:00 a 21:00	1, 15 de Julio y 28 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS: GRATIS

AQUAEROBIC

Aeróbic en el agua.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	L a V	17:30 a 18:30	01/07/14 al 29/08/14	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS: GRATIS

CUENTACUENTOS

Narración de cuentos para los peques y mayores.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	(*)	ACTIVIDAD LIBRE

- (*) 10-JULIO LOS CUENTOS DEL BARDO I: ENCUENTROS. BRUNO CALZADA, LABORATORIO TEATRAL BLANK
 24-JULIO LOS CUENTOS DEL BARDO II: DESPEDIDAS. BRUNO CALZADA, LABORATORIO TEATRAL BLANK
 07-AGOSTO ESPECTÁCULO DE CIRCO
 21-AGOSTO AGUADOS. MARIO

TARIFAS: GRATIS

ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN

Divulgación lúdica de este deporte, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	2008-1949	L	18:00 a 20:00	1, 7, 14, 21 y 28 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS: GRATIS

ESGRIMA DIVULGACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	V	17:30 a 19:30	4 y 25 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS: GRATIS

FRISBEE DIVULGACIÓN

El frisbee es un plato o disco volador que se lanza haciéndolo girar con la mano. Se utiliza habitualmente de forma recreativa pero también hay modalidades deportivas, como el Ultimate, que utiliza un reglamento parecido al rugby. Recomendable vestuario deportivo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	2006-1949	M	18:00 a 20:00	8 de Julio y 19 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS: GRATIS

GOLF DIVULGACIÓN

Divulgación lúdica de este deporte, utilizando material adaptado. Se enseñarán los conceptos básicos del golf, reglamento, material y normas de seguridad. Recomendable vestuario deportivo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	M y J	18:00 a 20:00	17 de Julio y 26 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS: GRATIS

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	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	X	17:00 a 20:00	(*)	ACTIVIDAD LIBRE	

- (*) 02-JULIO HINCHABLES INFANTIL Y JUNIOR
 16-JULIO JUEGOS RECREATIVOS (fútbol, chapas, etc)
 30-JULIO FIESTA DE LA ESPUMA
 13-AGOSTO HINCHABLE INFANTIL + TRICKERS
 27-AGOSTO ”

TARIFAS: GRATIS

ORIENTACIÓN DIVULGACIÓN

Divulgación de esta modalidad consistente en recorrer en el menor tiempo posible y en el orden adecuado diferentes puntos de control que se encuentran señalados en un mapa. Recomendable vestuario deportivo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2006-1949	-	19:00 a 21:00	3 de Julio y 12 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS

PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN

Divulgación del piragüismo en el río Ebro, en la que se impartirán los conocimientos y normas básicas de este deporte. La sesión tiene una hora de duración. Consta de parte teórica y práctica. Pases: 10, 10:30, 11, 11:30, 12, 12:30, 13, 13:30. Nº plazas por pase: 12.

LUGAR: Embarcadero del Ebro. Obligatorio saber nadar. - Ropa deportiva, recomendable ropa de repuesto, bañador y zapatillas de agua.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
EMBARCADERO DEL EBRO	2006-1949	S	10:00 a 14:00	12 de Julio y 9 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE	

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	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	M	20:00 a 21:00	01/07/14 al 29/08/14	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS

TALLERES ADULTOS

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	ADULTOS	L	18:00 a 19:00	30/06/14 al 29/08/14	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS

TALLERES INFANTIL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	30/06/14 al 29/08/14	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS

TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES)

Taller en el que 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	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	M	18:30 a 20:00	29 de Julio y 12 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS



ZANCOS SALTADORES

Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2006-1949	M	18:30 a 20:00	1 y 15 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	20:00 a 21:00	01/07/14 al 29/08/14	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS



MUSCULACIÓN CON MONITOR

Este servicio pone a disposición un profesor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de esta actividad. Dependiendo de las características físicas y de los objetivos de cada persona, se desarrollarán una serie de rutinas que se realizarán en máquinas anaeróbicas y cardiovasculares.

A partir de 60 años (inclusive) hay que tener el reconocimiento médico en vigor.

En todo el horario de apertura de la instalación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFAS:
				FECHAS		
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	1997-1949	L a D	Horas Apertura	Durante Apertura		SEGÚN TARIFA VIGENTE
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	11:00 a 14:00	01/07/14 al 29/08/14		
LAS NORIAS	1997-1949	L a V	17:30 a 20:00	01/07/14 al 29/08/14		





2004-2014

Logroño de porte

CLUB DE EMPRESAS

Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT 2014
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE



Servicios Ciudadanos



Gobierno de La Rioja

www.larioja.org



FUNDACIÓN RIOJA DEPORTE



kutxabank

unir

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA

Ferrer
sportcenter



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA



Dalkia
La Rioja

grupoPancorba



CaixaBank

TERBEL



Advanced solutions
Servicios Internet Mobile



ociosport
organización de servicios



iberCaja

metadeporte®



movistar



DKV



GYD
Tecnología del agua

megala

PAPELERIA • LIBRERÍA

Is Sound!

Barpino

AG
Asociación de Informadores Gráficos
de Prensa y
Difusión de
La Rioja

Logroño deporte

 Ayuntamiento
de Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

2014



2004-2014

Programa Deportivo Municipal **Verano 2014**

LOGROÑO

Una ciudad para el deporte

Fechas de inscripción:

ABONADOS: A partir del 27 de mayo

USUARIOS: A partir del 3 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: www.logroñodeporte.es

Presencial: Sólo actividades específicas para mayores de 65 años.

En las oficinas de Logroño Deporte

Plaza de las Chiribitas, 1.