

Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

2014

Programa Deportivo Municipal 2013-2014

LOGROÑO

Una Ciudad para el Deporte

Logroño  deporte

 Ayuntamiento
de Logroño

Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

2014





En Logroño el deporte es esencia y carácter de ciudad. El deporte da más vida a la ciudad, más calidad de vida a sus ciudadanos y los valores que lleva asociados se ven reflejados en la sociedad. El Ayuntamiento de Logroño contribuye a forjar este carácter.

Logroño y el deporte forman un binomio indisoluble e indiscutible. A través de la empresa municipal Logroño Deporte, el Ayuntamiento invierte en promover el deporte para todos posibilitando la práctica deportiva de los logroñeses en cualquiera de sus 32 instalaciones; una red municipal accesible, cercana y de calidad.

Invitamos a todos los logroñeses a participar activamente en el deporte, ofertando un completo programa de actividades que se mantiene en la línea de las temporadas pasadas, optimizando los recursos existentes y ajustando la oferta a la demanda en función de la respuesta obtenida en campañas anteriores. Atendiendo a todas las edades y a las personas con discapacidad; un programa de actividades que se resaltan como método de prevención y mejora de la salud, de integración y socialización.

Gracias a este esfuerzo, 8 de cada 10 logroñeses que practican deporte lo hacen con su Ayuntamiento. Año tras año vemos incrementar el número de abonados y usuarios a las instalaciones deportivas, así como el número de participantes en las actividades programadas.

Nuestros hábitos deportivos, las instalaciones y la oferta deportiva municipal son indicadores que, posiblemente, hacen a Logroño una de las ciudades más deportivas de Europa y del mundo.

Concepción Gamarra Ruiz Clavijo
Alcaldesa de Logroño

Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

2014





Desde Logroño Deporte presentamos una nueva oferta deportiva municipal para el curso 2013/2014. Un programa diseñado con el objetivo de continuar ofreciendo a nuestros abonados y usuarios una amplia variedad de actividades deportivas.

Apostamos porque los logroñeses continúen practicando deporte. La práctica del deporte contribuye a contar con una población con hábitos de vida saludables y a fomentar entre nuestros jóvenes valores que enriquecen su desarrollo personal. Desde el Ayuntamiento de Logroño continuaremos ofreciendo a los logroñeses la oportunidad de practicar el deporte que mejor se adapte a sus necesidades y características.

Ofrecemos disciplinas deportivas de todo tipo y adaptadas a cualquier edad, así como diferentes posibilidades para elegir el mejor momento y el lugar para practicar deporte.

Seguiremos también con el desarrollo de las campañas escolares municipales para divulgar entre los más jóvenes los distintos deportes y que ellos vayan eligiendo el deporte que más les gusta.

Nuestra oferta deportiva no olvida a las personas mayores de 65 años y a los discapacitados, con actividades especialmente diseñadas para ellos.

Una de las principales novedades que se incorporan a la oferta deportiva municipal para este curso es un acuerdo con los centros privados de la ciudad que permite incorporar nuevas disciplinas a la oferta municipal al mismo tiempo que apoyar a estas empresas de nuestra ciudad. Los abonados de Logroño Deporte contarán con precios especiales en doce gimnasios de la ciudad.

Introducimos también importantes novedades en los procesos de inscripción, simplificándolos e incorporando por primera vez la posibilidad de que abonados y usuarios puedan planificar toda su temporada deportiva e inscribirse en las actividades de todo el curso desde el inicio del mismo.

La página web de Logroño Deporte sigue incorporando espacios para mejorar la información a usuarios y abonados, y para fomentar su participación con el fin de conocer su opinión y continuar mejorando la calidad de los servicios deportivos municipales. Una Newsletter, un espacio de chat para los usuarios y una encuesta sobre los servicios a final de temporada son algunas de las novedades introducidas.

Os animamos a todos a revisar este programa y elegir la actividad que mejor se adapte a vuestras necesidades.

Javier Merino
Presidente de Logroño Deporte
Concejal de Alcaldía y Deportes

0-5 años

| | |
|--|---------|
| E.M. DE CHIQUIRRITMO | Pág. 12 |
| NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO) | Pág. 12 |
| NATACIÓN INIC/PERF 3-5 Años (CURSILLO) | Pág. 13 |
| PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN | Pág. 13 |

6-16 años

| | |
|--|---------|
| BICIESCUELA | Pág. 14 |
| BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO | Pág. 14 |
| BILLAR PERFECCIONAMIENTO | Pág. 14 |
| BUCEO | Pág. 14 |
| E.M. DE ARÓBIC | Pág. 15 |
| E.M. DE ATLETISMO | Pág. 15 |
| E.M. DE BALONMANO | Pág. 15 |
| E.M. DE BATUKA | Pág. 15 |
| E.M. DE CICLISMO | Pág. 16 |
| E.M. DE CIRCO | Pág. 16 |
| E.M. DE ESGRIMA | Pág. 16 |
| E.M. DE FAMA DANCE | Pág. 16 |
| E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA | Pág. 17 |
| E.M. DE HOCKEY | Pág. 17 |
| E.M. DE JUDO | Pág. 17 |
| E.M. DE KARATE | Pág. 17 |
| E.M. DE MINITENIS | Pág. 18 |
| E.M. DE NATACIÓN | Pág. 18 |
| E.M. DE PATINAJE | Pág. 18 |
| E.M. DE PELOTA (PALETA Y FRONTENIS) | Pág. 18 |
| E.M. DE PELOTA (MANO) | Pág. 19 |
| E.M. DE PESCA | Pág. 19 |
| E.M. DE RUGBY | Pág. 19 |
| E.M. DE STREET DANCE | Pág. 20 |
| E.M. DE TAEKWONDO | Pág. 20 |
| E.M. DE TENIS | Pág. 20 |
| E.M. DE TIRO OLÍMPICO | Pág. 20 |
| E.M. DE WATERPOLO | Pág. 21 |
| ESGRIMA | Pág. 21 |
| GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO | Pág. 22 |
| GOLF. PERFECCIONAMIENTO | Pág. 22 |
| HÍPICA. INICIACIÓN | Pág. 23 |
| HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO | Pág. 23 |
| NATACIÓN INICIACIÓN 6-8 AÑOS (CURSILLO) | Pág. 24 |
| NATACIÓN INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO) | Pág. 24 |
| NATACIÓN INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO) | Pág. 24 |
| NATACIÓN INIC/PERF 13-16 Años (CURSILLO) | Pág. 25 |
| NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA | Pág. 25 |
| PÁDEL INICIACIÓN | Pág. 25 |
| PÁDEL PERFECCIONAMIENTO | Pág. 25 |
| PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN | Pág. 27 |

| | |
|---|---------|
| PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO | Pág. 27 |
| PIRAGÜISMO | Pág. 27 |
| TENIS PERFECCIONAMIENTO | Pág. 28 |
| TENIS. INICIACIÓN | Pág. 28 |
| TIRO CON ARCO | Pág. 28 |

17 y + años

| | |
|---|---------|
| ACONDICIONAMIENTO FÍSICO | Pág. 29 |
| AERÓBIC | Pág. 29 |
| AEROCOMBAT | Pág. 29 |
| AQUAERÓBIC | Pág. 30 |
| AQUAFITNESS | Pág. 30 |
| AQUAMIX | Pág. 30 |
| AQUARUNNING | Pág. 30 |
| AQUASALUD | Pág. 31 |
| BATUKA | Pág. 31 |
| BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO | Pág. 31 |
| BILLAR PERFECCIONAMIENTO | Pág. 31 |
| BUCEO | Pág. 32 |
| CAPOEIRA | Pág. 32 |
| CARDIO DANCE | Pág. 32 |
| CICLO-INDOOR | Pág. 33 |
| CIRCO | Pág. 33 |
| ENTRENA CORRIENDO | Pág. 33 |
| ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación) | Pág. 34 |
| ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfeccionamiento) | Pág. 34 |
| ESGRIMA | Pág. 34 |
| ESPALDA SANA | Pág. 34 |
| GAP | Pág. 35 |
| GIMNASIA DE MANTENIMIENTO | Pág. 36 |
| GIMNASIA EN EL AGUA | Pág. 36 |
| GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO | Pág. 38 |
| GOLF. PERFECCIONAMIENTO | Pág. 38 |
| HÍPICA. INICIACIÓN | Pág. 39 |
| HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO | Pág. 39 |
| HOCKEY | Pág. 39 |
| INTERVAL STEP | Pág. 39 |
| NATACIÓN INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO) | Pág. 40 |
| NATACIÓN MANTENIMIENTO | Pág. 40 |
| NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS | Pág. 41 |
| NATACIÓN MASTECTOMIZADAS | Pág. 41 |
| NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA | Pág. 41 |
| PÁDEL NIVEL 1 | Pág. 42 |
| PÁDEL NIVEL 2 | Pág. 43 |
| PÁDEL NIVEL 3 | Pág. 44 |
| PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN | Pág. 44 |
| PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO | Pág. 44 |
| PATINAJE. INICIACIÓN | Pág. 45 |
| PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO | Pág. 45 |

| | |
|---------------------------|---------|
| PILATES SUELO. AVANZADOS | Pág. 45 |
| PILATES SUELO. INICIACIÓN | Pág. 46 |
| PIRAGÜISMO | Pág. 46 |
| PONTE EN FORMA CORRIENDO | Pág. 47 |
| TAEKWONDO | Pág. 47 |
| TAI CHI INICIACIÓN | Pág. 47 |
| TAI CHI AVANZADO | Pág. 47 |
| TENIS NIVEL 1 | Pág. 48 |
| TENIS NIVEL 2 | Pág. 48 |
| TENIS NIVEL 3 | Pág. 49 |
| TIRO CON ARCO | Pág. 50 |
| TIRO OLÍMPICO | Pág. 50 |
| TONIBIKE | Pág. 50 |
| TONIGYM | Pág. 50 |
| YOGA | Pág. 51 |
| ZUMBA | Pág. 51 |

65 y + años

| | |
|------------------------------------|---------|
| ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65 | Pág. 52 |
| AERÓBIC +65 | Pág. 52 |
| BAILLES +65 | Pág. 53 |
| GINNASIA +65 | Pág. 53 |
| GINNASIA EN EL AGUA + 65 | Pág. 54 |
| NATAción INICIACIÓN +65 (CURSILLO) | Pág. 54 |
| PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65 | Pág. 54 |
| TAICHI +65 | Pág. 54 |

Campañas

| | |
|--|---------|
| CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (IX EDICIÓN) | Pág. 55 |
| CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (VII EDICIÓN) | Pág. 55 |
| CAMPAÑA ESCOLAR DE PETANCA (II EDICIÓN) | Pág. 55 |
| JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (II EDICIÓN) | Pág. 55 |
| JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (III EDICIÓN) | Pág. 55 |

Personas con Discapacidad

| | |
|-------------------------------|---------|
| ACERCAMIENTO AL CABALLO | Pág. 57 |
| ACUAGIM | Pág. 57 |
| AEROBIC | Pág. 57 |
| BALONCESTO | Pág. 57 |
| GINNASIA MANTENIMIENTO | Pág. 57 |
| NATAción PEQUES | Pág. 57 |
| NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA | Pág. 58 |
| PETANCA | Pág. 58 |
| TENIS DE MESA | Pág. 58 |
| YOGA | Pág. 58 |

Horas Valle

| | |
|------------------------------------|---------|
| HORARIOS-ACTIVIDADES-INSTALACIONES | Pág. 59 |
| AEROCOMBAT VALLE | Pág. 59 |
| AEROMIX | Pág. 60 |
| CICLO INDOOR VALLE | Pág. 60 |
| G.A.P. VALLE | Pág. 60 |
| PILATES VALLE | Pág. 60 |
| ZUMBA VALLE | Pág. 60 |

Otras Actividades

| | |
|--|---------|
| CARRERA SAN SILVESTRE (XXIX EDIC.) XXIII MEMORIAL TOMÁS MINGOT | Pág. 61 |
| GINNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS | Pág. 61 |
| NATAción PARA EMBARAZADAS (CURSILLO) | Pág. 61 |
| TENIS EN SILLA | Pág. 61 |

Torneos

| | |
|---------------------------------------|---------|
| TORNEO DE BALONCESTO (III EDICIÓN) | Pág. 62 |
| TORNEO DE FÚTBOL OCHO (VII EDICIÓN) | Pág. 62 |
| TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXIX EDICIÓN) | Pág. 62 |
| TORNEO DE PÁDEL FIN DE CURSO | Pág. 62 |
| TORNEO DE TENIS FIN DE CURSO | Pág. 62 |
| TORNEOS DE GOLF | Pág. 63 |
| TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP | Pág. 63 |

Servicios

| | |
|---|---------|
| ENTRENADOR ONLINE | Pág. 64 |
| ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE | Pág. 64 |
| ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Especial Familias | Pág. 64 |
| ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Hora valle. | Pág. 64 |
| MASAJES. (Servicio Wellness) C.D.M. Lobete | Pág. 65 |
| MUSCULACIÓN CON MONITOR | Pág. 65 |
| PISTA DE HIELO | Pág. 65 |
| RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS | Pág. 65 |

Tarifas - calendario

| | |
|-------------------------|---------|
| VENTAJAS DE SER ABONADO | Pág. 66 |
| FECHAS INSCRIPCIÓN | Pág. 66 |
| CALENDARIO ACTIVIDADES | Pág. 66 |

Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

| | |
|--|---------|
| ACTIVIDADES CON LOS GIMNASIOS DE LOGROÑO | Pág. 67 |
|--|---------|

C.D.M. LA RIBERA

AERÓBIC
 AEROCOMBAT
 AEROCOMBAT VALLE
 AQUAERÓBIC
 AQUAFITNESS
 AQUAMIX
 BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
 BILLAR PERFECCIONAMIENTO
 CICLO INDOOR VALLE
 CICLO-INDOOR
 E.M. DE JUDO
 E.M. DE NATACIÓN
 E.M. DE WATERPOLO
 ESPALDA SANA
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 MUSCULACIÓN CON MONITOR
 NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INICIACIÓN 6-8 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 6-8 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 9-12 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 13-16 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
 NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)
 NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA
 E.M.D. PETANCA
 PILATES SUELO. AVANZADOS
 PILATES SUELO. INICIACIÓN
 TONIBIKE
 ZUMBA

C.D.M. LAS NORIAS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 E.M. DE MINITENIS
 E.M. DE TENIS
 ENTRENA CORRIENDO
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)
 ESCALADA EN ROCÓDROMO. (PERFECCIONAMIENTO)
 INTERVAL STEP
 PÁDEL INICIACIÓN
 PÁDEL NIVEL 1
 PÁDEL NIVEL 2
 PÁDEL NIVEL 3
 PÁDEL PERFECCIONAMIENTO
 PIRAGÜISMO
 PONTE EN FORMA CORRIENDO
 TENIS EN SILLA
 TENIS NIVEL 1
 TENIS NIVEL 2
 TENIS NIVEL 3
 TENIS PERFECCIONAMIENTO

TENIS. INICIACIÓN
 TIRO CON ARCO
 TONIGYM
 TORNEO DE PÁDEL FIN DE CURSO
 TORNEO DE TENIS FIN DE CURSO

C.D.M. LOBETE

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
 ACUAGIM
 AERÓBIC
 AERÓBIC +65
 AQUAERÓBIC
 AQUAFITNESS
 AQUAMIX
 AQUASALUD
 BAILES +65
 CAMP. ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO
 E.M. AERÓBIC
 E.M. DE CHIQUIRRITMO
 E.M. DE JUDO
 E.M. DE KARATE
 E.M. DE NATACIÓN
 E.M. DE TAEKWONDO
 E.M.D. ACUAGIM
 E.M.D. NATACIÓN Y ACTIVIDAD EN EL AGUA
 ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE
 ESPECIAL FAMILIAS
 ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. HORA VALLE
 ESPALDA SANA
 G.A.P. VALLE
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA EN EL AGUA
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 INTERVAL STEP
 MASAJES. (SERVICIO WELLNESS) C.D.M. LOBETE
 MUSCULACIÓN CON MONITOR
 NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 6-8 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 9-12 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 13-16 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
 NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
 PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
 PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO
 PILATES SUELO. AVANZADOS
 PILATES SUELO. INICIACIÓN
 PILATES VALLE
 PISTA DE HIELO
 TAICHI +65
 TORNEO DE BALONCESTO (3ª EDICIÓN)

C.F. PRADOVIEJO / LA GRAJERA

E.M. DE RUGBY
 GAP
 PILATES SUELO. INICIACIÓN
 PONTE EN FORMA CORRIENDO
 TORNEO DE FÚTBOL OCHO (VII EDICIÓN)
 E.M.D. YOGA

LA GRAJERA

E.M. DE PESCA

CAMPO DE GOLF

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF
 GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
 GOLF. PERFECCIONAMIENTO
 TORNEOS DE GOLF
 TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

CENTROS ESCOLARES

CAMPAÑA ESCOLAR DE PETANCA JORNADA DE
 ESGRIMA EN LA ESCUELA
 JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA

CENTRO TECNIFICACIÓN ADARRAGA

E.M. DE ESGRIMA

CLUB DE TIRO REV PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO
 TIRO OLÍMPICO

EL DORADO

ACERCAMIENTO AL CABALLO
 HÍPICA. INICIACIÓN
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

EQUUS

HÍPICA. INICIACIÓN
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

E.M.D. BALONCESTO
 E.M. DE CICLISMO
 E.M.D. GIMNASIA MANTENIMIENTO
 E.M.D. TENIS DE MESA

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

E.M. DE ATLETISMO
 E.M. DE HOCKEY
 E.M. DE PELOTA (MANO)
 HOCKEY
 PATINAJE. INICIACIÓN

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 AERÓBIC
 E.M. DE ATLETISMO
 E.M. DE CHIQUIRITMO
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 INTERVAL STEP

P.M. ESPARTERO

AERÓBIC
 E.M. DE AERÓBIC
 E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
 INTERVAL STEP

P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 E.M. DE CHIQUIRITMO
 GAP

P.M. IX CENTENARIO

E.M. DE ATLETISMO

P.M. JUAN YAGÖE

AERÓBIC
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
 AERÓBIC
 AERÓBIC +65
 AEROCOMBAT
 AEROCOMBAT VALLE
 AEROMIX
 AQUAERÓBIC
 AQUAFITNESS
 AQUAMIX
 AQUARUNNING
 AQUASALUD
 BATUKA
 BUCEO
 E.M. DE AERÓBIC
 E.M. DE BATUKA
 E.M. DE ESGRIMA
 E.M. DE FAMA DANCE
 E.M. DE PATINAJE

E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)
 E.M. DE PELOTA (MANO)
 ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)
 ESCALADA EN ROCÓ. (PERFECCIONAMIENTO)
 ESGRIMA
 ESPALDA SANA
 G.A.P. VALLE
 GAP

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS
 GIMNASIA EN EL AGUA
 GIMNASIA EN EL AGUA + 65
 MUSCULACIÓN CON MONITOR
 NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 6-8 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF 9-12 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INIC/PERF + 17 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
 NATACIÓN MASTECTOMIZADAS
 E.M.D. NATACIÓN PEQUES
 NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA
 NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
 PATINAJE. INICIACIÓN
 PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO
 PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65
 PILATES VALLE
 TAI CHI AVANZADO
 TAI CHI INICIACIÓN
 TAICHI +65
 YOGA
 ZUMBA. VALLE

P.M. MADRE DE DIOS

BATUKA
 CARDIO DANCE
 E.M. DE FAMA DANCE
 E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
 E.M. DE STREET DANCE
 GAP
 INTERVAL STEP
 ZUMBA

P.M. MADRID MANILA

E.M.D. AEROBIC
 CAPOEIRA
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

E.M. DE CHIQUIRITMO
 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 AERÓBIC
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 INTERVAL STEP

P.M. MURRIETA

AERÓBIC
 E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
 E.M. DE KARATE
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 CAPOEIRA
 CIRCO
 E.M. DE ATLETISMO
 E.M. DE CIRCO
 E.M. DE TAEKWONDO
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 TAEKWONDO

P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 TAI CHI INICIACIÓN
 YOGA

P.M. VARIA

E.M. DE PELOTA (PALETA)
 E.M. DE PELOTA (FRONTENIS)

P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO

BICIESCUELA

VÍA PÚBLICA

CARRERA SAN SILVESTRE (XXIX EDIC.)
 XXIII MEMORIAL TOMÁS MINGOT

ZONA LA RIBERA

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXIX EDICIÓN)

EN TODAS LAS INSTALACIONES

ENTRENADOR ONLINE

DEL ALTA**1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO****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 8.00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

INTERNET

- En la página web de Logroño Deporte, www.logroñodeporte.es
- La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).

PRESENCIAL

- Para personas mayores de 65 años.
- El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para la tercera edad, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 y es:
De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas
De lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas.
El día 27 de agosto de 2013 se comenzará a las 8:00 h.

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

2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:**ABONADOS****27 AGOSTO:****ACTIVIDADES ESPECÍFICAS +65 años:**

(Actividades acuáticas, Natación de iniciación +65 Aerobic +65, Aquaerobic, +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Taichi +65, Pilates +65,)

29 AGOSTO:**ESCUELAS MUNICIPALES y ACTIVIDADES EN AGUA**

ANUAL: E.M: Aerobic, Atletismo, Balonmano, Batuka, Ciclismo, Circo, Esgrima, Fama Dance, Gimnasia rítmica, Hockey, Judo, Karate, Minitenis, Natación Patinaje, Pelota, Pesca, Rugby Street Dance, Taekwondo, Tennis, Tiro, Waterpolo, ...
Actividades en agua: Aquaerobic, Aquamix, Natación de mantenimiento, Natación rehabilitadora deportiva, Aquasalud, Aquafitness, Gimnasia en el agua, Aquarunning...)

3 SEPTIEMBRE:

BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL: (Aerobic, Aerocombat, Batuka, Cardio Dance, Capoeira, Interval Step, Zumba)

5 SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN: (Espalda Sana, Taichi, Yoga)

10 SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUALES: (GAP, Gimnasia de mantenimiento, Acondicionamiento físico, Entrena corriendo, Patinaje, Taekwondo...)

12 SEPTIEMBRE:

TODOS LOS CURSILLOS (trimestrales y cuatrimestrales). Cursillos de Tennis, Pádel, Nataciones, Ciclo-Indoor, Patinaje, Pilates, etc...)

USUARIOS**17 SEPTIEMBRE:**

USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES (Anuales y cursillos).

3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en el las oficinas de Logroño Deporte y en las instalaciones cabecera de zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete). con la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I. o documento de identificación (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía reciente
- Número de cuenta corriente de un adulto con los 20 dígitos. En caso de que el titular de la cuenta corriente no pueda personarse, autorización por escrito a otro adulto para firma del contrato, y fotocopia del DNI del adulto al que se autoriza.
- En el caso de un menor será necesario fotocopia del D.N.I. del titular de la cuenta y fotocopia del libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario la fotocopia del libro de familia en el que conste el matrimonio e hijos o justificante de pareja de hecho.
- Fotocopia del documento acreditativo de discapacidad o jubilación anticipada (si procede).
- Otros: fotocopia custodia en caso de separación...

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:**Oficinas de Logroño Deporte:**

Pza. de las Chiribitas s/n, tel: 941 27 70 55
De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas y de lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas.

En las Instalaciones cabeceras de Zona

(La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete):
De lunes a viernes, de 09.00 a 11.00 horas y de 12.00 a 14.00 horas.

Para ser alta y tener reservada plaza 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.

El importe de esta matrícula no será devuelto en ningún caso.

En el momento de la inscripción se cobrará el 50 % del precio de la actividad en concepto de reserva de plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso. Una vez iniciada la actividad, se procederá al cobro del otro 50%, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el abonado/ usuario solicite la baja en la actividad. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.

En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose esta 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, por fax 941 23 49 32 y/o por email 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 pase a condición de usuario durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

DE LAS ACTIVIDADES**1. INFORMACIÓN GENERAL**

a) La duración del programa, de manera general, es del 1 de Octubre de 2013 al 29 de Mayo de 2014 y específicamente, la propia de cada actividad.

b) Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa

c) Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción de los diferentes cursillos, la edad que se tenga durante la celebración del cursillo. A partir de los 6 años la inscripción en el resto de actividades se hará en función del año de nacimiento.

d) Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y

no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzado esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaran.

e) En las actividades donde haya una preinscripción y los interesados tengan que realizar pruebas de selección, deberán informarse de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa.

f) No se reubicará a las personas que trabajen a turnos.

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.

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

c) La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE.

- Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases

- Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases

- Cursillos: 1 clase

d) 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.

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) Los padres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa)

h) Las actividades programadas para mayores

de 17 años están marcadas según el nivel de intensidad:

Actividad de Intensidad Alta 
 Actividad de Intensidad Media-alta 
 Actividad de Intensidad Media 
 Actividad de Intensidad Baja 

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

j) Los niños menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado, en el control de la instalación se les facilitará la entrada por 10 minutos. Pasado este tiempo se les podrá cobrar una entrada diaria si aún permanecen en el interior).

k) Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.

l) Con respecto a las actividades ofertadas para los abonados a Logroño Deporte, por los gimnasios, Logroño Deporte, S.A. no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesor, estado de la instalación o del material, etc, será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.

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) 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.

d) 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.

e) 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.

f) 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.

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.

E.M. DE CHIQUIRRITMO

Primer contacto con el deporte trabajando contenidos de equilibrio, esquema corporal, lateralidad, que ayudan en el desarrollo evolutivo general del niño.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN |
|-----------------|-----------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|-----------------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS |
| | P.M. GONZALO DE BERCEO | 2008-2009 | L-X | 17:45 a 18:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2010 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2009 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 17/09/2013 |
| | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | 2008-2009 | M-J | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 17/09/2013 |
| | P.M. GONZALO DE BERCEO | 2008-2009 | M-J | 17:45 a 18:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 17/09/2013 |
| | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | 2008-2009 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|-------|
| TARIFAS: | 64 € | 128 € |
|----------|------|-------|

NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILO)

Familiarización con el medio acuático; estilos natatorios; relación paterno-materno-filial; flotaciones; propulsiones. Deberán ir acompañados de un Adulto.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN |
|-------------------|------------------|-------------|------|---------------|--------------------------|-----------------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS |
| PRIMER TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 16:30 a 17:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 17:00 a 17:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 19:45 a 20:15 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 11:15 a 11:45 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 11:45 a 12:15 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 19:00 a 19:30 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| SEGUNDO TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 19:30 a 20:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 16:30 a 17:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 17:00 a 17:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 19:45 a 20:15 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 11:15 a 11:45 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 11:45 a 12:15 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| TERCER TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 19:00 a 19:30 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 19:30 a 20:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 16:30 a 17:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 17:00 a 17:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | L-X | 19:45 a 20:15 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 11:15 a 11:45 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 11:45 a 12:15 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 19:00 a 19:30 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 12-36 meses | M-J | 19:30 a 20:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|-------|
| TARIFAS: | 64 € | 128 € |
|----------|------|-------|



Gestión y mantenimiento
de instalaciones deportivas



NATACIÓN INIC/PERF 3-5 Años (CURSILLO)

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

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-------------------|------------------|----------|-----|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| INSTALACIÓN | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| PRIMER TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 3-5 años | L-X | 16:30 a 17:15 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 3-5 años | L-X | 17:15 a 18:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | L-X | 17:15 a 18:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 17:30 a 18:15 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | L-X | 18:00 a 18:45 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 18:15 a 19:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 19:00 a 19:45 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | M-J | 16:45 a 17:30 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | M-J | 17:30 a 18:15 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | M-J | 18:15 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| SEGUNDO TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | M-J | 19:00 a 19:45 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 3-5 años | L-X | 16:30 a 17:15 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 3-5 años | L-X | 17:15 a 18:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | L-X | 17:15 a 18:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 17:30 a 18:15 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | L-X | 18:00 a 18:45 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 18:15 a 19:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 19:00 a 19:45 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | M-J | 16:45 a 17:30 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | M-J | 17:30 a 18:15 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TERCER TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | M-J | 18:15 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | M-J | 19:00 a 19:45 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 3-5 años | L-X | 16:30 a 17:15 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 3-5 años | L-X | 17:15 a 18:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | L-X | 17:15 a 18:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 17:30 a 18:15 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | L-X | 18:00 a 18:45 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 18:15 a 19:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 3-5 años | L-X | 19:00 a 19:45 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 3-5 años | M-J | 16:45 a 17:30 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | | | | TARIFAS: | 64 € | 128 € | |

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación y suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo a través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-------------|---------------|----------|-----|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| INSTALACIÓN | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| 1T | C.D.M. LOBETE | 4-5 años | L-X | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 27/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | C.D.M. LOBETE | 4-5 años | L-X | 18:00 a 19:00 | 13/01/2014 al 26/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | C.D.M. LOBETE | 4-5 años | L-X | 18:00 a 19:00 | 03/03/2014 al 16/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | | | | TARIFAS: | 70 € | 140 € | |

BICIESCUELA

Cursos de aprendizaje para montar en bicicleta. Se trabajará la dirección, equilibrio, pedaleo y frenado para el dominio de la bicicleta.

Se complementará con nociones de educación vial.

Es obligatorio el casco.

Llevar bicicleta propia incluso con ruedines si hiciesen falta.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO | 2003-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 19/12/2013 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 41 € | 82 € |

BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

El Billar (deporte reconocido por el COI desde 1998) es un juego divertido, accesible a ambos sexos y a personas de todas las edades, incluidas aquellas con limitaciones para otras actividades más exigentes físicamente. Es relajante, te da la oportunidad de relacionarte y nuestros monitores te enseñarán a realizar tiros espectaculares.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T C.D.M. LA RIBERA | 2003-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T C.D.M. LA RIBERA | 2004-1998 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T C.D.M. LA RIBERA | 2004-1998 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 77 € | 154 € |

BILLAR PERFECCIONAMIENTO

Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo. Se trabajarán modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de billar americano.

Condiciones: Haber realizado como mínimo un cursillo trimestral y dominar el mecanismo de golpeo.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T C.D.M. LA RIBERA | 2003-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 11/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T C.D.M. LA RIBERA | 2004-1998 | L-X | 20:00 a 21:00 | 13/01/2014 al 10/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T C.D.M. LA RIBERA | 2004-1998 | L-X | 20:00 a 21:00 | 17/03/2014 al 14/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 37 € | 74 € |

BUCEO

Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Perfeccionamiento de estas técnicas básicas si ya se poseen. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador,jacket,plomos)Manejo de forma mínima del equipo pesado. Normas básicas de seguridad. Obligatorio saber nadar.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T P.M. LAS GAUNAS | 1997-1999 | S-D | 10:00 a 12:00 | 05/10/2013 al 06/10/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1997-1999 | S-D | 10:00 a 12:00 | 16/11/2013 al 17/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T P.M. LAS GAUNAS | 1998-2000 | S-D | 10:00 a 12:00 | 08/03/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T P.M. LAS GAUNAS | 1998-2000 | S-D | 10:00 a 12:00 | 05/04/2014 al 06/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1998-2000 | S-D | 10:00 a 12:00 | 17/05/2014 al 18/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 41 € | 82 € |

E.M. DE AERÓBIC

Actividad de baile y contenido aeróbico que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música.

| ACTIVIDAD AÑO | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 2003-2007 | L-X | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1997-2002 | M-J | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2003-2007 | M-J | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. ESPARTERO | 1997-2002 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|-------|
| TARIFAS: | 64 € | 128 € |
|----------|------|-------|



E.M. DE ATLETISMO

Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación a las técnicas de las distintas disciplinas de una manera recreativa. Se realizará trabajo de carrera, obstáculos, lanzamientos y saltos entre otros.

| ACTIVIDAD AÑO | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------|-----------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. DOCTORES CASTROVIEJO | 1999-2007 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. IX CENTENARIO | 1999-2007 | L-X-V | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | 1999-2003 | L-X-V | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 2004-2007 | L-X-V | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------------|------|-------|
| TARIFA 2 DÍAS: | 64 € | 128 € |
| TARIFA 3 DÍAS: | 89 € | 178 € |

E.M. DE BALONMANO

Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del balonmano de una manera recreativa.

| AÑO | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----|--------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. VICENTE OCHOA | 2003-2006 | L-X-V | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. VICENTE OCHOA | 2001-2002 | L-X-V | 18:30 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|-------|
| TARIFAS: | 89 € | 178 € |
|----------|------|-------|

E.M. DE BATUKA

Actividad de baile y contenido aeróbico en la que se realizan coreografías sobre ritmos de música latina. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. LAS GAUNAS | 2003-2007 | M-J | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|-------|
| TARIFAS: | 64 € | 128 € |
|----------|------|-------|

E.M. DE CICLISMO

En la primera etapa se realiza una primera toma de contacto de adaptación a la bicicleta en la pista de tráfico. Seguidamente una preparación invernal en el gimnasio. Finalmente un periodo de preparación en pista, donde se continuará el aprendizaje de habilidades, destrezas y el perfeccionamiento de la técnica y un trabajo en el velódromo donde se realizarán los entrenamientos de fondo. Es necesario saber andar en bicicleta. Vestuario deportivo para la temporada invernal. Bicicleta de carretera casco y ropa de ciclismo según indicaciones de los monitores. Traslado a los centros de entrenamiento por cuenta del alumno.

El primer día de clase será en la Pista Municipal de Tráfico.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|----------|
| | | | | FECHAS | | | |
| P.M. CABALLERO DE LA ROSA | 1997-2007 | L-X-V | 18:00 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | | 89 € | 178 € |

E.M. DE CIRCO

Actividad en la que se pretende la formación en diferentes disciplinas relacionadas con el circo como son los malabares, la acrobacia estática o ejercicios de equilibrio. Gran importancia en el desarrollo motor y social del alumno.



| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|----------|
| | | | | FECHAS | | | |
| P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1997-2004 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | | 64 € | 128 € |



E.M. DE ESGRIMA

Adquisición de habilidades con el manejo de la espada, florete y sable. La esgrima desarrolla la rapidez de reflejos, fuerza y agilidad, coordinación y sentido del equilibrio. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado.

Los alumnos deben traer su propia careta y guantes.

Para la inscripción definitiva al C.T. Adarraga, es necesario superar la prueba de nivel que se realizará el primer día de clase.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|----------|
| | | | | FECHAS | | | |
| P.M. LAS GAUNAS | 2004-2007 | L-X-V | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. LAS GAUNAS | 2000-2004 | L-X-V | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. LAS GAUNAS | 1997-2000 | L-X-V | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| C.T. ADARRAGA (AVANZADOS) | 1997-2000 | M-J-V | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| C.T. ADARRAGA (AVANZADOS) | 1997-2000 | M-J-V | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | | 89 € | 178 € |

E.M. DE FAMA DANCE

El trabajo en esta escuela, al compás de la música, hace que se potencie la creatividad, el ritmo, las capacidades coordinativas y el equilibrio corporal.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | ABONADOS | USUARIOS |
|--------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|----------|
| | | | | FECHAS | | | |
| P.M. LAS GAUNAS | 1997-2002 | L-X | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. MADRE DE DIOS | 1999-2003 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | | 64 € | 128 € |

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA

Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|--------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|-------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| P.M. MADRE DE DIOS | 1997-2002 | L-X-V | 17:45 a 18:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. MADRE DE DIOS | 2003-2007 | L-X-V | 17:45 a 18:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. MURRIETA | 2003-2007 | L-X-V | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. MURRIETA | 1997-2002 | L-X-V | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. ESPARTERO | 2003-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | TARIFA 2 DÍAS: | 64 € | 128 € |
| | | | | | TARIFA 3 DÍAS: | 89 € | 178 € |

E.M. DE HOCKEY

Se pretende una introducción tanto a la técnica como a la táctica del hockey, así como el dominio y destreza del patinaje en línea. Deberá llevar patines en línea, y stick de hockey. Obligatorio casco, rodilleras y muñequeras.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|-------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| P.M. DOCTORES CASTROVIEJO | 1999-2007 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | TARIFAS: | 64 € | 128 € |

E.M. DE JUDO

Esta actividad se realiza en tatami (suelo especial), donde se aprenderán las técnicas de judo de pie y de suelo, caídas y proyecciones y, finalmente, defensa personal donde se aplican todas las técnicas adquiridas anteriormente.

Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.

El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|-------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| C.D.M. LOBETE | 1997-2007 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1997-2007 | M-J | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | TARIFAS: | 64 € | 128 € |



E.M. DE KARATE

El karate es un Arte Marcial que consiste en Ataques y Defensas con brazos y piernas. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos varias modalidades.

Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.

El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|---------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|-------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| C.D.M. LOBETE | 1997-2007 | L-X | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. MURRIETA | 1997-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| C.D.M. LOBETE | 1997-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | TARIFAS: | 64 € | 128 € |

E.M. DE MINITENIS

Actividad planificada para niños que deseen una enseñanza continuada y en progresión teniendo como objetivo la familiarización con este deporte de una forma lúdica. Llevar Raqueta.

Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 89 € | 178 € |

E.M. DE NATACIÓN

Actividad dirigida alumnos que quieren perfeccionar y dominar las habilidades acuáticas una vez superados los cursillos de iniciación y perfeccionamiento.

Condiciones: Nadar 50 metros al estilo crol correctamente, con salida de cabeza. Además demostrar destreza en otro estilo (espalda o braza). La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LA RIBERA | 2004-2007 | L-X | 17:30 a 18:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 2003-2001 | L-X | 18:15 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 2004-2007 | M-J | 17:45 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 2001-2003 | M-J | 18:30 a 19:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

E.M. DE PATINAJE

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

Se realizará una prueba de nivel el primer día de clase y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos.

El primer día de clase en el P.M. Las Gaunas a las 18:00h.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. LAS GAUNAS | 1997-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1997-2007 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

E.M. DE PELOTA (PALETA Y FRONTENIS)

Escuela Municipal que pretende fomentar las disciplinas de paleta y frontenis iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. VARIA. MOD. PALETA | 1997-2007 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS. MOD. PALETA | 1997-2007 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. VARIA. MOD. FRONTENIS | 2001-2005 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. VARIA. MOD. FRONTENIS | 1997-2000 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

E.M. DE PELOTA (MANO)

Escuela Municipal que pretende fomentar los deportes de frontón, en especial la disciplina de pelota mano.

Se realizará un preinscripción y prueba de nivel el primer día de clase a las 18 h en Las Gaunas y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos indistintamente a cualquiera de las dos instalaciones.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. LAS GAUNAS | 1997-2007 | L-X | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1997-2007 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. DOCTORES CASTROVIEJO | 1997-2007 | M-J | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. DOCTORES CASTROVIEJO | 1997-2007 | M-J | 18:30 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. DOCTORES CASTROVIEJO | 1997-2007 | M-J | 19:30 a 20:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFA 2 DÍAS: | | | | | 64 € | 128 € |



E.M. DE PESCA

Dirigida a los que deseen familiarizarse con las características del medio y fauna, así como con los materiales de pesca.

Practicar el montaje de moscas artificiales, confección de aparejos, realización de nudos, prácticas de lanzamiento.

Para la práctica, será necesario estar en posesión de la licencia de pesca. Las sesiones prácticas que no puedan desarrollarse por climatología adversa, no serán recuperables.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.F. PRADOVIEJO. Sesiones teóricas | 1998-2008 | M-J | 19:00 a 20:00 | 14/01/2014 al 25/03/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| LA GRAJERA. Sesiones prácticas | 1998-2008 | S | 09:00 a 13:00 | 05/04/2014 al 21/06/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

E.M. DE RUGBY

Escuela municipal donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del rugby de una manera recreativa.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.F. PRADOVIEJO | 1999-2007 | M-J | 18:00 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |



E.M. DE STREET DANCE

Coreografías basadas en estilos urbanos de danza y baile como son el hip-hop, breakdance, street jazz o funky.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. MADRE DE DIOS | 1997-2001 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

E.M. DE TAEKWONDO

Arte marcial coreano, tiene como propósito mantener la salud de quien la practica, utilizando para ello técnicas desarrolladas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos.

Basada en el respeto, desarrolla la atención y el equilibrio cuerpo-mente.

Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.

El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1997-2007 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1997-2007 | M-J | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

E.M. DE TENIS

Esta actividad está planificada para niños que deseen una enseñanza de tenis continuada y en progresión durante los meses del curso escolar. Se organizarán los grupos de acuerdo al nivel de los alumnos.

Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa.

No serán recuperables. Deberán llevar raqueta de tenis.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2002-2005 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2002-2005 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 89 € | 178 € |



E.M. DE TIRO OLÍMPICO

Iniciación en las modalidades de carabina olímpica aire 10 metros y pistola olímpica aire 10 metros.

Estabilidad, concentración y deportividad.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1997-2007 | L | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1997-2007 | J | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1997-2007 | J | 18:30 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

E.M. DE WATERPOLO

Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia.

Nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida, coordinando brazos y piernas con respiración.

La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LA RIBERA | 1997-2000 | S | 10:00 a 11:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 2001-2004 | S | 11:15 a 12:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|-------|
| TARIFAS: | 64 € | 128 € |
|----------|------|-------|



ESGRIMA

Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cuál hay tres modalidades: sable, florete y espada.

Se pondrá a disposición del alumnado, todo el material específico necesario.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 1997-2007 | S | 10:00 a 12:00 | 12/10/2013 al 21/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1997-2007 | M-J | 17:00 a 18:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1997-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1997-2007 | M-J | 19:00 a 20:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 1998-2008 | S | 10:00 a 12:00 | 11/01/2014 al 08/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1998-2008 | M-J | 17:00 a 18:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1998-2008 | M-J | 18:00 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1998-2008 | M-J | 19:00 a 20:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 1998-2008 | S | 10:00 a 12:00 | 15/03/2014 al 24/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1998-2008 | M-J | 17:00 a 18:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1998-2008 | M-J | 18:00 a 19:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1998-2008 | M-J | 19:00 a 20:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|-------|
| TARIFAS: | 64 € | 128 € |
|----------|------|-------|

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios.

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

Los alumnos tendrán a su disposición:

- Palos de prácticas de golf.
- Campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de approach y bunker de prácticas.
- Incluidas bolas para realizar el cursillo.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|---------------|-----------|---|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| 1 T | CAMPO DE GOLF | 1997-2007 | S | 10:00 a 10:50 | 05/10/2013 al 14/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | CAMPO DE GOLF | 1997-2007 | S | 11:00 a 11:50 | 05/10/2013 al 14/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 T | CAMPO DE GOLF | 1998-2008 | S | 10:00 a 10:50 | 11/01/2014 al 08/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | CAMPO DE GOLF | 1998-2008 | S | 11:00 a 11:50 | 11/01/2014 al 08/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 T | CAMPO DE GOLF | 1998-2008 | S | 10:00 a 10:50 | 15/03/2014 al 24/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | CAMPO DE GOLF | 1998-2008 | S | 11:00 a 11:50 | 15/03/2014 al 24/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 114 € | 228 € |



GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. Se prestará equipo para realizar las clases.

Los alumnos tendrán a su disposición:

- Palos de prácticas de golf.
- Campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de approach y bunker de prácticas.
- Incluidas bolas para realizar el cursillo.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|---------------|-----------|---|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| 1 T | CAMPO DE GOLF | 1997-2007 | V | 18:00 a 18:50 | 04/10/2013 al 13/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 T | CAMPO DE GOLF | 1998-2008 | V | 18:00 a 18:50 | 10/01/2014 al 14/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 T | CAMPO DE GOLF | 1998-2008 | V | 18:00 a 18:50 | 21/03/2014 al 30/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 114 € | 228 € |

HÍPICA. INICIACIÓN

Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo. Obligatorio casco. Recomendable botas altas, pantalón ajustado, excepto tejanos.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1º Curso. EL DORADO | 1997-2004 | L-X | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2º Curso. EQUUS | 1997-2004 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3º Curso. EQUUS | 1997-2004 | M-J | 19:00 a 20:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 4º Curso. EL DORADO | 1998-2005 | L-X | 18:00 a 19:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 5º Curso. EQUUS | 1998-2005 | M-J | 18:00 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 6º Curso. EL DORADO | 1998-2005 | L-X | 18:00 a 19:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 7º Curso. EQUUS | 1998-2005 | M-J | 18:00 a 19:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 114 € | 228 € |



HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos.

Obligatorio casco. Recomendable botas altas. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción.

Los criterios de selección son los siguientes:

1. Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento.
2. Haber realizado el menor número de cursos de perfeccionamiento.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1º Curso. EL DORADO | 1997-2004 | L-X | 19:00 a 20:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2º Curso. EL DORADO | 1998-2005 | L-X | 19:00 a 20:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3º Curso. EQUUS | 1998-2005 | M-J | 19:00 a 20:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 4º Curso. EQUUS | 1998-2005 | M-J | 19:00 a 20:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 114 € | 228 € |

NATACIÓN INICIACIÓN 6-8 Años (CURSILLO)

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LA RIBERA | 2005-2007 | L-X | 17:30 a 18:15 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 2006-2008 | L-X | 17:30 a 18:15 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 2006-2008 | L-X | 17:30 a 18:15 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

NATACIÓN INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO)

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

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 2005-2007 | L-X | 17:15 a 18:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 2005-2007 | L-X | 18:00 a 18:45 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2005-2007 | L-X | 18:00 a 18:45 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2005-2007 | L-X | 19:00 a 19:45 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 2005-2007 | M-J | 17:30 a 18:15 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 2006-2008 | L-X | 17:15 a 18:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 2006-2008 | L-X | 18:00 a 18:45 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2006-2008 | L-X | 18:00 a 18:45 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2006-2008 | L-X | 19:00 a 19:45 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2006-2008 | M-J | 17:30 a 18:15 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 2006-2008 | L-X | 17:15 a 18:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 2006-2008 | L-X | 18:00 a 18:45 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2006-2008 | L-X | 18:00 a 18:45 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2006-2008 | L-X | 19:00 a 19:45 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2006-2008 | M-J | 17:30 a 18:15 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € |

NATACIÓN INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO)

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

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 2001-2004 | L-X | 18:00 a 18:45 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2001-2004 | L-X | 18:15 a 19:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2001-2004 | L-X | 18:45 a 19:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2001-2004 | M-J | 18:15 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 2002-2005 | L-X | 18:00 a 18:45 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2002-2005 | L-X | 18:15 a 19:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2002-2005 | L-X | 18:45 a 19:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2002-2005 | M-J | 18:15 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 2002-2005 | L-X | 18:00 a 18:45 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2002-2005 | L-X | 18:15 a 19:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2002-2005 | L-X | 18:45 a 19:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2002-2005 | M-J | 18:15 a 19:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 64 € | 128 € | |

NATACIÓN INIC/PERF 13-16 Años (CURSILLO)

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

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|------------------|-----------|-----|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| 1T | C.D.M. LA RIBERA | 1997-2000 | M-J | 18:15 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1997-2000 | L-X | 19:30 a 20:15 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | C.D.M. LA RIBERA | 1998-2001 | M-J | 18:15 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1998-2001 | L-X | 19:30 a 20:15 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | C.D.M. LA RIBERA | 1998-2001 | M-J | 18:15 a 19:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1998-2001 | L-X | 19:30 a 20:15 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 64 € | 128 € |

NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA

Actividad que posibilita la mejora de las distintas patologías articulares, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas de recuperación física de forma individualizada.

Obligatorio saber nadar. Presentar el certificado médico el primer día de clase al profesor, con la descripción de la lesión y posible recomendación respecto a los ejercicios a realizar.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | | | |
|-----------------|--|--|--|-------------------------|----------------------|---------------|--------------------------|------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | | | |
| P.M. LAS GAUNAS | | | | 1997-2003 | M-J | 17:15 a 18:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € | | |

PÁDEL INICIACIÓN

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Deberán llevar pala de pádel. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|-------------------|-----------|-----|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| 1T | C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2002 | S-D | 11:00 a 12:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2002 | L-X | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | S-D | 11:00 a 12:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | L-X | 18:00 a 19:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | M-J | 18:00 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | S-D | 11:00 a 12:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | L-X | 18:00 a 19:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | M-J | 18:00 a 19:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 89 € | 178 € |

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los desplazamientos en pista y colocación. Introducción a la volea y remate. Necesaria pala de pádel y haber realizado como mínimo un cursillo de iniciación. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|-------------------|-----------|-----|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| 1T | C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | S-D | 10:00 a 11:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | S-D | 10:00 a 11:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | M-J | 18:00 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | S-D | 10:00 a 11:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | M-J | 18:00 a 19:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 89 € | 178 € |

SI NO QUIERE SABER COMO **AHORRAR**
NI MEJORAR EN LA GESTIÓN DE SUS EQUIPOS
HUMANOS. **PASE PÁGINA!!**

PREGÚNTENOS

Organización de Servicios

- Limpieza.
- Conserjería.
- Deportivos
- Culturales

Concesiones /Explotación

- Parkings
- Deportivos
- Actividades
- Hostelería



PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad.

Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|---------------|-----------|------|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LOBETE | 2007 | L-X | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 27/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1997-2001 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 28/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2001-2006 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 28/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | C.D.M. LOBETE | 1998-2002 | M-J | 18:00 a 19:00 | 09/01/2014 al 25/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2002-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 09/01/2014 al 25/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2008 | L-X | 18:00 a 19:00 | 13/01/2014 al 26/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | C.D.M. LOBETE | 1998-2002 | M-J | 18:00 a 19:00 | 27/02/2014 al 15/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2002-2007 | M-J | 18:00 a 19:00 | 27/02/2014 al 15/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2008 | L-X | 18:00 a 19:00 | 03/03/2014 al 16/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 70 € | 140 € |



PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se afianzará lo aprendido en los de iniciación, mejorando la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y equilibrio. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. Obligatorio haber realizado al menos un curso de iniciación.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|---------------|-----------|------|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LOBETE | 2001-2006 | L-X | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 27/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1997-2001 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 28/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | C.D.M. LOBETE | 1998-2002 | M-J | 18:00 a 19:00 | 09/01/2014 al 25/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2002-2007 | L-X | 18:00 a 19:00 | 13/01/2014 al 26/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | C.D.M. LOBETE | 1998-2002 | M-J | 18:00 a 19:00 | 27/02/2014 al 15/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 2002-2007 | L-X | 18:00 a 19:00 | 03/03/2014 al 16/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 70 € | 140 € |

PIRAGÜISMO

Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, ya que se realiza en los lagos del C.D.M. Las Norias, con buena calidad del agua y poca profundidad. Se hará una toma de contacto con las piraguas, se aprenderá a embarcar y dominar el remo y además se obtendrá el equilibrio suficiente para poder disfrutar de esta actividad. Se realizará con piraguas muy estables y cortas (de aguas bravas) y sin timón.

Obligatorio saber nadar.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|-------------------|-----------|-------|-------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1997-1999 | L a V | 20:00 a 21:30 | 30/09/2013 al 04/10/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1997-1999 | L a V | 20:00 a 21:30 | 07/10/2013 al 11/10/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 41 € | 82 € |

TENIS. INICIACIÓN

Se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés y volea). Raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

| | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-------------|-------------------|-------------------------|------|---------------|--------------------------|------------|------------|
| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | S-D | 10:00 a 11:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2002 | S-D | 11:00 a 12:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2002 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | M-J | 19:00 a 20:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | S-D | 10:00 a 11:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | S-D | 11:00 a 12:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | M-J | 18:00 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | M-J | 19:00 a 20:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | S-D | 10:00 a 11:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | S-D | 11:00 a 12:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | M-J | 18:00 a 19:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | M-J | 19:00 a 20:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 89 € | 178 € |

TENIS. PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de Perfeccionamiento se mejoraran los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

| | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-------------|-------------------|-------------------------|------|---------------|--------------------------|------------|------------|
| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | S-D | 10:00 a 11:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2002 | S-D | 11:00 a 12:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | L-X | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2002 | M-J | 18:00 a 19:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2001-1997 | M-J | 19:00 a 20:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | S-D | 10:00 a 11:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | S-D | 11:00 a 12:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | L-X | 18:00 a 19:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | M-J | 18:00 a 19:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | M-J | 19:00 a 20:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | S-D | 10:00 a 11:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | S-D | 11:00 a 12:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | L-X | 18:00 a 19:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2006-2003 | M-J | 18:00 a 19:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2002-1998 | M-J | 19:00 a 20:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 89 € | 178 € |

TIRO CON ARCO

El objetivo prioritario es la divulgación de esta disciplina entre todas las edades, ya que por su nivel de exigencia física, permite su práctica por todos los grupos de edad.

| | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|----------|-------------------|-------------------------|------|---------------|--------------------------|------------|------------|
| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1997-1999 | D | 10:30 a 12:00 | 06/10/2013 al 01/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1997-1999 | D | 12:00 a 13:30 | 06/10/2013 al 01/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1998-2000 | D | 12:00 a 13:30 | 23/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 41 € | 82 € |

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Actividad de preparación física general de alta intensidad mediante ejercicios de fuerza, resistencia, coordinación, que produce mejoras en el fortalecimiento muscular y capacidad aeróbica. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | ABONADOS | USUARIOS |
|-----------------|-----------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|----------|
| | | | | | FECHAS | | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. BRÉTÓN DE LOS HERREROS | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1958-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1958-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | 1958-1996 | M-J | 19:30 a 20:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1958-1996 | M-J | 19:30 a 20:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. GONZALO DE BERCEO | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1958-1996 | M-J | 20:30 a 21:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | | TARIFAS: | 101 € | 202 € |

AERÓBIC



Actividad de baile y contenido aeróbico, en el que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | ABONADOS | USUARIOS |
|-----------------|-----------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|----------|
| | | | | | FECHAS | | | |
| | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | 1948-1996 | L-X | 18:30 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X-V | 10:00 a 10:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | 1958-1996 | L-X-V | 19:30 a 20:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 7:15 a 8:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 8:15 a 9:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 9:15 a 10:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 10:15 a 11:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. JUAN YAGÜE | 1958-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. MURRIETA | 1958-1996 | M-J | 19:15 a 20:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. ESPARTERO | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. MURRIETA | 1958-1996 | M-J | 20:15 a 21:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | 1958-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | | TARIFAS: | 101 € | 202 € |

AEROCOMBAT



Actividad de baile y contenido aeróbico, en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música, basadas en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general. Los alumnos deben traer sus propios guantes.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | ABONADOS | USUARIOS |
|-----------------|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|----------|
| | | | | | FECHAS | | | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | L-X | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1989-1996 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | L-X | 18:30 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1989-1996 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | | TARIFAS: | 101 € | 202 € |

AQUAERÓBIC



Actividad de baile y contenido aeróbico que permite mejorar la resistencia y la tonificación general mediante coreografías acompañadas al ritmo de la música en el medio acuático.

| ACT. ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------|------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L-X | 20:15 a 21:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 8:45 a 9:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 9:15 a 10:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 18:30 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 101 € 202 €

AQUAFITNESS



Actividad acuática en la que se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, utilizando para ello material diverso de fitness.

| ACT. ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 9:30 a 10:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 20:15 a 21:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 101 € 202 €

AQUAMIX



Actividad acuática que combina el aquaerobic con la gimnasia en el agua, de manera que se añaden los beneficios de una actividad aeróbica a los de otra más enfocada a la tonificación muscular.

| ACT. ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L-X | 10:00 a 11:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 19:15 a 20:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 101 € 202 €

AQUARUNNING



Actividad que consiste en realizar carrera en el agua, sin impacto articular. Se trabaja la movilidad y fortalecimiento muscular del tren inferior, el tren superior y la cintura abdominal. Obligatorio saber nadar.

| ACT. A | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--------|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 20:15 a 21:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 101 € 202 €



AQUASALUD



Actividad acuática en la que por medio de ejercicios físicos variados sin impacto articular, estiramientos, y reeducación postural, se mejora el estado físico y emocional.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X-V | 09:00 a 9:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 9:30 a 10:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 20:30 a 21:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 101 € 202 €

BATUKA



Actividad de baile y contenido aeróbico en la que se realizan coreografías sobre ritmos de música latina. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.

| ACT. A. | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------|--------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. MADRE DE DIOS | 1958-1996 | L-X | 20:45 a 21:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 101 € 202 €

BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO



El Billar (deporte reconocido por el COI desde 1998) es un juego divertido, accesible a ambos sexos y a personas de todas las edades, incluidas aquellas con limitaciones para otras actividades más exigentes físicamente. Es relajante, te da la oportunidad de relacionarte y nuestros monitores te enseñarán a realizar tiros espectaculares.

| IT | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | C.D.M. LA RIBERA | 1915-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | C.D.M. LA RIBERA | 1915-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 77 € 154 €



BILLAR PERFECCIONAMIENTO



Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo. Se trabajarán modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de billar americano. Haber realizado como mínimo un cursillo trimestral y dominar el mecanismo de golpeo.

| IT | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 11/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | C.D.M. LA RIBERA | 1915-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 13/01/2014 al 10/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | C.D.M. LA RIBERA | 1915-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 17/03/2014 al 14/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 37 € 74 €

BUCEO



Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Perfeccionamiento de estas técnicas básicas si ya se poseen. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador, jacket, plomos). Manejo de forma mínima del equipo pesado. Normas básicas de seguridad. Obligatorio saber nadar.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 T | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | S-D | 10:00 a 12:00 | 05/10/2013 al 06/10/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | S-D | 10:00 a 12:00 | 16/11/2013 al 17/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 T | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | S-D | 10:00 a 12:00 | 08/03/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | S-D | 10:00 a 12:00 | 05/04/2014 al 06/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 T | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | S-D | 10:00 a 12:00 | 17/05/2014 al 18/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | | | | | | TARIFAS: | 41 € |

CAPOEIRA



Arte marcial- baile de origen afro-brasileño, en el que la música marca un juego entre los participantes aplicando habilidades rítmicas y acrobáticas. Se mejora la resistencia, agilidad, fuerza y ritmo.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| ANUAL | P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MADRID MANILA | 1958-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | | | | | TARIFAS: | 101 € | 202 € |



CARDIO DANCE



Actividad de baile en la que se combina aeróbic de alta intensidad con pasos de diferentes tipos de baile como son el funky y el hip-hop. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------|--------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| A.A. | P.M. MADRE DE DIOS | 1958-1996 | L-X | 19:45 a 20:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| | | | | | TARIFAS: | 101 € | 202 € |

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 coulotte, pulsómetro y botellín de bebida.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | L-X | 19:30 a 20:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | L-X | 20:30 a 21:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | L-X | 21:30 a 22:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | M-J | 8:15 a 9:15 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 1959-1997 | L-X | 19:30 a 20:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1959-1997 | L-X | 20:30 a 21:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1959-1997 | L-X | 21:30 a 22:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1959-1997 | M-J | 8:15 a 9:15 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 1959-1997 | L-X | 19:30 a 20:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1959-1997 | L-X | 20:30 a 21:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1959-1997 | L-X | 21:30 a 22:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1959-1997 | M-J | 8:15 a 9:15 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 77 € 154 €

CIRCO



Actividad que pretende formar en distintas disciplinas relacionadas con el circo, como son el arte de malabares (contact, bolas, diábolo, mazas) la acrobacia estática y otras disciplinas de equilibrio, incluso técnicas aéreas. Se trabaja el desarrollo psicomotriz, la agilidad manual y la coordinación aplicada. También se contará con un módulo de zancos saltadores.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 03/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1959-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 77 € 154 €



ENTRENA CORRIENDO



Actividad deportiva dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie 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.

| ACT. A. | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 105 € 210 €

ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)



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

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LAS NORIAS | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 22:00 | 15/10/2013 al 12/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 22:00 | 19/11/2013 al 17/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | M-J | 20:00 a 22:00 | 14/01/2014 al 11/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | M-J | 20:00 a 22:00 | 13/02/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | M-J | 20:00 a 22:00 | 18/03/2014 al 15/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1959-1997 | M-J | 20:00 a 22:00 | 29/04/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 52 € | 104 € |

ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfeccionamiento)



Orientado a personas ya iniciadas en este deporte. Se profundizará en los contenidos aprendidos en los cursos de iniciación. Es condición indispensable para el alumno haber adquirido previamente los conceptos básicos de las técnicas, seguridad, cabuiería, conocimiento y manejo del material específico. El profesor verificará esto el primer día. Si no se cumplen estas condiciones el alumno podrá ser dado de baja.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | C.D.M. LAS NORIAS | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 22:00 | 14/10/2013 al 11/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 22:00 | 18/11/2013 al 18/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | L-X | 20:00 a 22:00 | 13/01/2014 al 10/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | L-X | 20:00 a 22:00 | 12/02/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3T | P.M. LAS GAUNAS | 1959-1997 | L-X | 20:00 a 22:00 | 17/03/2014 al 14/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1959-1997 | L-X | 20:00 a 22:00 | 28/04/2014 al 26/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 52 € | 104 € |

ESGRIMA



Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cuál hay tres modalidades: sable, florete y espada. Los alumnos deben traer su propia careta y guantes.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1T | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2T | P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

ESPALDA SANA



Actividad que mejora la educación y corrección postural, sobre todo en la zona de la espalda. Se realiza movilidad, potenciación y flexibilización de la espalda a nivel cervical, dorsal y lumbar.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------|------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| ACT. ANUAL | C.D.M. LOBETE | 1914-1996 | L-X-V | 11:30 a 12:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | L-X-V | 19:45 a 20:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | M-J | 10:00 a 11:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1996 | M-J | 11:15 a 12:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | M-J | 20:30 a 21:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

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.

ACTIVIDAD ANUAL

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. GONZALO DE BERCEO | 1948-1996 | L-X | 17:45 a 18:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. MADRE DE DIOS | 1958-1996 | L-X | 18:45 a 19:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS | 1958-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X | 17:00 a 18:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X-V | 08:30 a 09:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L-X-V | 10:00 a 10:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. MURRIETA | 1958-1996 | L-X-V | 19:15 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. MURRIETA | 1958-1996 | L-X-V | 20:00 a 20:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | 1948-1996 | L-X-V | 20:15 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. MURRIETA | 1958-1996 | L-X-V | 20:45 a 21:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.F. PRADOVIEJO | 1958-1996 | M-J | 08:45 a 09:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 09:15 a 10:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 10:15 a 11:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 10:15 a 11:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | M-J | 17:30 a 18:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. GONZALO DE BERCEO | 1948-1996 | M-J | 17:45 a 18:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. MADRID MANILA | 1948-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. MADRID MANILA | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. GONZALO DE BERCEO | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1958-1996 | M-J | 20:30 a 21:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|-------|-------|
| TARIFAS: | 101 € | 202 € |
|----------|-------|-------|



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



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

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X-V | 07:00 a 07:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 07:15 a 08:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X-V | 07:45 a 08:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 08:00 a 08:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 08:45 a 09:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L-X-V | 09:15 a 10:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 09:30 a 10:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 10:15 a 11:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L-X-V | 10:45 a 11:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MADRID MANILA | 1948-1996 | L-X-V | 19:00 a 19:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MURRIETA | 1948-1996 | L-X-V | 19:15 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MADRID MANILA | 1948-1996 | L-X-V | 19:45 a 20:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MURRIETA | 1948-1996 | L-X-V | 20:00 a 20:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MADRID MANILA | 1948-1996 | L-X-V | 20:30 a 21:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 09:15 a 10:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 10:15 a 11:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MADRID MANILA | 1948-1996 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | 1948-1996 | M-J | 18:30 a 19:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | 1948-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1948-1996 | M-J | 19:30 a 20:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. JUAN YAGÜE | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | 1948-1996 | M-J | 20:30 a 21:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |



GIMNASIA EN EL AGUA



Actividad acuática 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.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X | 16:15 a 17:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 9:30 a 10:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X-V | 9:45 a 10:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 8:30 a 9:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 18:15 a 19:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 19:30 a 20:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |



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

HÍPICA. INICIACIÓN



Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos interesados en acercarse al mundo del caballo, Obligatorio casco. Recomendable botas altas, pantalón ajustado, excepto tejanos.

| IT | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|---------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 2T | 1º Curso. EL DORADO | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | 2º Curso. EQUUS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 126 € | 252 € |

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO



Van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Recomendable botas altas, pantalón ajustado, excepto tejanos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. Se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción. Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Haber realizado el menor número de cursos de perfeccionamiento.

| 3T | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|-------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 3T | EL DORADO | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | EQUUS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 126 € | 252 € |

HOCKEY



Actividad de deslizamiento sobre ruedas en la que puedes adquirir y/o progresar en las técnicas y tácticas del hockey, así como avanzar en el dominio y la destreza de los patines en línea. Aconsejable conocimientos básicos de patinaje. Se deberá llevar patines en línea, y stick de hockey. Obligatorio casco, rodilleras y muñequeras.

| A | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| A | P.M. DOCTORES CASTROVIEJO | 1958-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |



INTERVAL STEP



Actividad que combina intervalos de aeróbic, step,... con un específico trabajo de tonificación muscular con pesas, gomas, balones... mejorando la capacidad cardio-pulmonar y la fuerza con una intensidad elevada.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| ACTIVIDAD ANUAL | P.M. MILENARIO DE LA LENGUA | 1958-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA | 1958-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | L-X-V | 9:15 a 10:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. ESPARTERO | 1958-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MADRE DE DIOS | 1958-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

NATACIÓN INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)



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

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|------------------|------------------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|------------|------------|
| INSTALACIÓN | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X | 20:15 a 21:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L-X | 20:45 a 21:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X | 21:00 a 21:45 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 8:45 a 9:30 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 9:15 a 10:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 10:30 a 11:15 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 21:00 a 21:45 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1949-1997 | L-X | 20:15 a 21:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | L-X | 20:45 a 21:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 21:45 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | M-J | 8:45 a 9:30 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1949-1997 | M-J | 9:15 a 10:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 10:30 a 11:15 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 21:45 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1949-1997 | L-X | 20:15 a 21:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | L-X | 20:45 a 21:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 21:45 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | M-J | 8:45 a 9:30 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| C.D.M. LOBETE | 1949-1997 | M-J | 9:15 a 10:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 10:30 a 11:15 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 21:45 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | TARIFAS: | 77 € | 154 € |



NATACIÓN MANTENIMIENTO



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

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-----------------|------------------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|------------|------------|
| INSTALACIÓN | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| ACTIVIDAD ANUAL | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 9:30 a 10:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L-X-V | 10:00 a 10:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L-X-V | 10:15 a 11:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 10:00 a 11:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 10:30 a 11:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 16:15 a 17:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 | |
| | | | | | TARIFAS: | 101 € | 202 € |

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS



Entrenamiento en el medio acuático para los que saben nadar de intensidad media-alta, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | L-X | 19:45 a 20:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | L-X-V | 9:15 a 10:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 7:45 a 8:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | M-J | 16:30 a 17:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

NATACIÓN MASTECTOMIZADAS



Actividad para mujeres mastectomizadas que pretende una mejora de la condición física mediante ejercicios específicos, mejora de los estilos natatorios y potenciar el contacto social, reforzando el aspecto psicológico.

| A | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 10:30 a 11:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |



NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA



Actividad que posibilita la mejora de las distintas patologías articulares, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas de recuperación física de forma individualizada. Obligatorio saber nadar. Presentar el certificado médico el primer día de clase al profesor, con la descripción de la lesión y posible recomendación respecto a los ejercicios a realizar.

| A. ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X-V | 8:00 a 8:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 21:15 a 22:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 29/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 114 € | 228 € |

PÁDEL NIVEL 1



El objetivo general es la iniciación de las técnicas de esta especialidad deportiva, se trabajará la coordinación dinámica, general y específica e inicio de los principales golpes (derecha, revés y servicios planos). Llevar pala de pádel. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

| | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-------------------|-------------------|-------------------------|---------------|--------------------------|--------------------------|------------|------------|
| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | S-D | 9:00 a 10:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 9:30 a 10:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 14:30 a 15:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 10:30 a 11:30 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 15:30 a 16:30 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 9:00 a 10:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 9:30 a 10:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 14:30 a 15:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 19:00 a 20:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 22:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 10:30 a 11:30 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 15:30 a 16:30 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 9:00 a 10:00 | 15/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 9:30 a 10:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 14:30 a 15:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 19:00 a 20:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 22:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 10:30 a 11:30 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 15:30 a 16:30 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |

| | | |
|----------|-------|-------|
| TARIFAS: | 126 € | 252 € |
|----------|-------|-------|





PÁDEL NIVEL 2



En el nivel 2 se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. Es necesario haber hecho como mínimo un cursillo trimestral. Llevar pala de pádel. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------|-------------------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | S-D | 12:00 a 13:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 10:30 a 11:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 15:30 a 16:30 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 9:30 a 10:30 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 14:30 a 15:30 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 12:00 a 13:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 10:30 a 11:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 15:30 a 16:30 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 19:00 a 20:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 22:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 9:30 a 10:30 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 14:30 a 15:30 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 19:00 a 20:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 22:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 12:00 a 13:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 10:30 a 11:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 15:30 a 16:30 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 19:00 a 20:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 22:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 9:30 a 10:30 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 14:30 a 15:30 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 19:00 a 20:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 22:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | |

TARIFAS: 126 € 252 €

PÁDEL NIVEL 3



Dominio de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. Llevar pala de pádel. Haber realizado como mínimo 2 ó 3 cursillos trimestrales. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | S-D | 13:00 a 14:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 13:00 a 14:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 19:00 a 20:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 22:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 13:00 a 14:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 19:00 a 20:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 22:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 126 € 252 €



PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN



Los cursos de iniciación y suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo a través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------|---------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 3 T 2 T 1 T | C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | L-X | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 27/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1959-1997 | L-X | 18:00 a 19:00 | 13/01/2014 al 26/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1959-1997 | L-X | 18:00 a 19:00 | 03/03/2014 al 16/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 80 € 160 €

PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO



Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines, y aumentar la velocidad. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. Obligatorio haber realizado al menos un cursillo de iniciación.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------|---------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 3 T 2 T 1 T | C.D.M. LOBETE | 1958-1996 | M-J | 20:15 a 21:15 | 15/10/2013 al 28/11/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1959-1997 | M-J | 20:15 a 21:15 | 09/01/2014 al 25/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1959-1997 | M-J | 20:15 a 21:15 | 27/02/2014 al 15/04/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

TARIFAS: 80 € 160 €

PATINAJE. INICIACIÓN



Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines, y aumentar la velocidad. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

| ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|-----------------------|----------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. DOCTORES CASTROVIEJO | 1958-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 17/09/2013 | |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 17/09/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO



Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas con los patines y aumentar la velocidad. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas. Es imprescindible demostrar destreza en el desplazamiento hacia adelante.

| A | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|-----------------------|----------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1958-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 17/09/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |



PILATES SUELO. AVANZADOS



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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|-----------------------|----------|-------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 8:15 a 9:15 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 | | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 18:30 a 19:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 | | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 19:30 a 20:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 | | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 20:30 a 21:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 | | |
| C.D.M. LOBETE | 1949-1997 | M-J | 8:15 a 9:15 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 | | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 18:30 a 19:30 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 | | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 19:30 a 20:30 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 | | |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 20:30 a 21:30 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 17/09/2013 | | |
| TARIFAS: | | | | | | 77 € | 154 € |

PILATES SUELO. INICIACIÓN



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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|--------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X | 7:45 a 8:45 | 14/10/2013 al 03/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L-X | 12:15 a 13:15 | 14/10/2013 al 03/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X | 18:00 a 19:00 | 14/10/2013 al 03/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L-X | 21:15 a 22:15 | 14/10/2013 al 03/02/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-J | 8:15 a 9:15 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 9:15 a 10:15 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 18:30 a 19:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.F. PRADOVIEJO | 1948-1996 | M-J | 18:30 a 19:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 18:30 a 19:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 19:30 a 20:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.F. PRADOVIEJO | 1948-1996 | M-J | 19:30 a 20:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M-J | 19:30 a 20:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 20:30 a 21:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.F. PRADOVIEJO | 1948-1996 | M-J | 20:30 a 21:30 | 15/10/2013 al 30/01/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LOBETE | 1949-1997 | M-J | 8:15 a 9:15 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.F. PRADOVIEJO | 1949-1997 | M-J | 18:30 a 19:30 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | M-J | 18:30 a 19:30 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.F. PRADOVIEJO | 1949-1997 | M-J | 19:30 a 20:30 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | M-J | 19:30 a 20:30 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.F. PRADOVIEJO | 1949-1997 | M-J | 20:30 a 21:30 | 04/02/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | L-X | 7:45 a 8:45 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | L-X | 12:15 a 13:15 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | L-X | 18:00 a 19:00 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1949-1997 | L-X | 21:15 a 22:15 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 9:15 a 10:15 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 18:30 a 19:30 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 19:30 a 20:30 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1949-1997 | M-J | 20:30 a 21:30 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 77 € | 154 € |



PIRAGÜISMO



Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, ya que se realiza en los lagos del C.D.M. Las Norias, con buena calidad del agua y poca profundidad. Se hará una toma de contacto con las piraguas, se aprenderá a embarcar y dominar el remo y además se obtendrá el equilibrio suficiente para poder disfrutar de esta actividad. Se realizará con piraguas muy estables y cortas (de aguas bravas) y sin timón. Obligatorio saber nadar.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|-------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1958-1996 | L-V | 20:00 a 21:30 | 30/09/2013 al 04/10/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1958-1996 | L-V | 20:00 a 21:30 | 07/10/2013 al 11/10/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 41 € | 82 € |

PONTE EN FORMA CORRIENDO



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

| ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.F. PRADOVIEJO | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 9:30 a 10:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

TAEKWONDO



Arte marcial coreano, en el que se desarrollan técnicas específicas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención, fortalecimiento muscular y el equilibrio cuerpo-mente. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

| A | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|---------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA | 1958-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |



TAI CHI INICIACIÓN



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

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | L-X-V | 19:00 a 19:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | M-J | 9:00 a 10:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1914-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1914-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1914-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

TAI CHI AVANZADO



Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural. Es necesario haber realizado al menos un curso de iniciación.

| A | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------|-----------------|-----------|-------|--------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | L-X-V | 9:30 a 10:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

TENIS NIVEL 1



El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|--------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | S-D | 12:00 a 13:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 17:00 a 18:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 17:00 a 18:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 12:00 a 13:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 17:00 a 18:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 17:00 a 18:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 12:00 a 13:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 17:00 a 18:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 17:00 a 18:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

TENIS NIVEL 2



Se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y colocación. Raqueta de tenis. Es obligatorio haber realizado como mínimo un cursillo de nivel 1. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|--------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | S-D | 12:00 a 13:00 | 05/10/2013 al 15/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 17:00 a 18:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 17:00 a 18:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 12:00 a 13:00 | 11/01/2014 al 09/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 17:00 a 18:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 22:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 17:00 a 18:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | S-D | 12:00 a 13:00 | 15/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 17:00 a 18:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 17:00 a 18:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 22:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

TENIS NIVEL 3



Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. Raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

| | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | | |
|-------------|-------------------|-----------|-----|-------------------------|--------------------------|----------------------|------------|----------|----------|
| INSTALACIÓN | | | | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 11:00 a 12:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 17:00 a 18:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 20:00 a 21:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 21:00 a 22:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 10:00 a 11:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 17:00 a 18:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| 2 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 11:00 a 12:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 17:00 a 18:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 22:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 10:00 a 11:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 17:00 a 18:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 22:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| 3 TRIMESTRE | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 11:00 a 12:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 17:00 a 18:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 20:00 a 21:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | L-X | 21:00 a 22:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 10:00 a 11:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 17:00 a 18:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 20:00 a 21:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | M-J | 21:00 a 22:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 | | |
| | | | | | | | TARIFAS: | 101 € | 202 € |



TIRO CON ARCO



El objetivo prioritario es la divulgación de esta disciplina entre todas las edades, ya que por su nivel de exigencia física, permite su práctica por todos los grupos de edad. Se ha organizado los domingos, pensando en ofrecerlo a toda la familia, como una forma más de ocupar el tiempo libre.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | D | 10:30 a 12:00 | 06/10/2013 al 01/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | D | 12:00 a 13:30 | 06/10/2013 al 01/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1949-1997 | D | 12:00 a 13:30 | 23/03/2014 al 25/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|------|
| TARIFAS: | 41 € | 82 € |
|----------|------|------|

TIRO OLÍMPICO



Estabilidad, concentración y deportividad. Cursosillos de iniciación en las modalidades de carabina olímpica aire 10 metros y pistola olímpica aire 10 metros. Carabina y/o Pistola Olímpica.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 1 T CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1948-1996 | V | 17:30 a 18:30 | 11/10/2013 al 20/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 1 T CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1948-1996 | M | 18:30 a 19:30 | 15/10/2013 al 10/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 T CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1949-1997 | V | 17:30 a 18:30 | 10/01/2014 al 14/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 2 T CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1949-1997 | M | 18:30 a 19:30 | 14/01/2014 al 11/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 T CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1949-1997 | M | 18:30 a 19:30 | 18/03/2014 al 20/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| 3 T CLUB DE TIRO REY PASTOR | 1949-1997 | V | 17:30 a 18:30 | 21/03/2014 al 30/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|------|-------|
| TARIFAS: | 77 € | 154 € |
|----------|------|-------|

TONIBIKE



Actividad que combina gimnasia de mantenimiento, circuitos, máquinas para tonificación y bicicletas de ciclo-indoor.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| A C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | M-J | 7:15 a 8:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| A C.D.M. LA RIBERA | 1958-1996 | M-J | 21:30 a 22:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|-------|-------|
| TARIFAS: | 101 € | 202 € |
|----------|-------|-------|

TONIGYM



Actividad que combina la tradicional gimnasia de mantenimiento, la utilización de máquinas cardiovasculares (bicicletas, remos y cintas) y un trabajo localizado para tonificar los diferentes grupos musculares con aparatos.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| ACTIVIDAD ANUAL C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 9:45 a 10:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 18:00 a 19:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |

| | | |
|----------|-------|-------|
| TARIFAS: | 101 € | 202 € |
|----------|-------|-------|

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. Recomendable manta pequeña.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | L-X-V | 8:45 a 9:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | L-X-V | 20:30 a 21:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1996 | M-J | 8:00 a 9:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1914-1996 | M-J | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1914-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. SIETE INFANTES DE LARA | 1914-1996 | M-J | 21:00 a 22:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 05/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |



ZUMBA



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

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|--------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M-J | 16:30 a 17:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. MADRE DE DIOS | 1958-1996 | M-J | 20:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 03/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 101 € | 202 € |

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD

Actividad realizada en piscina (agua profunda), que combina ejercicios de gimnasia con otros de natación. Se trabaja la resistencia, fuerza, coordinación y diferentes habilidades acuáticas.

Es obligatorio saber nadar. Se realiza en Piscina Profunda.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | L-X-V | 10:15 a 11:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | L-X-V | 10:45 a 11:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | L-X-V | 11:30 a 12:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | M-J | 11:00 a 12:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | M-J | 11:30 a 12:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | M-J | 12:00 a 13:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | M-J | 12:30 a 13:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 40 € | 80 € |



AERÓBIC +65

INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD

Actividad de baile y contenido aeróbico, en el que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

| ACT. ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------|-----------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | L-X-V | 10:45 a 11:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | L-X-V | 11:00 a 11:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | L-X-V | 11:45 a 12:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | M-J | 11:15 a 12:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 40 € | 80 € |

BAILES +65



Actividad de bailes de salón y latinos, en la que se aprenden las técnicas de diferentes tipos de baile y que permite mejorar la resistencia y la tonificación general.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | M-J | 11:15 a 12:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 40 € | 80 € |

GIMNASIA +65



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

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1948 | L-X-V | 10:00 a 10:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1948 | L-X-V | 10:45 a 11:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | L-X-V | 10:45 a 11:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | L-X-V | 11:00 a 11:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1948 | L-X-V | 11:30 a 12:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | L-X-V | 11:45 a 12:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | L-X-V | 12:30 a 13:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | M-J | 11:15 a 12:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1948 | M-J | 12:15 a 13:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 40 € | 80 € | |



Bodegas Altanza

CN 232 km 419,5 C.P. 26360 Fuenmayor-Rioja
Tel +34 941 450 860 Fax +34 941 450 804
www.bodegasaltanza.com



ATRÉVETE A PROBARLOS



WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

Disfrútalo con moderación

GIMNASIA EN EL AGUA + 65



Actividad acuática 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. **No es obligatorio saber nadar.**
La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|------------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | L-X-V | 10:15 a 11:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1948 | L-X-V | 11:00 a 11:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | L-X-V | 11:15 a 12:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | L-X-V | 12:00 a 12:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | M-J | 10:15 a 11:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | M-J | 11:30 a 12:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | M-J | 12:00 a 13:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 40 € | 80 € |

NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)



Pensado para personas mayores que quieran iniciarse en la natación e ir familiarizándose con el medio acuático, mejorando los aspectos básicos como la flotación, propulsión y resistencia.

| ACTIVIDAD ANUAL | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1948 | M-J | 11:15 a 12:00 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1914-1948 | M-J | 12:00 a 12:45 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1915-1949 | M-J | 11:15 a 12:00 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1915-1949 | M-J | 12:00 a 12:45 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1915-1949 | M-J | 11:15 a 12:00 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| | C.D.M. LA RIBERA | 1915-1949 | M-J | 12:00 a 12:45 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | | 23 € | 46 € |

PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65



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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | M-J | 12:30 a 13:30 | 14/10/2013 al 03/02/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 | |
| P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | M-J | 12:30 a 13:30 | 05/02/2014 al 19/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | | 40 € | 80 € |

TAICHI +65



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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-----------------|-----------|-------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS | |
| P.M. LAS GAUNAS | 1914-1948 | L-X-V | 10:15 a 11:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 | |
| C.D.M. LOBETE | 1914-1948 | L-X-V | 11:30 a 12:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 27/08/2013 | 17/09/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | | 40 € | 80 € |

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (IX EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para escolares de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | LUGAR INSCRIPCIÓN |
|---------------|------------------|-------|---------------|-----------------|-----------------------------|
| CAMPO DE GOLF | 3º a 6º primaria | L a V | 09:00 a 14:00 | De Marzo a Mayo | A través del Centro Escolar |
| TARIFAS: | | | | | CAMPAÑA GRATUITA |

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (VII EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para escolares a partir de primero primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | LUGAR INSCRIPCIÓN |
|---------------|----------------------------|-------|---------------|--------------------|---|
| C.D.M. LOBETE | A partir de 1º de primaria | L a V | 10:00 a 13:45 | De Octubre a Abril | A través del Centro Escolar |
| TARIFAS: | | | | | COLEGIOS LOGROÑO 5 € COLEGIOS FUERA LOGROÑO 10 € |

CAMPAÑA ESCOLAR DE PETANCA (II EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para escolares de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | LUGAR INSCRIPCIÓN |
|-------------|----------------|-------|---------------|-------------------|-----------------------------|
| COLEGIO | 4º-5º primaria | L a V | 09:00 a 14:00 | De Octubre a Mayo | A través del Centro Escolar |
| TARIFAS: | | | | | CAMPAÑA GRATUITA |

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (II EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Se compone de dos días de actividad (como máximo) por centro escolar, a acordar dentro de la disponibilidad de la federación. Efectuar la inscripción a través del centro escolar.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | LUGAR INSCRIPCIÓN |
|-------------|------------------------|-------|---------------|----------------------|-----------------------------|
| COLEGIO | De 3º a 6º de Primaria | L a V | 09:00 a 14:00 | De Octubre a Febrero | A través del Centro Escolar |
| TARIFAS: | | | | | JORNADA GRATUITA |

JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (III EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Se compone de dos días de actividad (como máximo) por centro escolar, a acordar dentro de la disponibilidad del campo de Golf de Logroño. Efectuar la inscripción a través del centro escolar.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | LUGAR INSCRIPCIÓN |
|-------------|------------------------|------|---------------|-------------------|-----------------------------|
| COLEGIO | De 3º a 6º de Primaria | M-J | 09:00 a 14:00 | De Octubre a Mayo | A través del Centro Escolar |
| TARIFAS: | | | | | JORNADA GRATUITA |

Desde que uno nace, piensa:

¿Qué será aquello que me hará grande?

Quizás sean los años, los éxitos, los aplausos.

Tener un apellido u otro.

O haber nacido más al norte o más al sur.

Pensarás que la juventud, la belleza o el dinero
son lo que te hará grande.

Que uno es tan grande como todo aquello que posee.

Nada más lejos de la verdad.

Porque solo hay una cosa en este mundo
que te hará grande:

Ser fiel a ti mismo.

**Ser fiel a ti mismo
es lo que te hace grande**

En CaixaBank llevamos más de cien años siendo fieles a nuestros valores. Y hoy seguimos comprometidos con las personas y con el desarrollo social y económico de nuestro entorno. Y eso nos ha hecho grandes.

- El primer banco de España
- 1ª Obra Social del país
- Más de 13 millones de clientes
- Más de 6.000 oficinas

Porque no solo somos un banco. Somos CaixaBank.

www.CaixaBank.com



ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos, por tanto no se admiten inscripciones telefónicas ni vía página web. En última instancia 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 Deportes (Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 8. De lunes a viernes de 10 a 13h. y de 18 a 20h. (Septiembre). Resto del año de lunes a jueves de 9:30 a 10:30.

Para más información dirigirse a **FERDIS**. Teléfonos: 659 062 346 - 659 062 344

ACERCAMIENTO AL CABALLO

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | |
|-------------|------|---------------|--------------------------|------|----------|-------|
| | | | Fechas | | | |
| EL DORADO | M-J | 17:30 a 19:30 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | | |
| TARIFAS: | | | ABONADOS | 75 € | USUARIOS | 150 € |

ACUAGIM

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | |
|---------------|------|---------------|--------------------------|------|----------|------|
| | | | Fechas | | | |
| C.D.M. LOBETE | L-X | 10:30 a 11:15 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | | |
| C.D.M. LOBETE | M-J | 11:15 a 12:00 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | | |
| TARIFAS: | | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |

AEROBIC

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | |
|--------------------|------|---------------|--------------------------|------|----------|------|
| | | | Fechas | | | |
| P.M. MADRID MANILA | L-X | 18:00 a 19:30 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | | |
| TARIFAS: | | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |

BALONCESTO

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | |
|---------------------------|------|---------------|--------------------------|------|----------|------|
| | | | Fechas | | | |
| P.M. CABALLERO DE LA ROSA | L-X | 19:30 a 20:30 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | | |
| TARIFAS: | | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |

GIMNASIA MANTENIMIENTO

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | |
|---------------------------|------|---------------|--------------------------|------|----------|------|
| | | | Fechas | | | |
| P.M. CABALLERO DE LA ROSA | M-J | 18:00 a 19:00 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | | |
| TARIFAS: | | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |

NATACIÓN PEQUES de 03 a 10 años

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | |
|-----------------|------|---------------|--------------------------|------|----------|------|
| | | | Fechas | | | |
| P.M. LAS GAUNAS | M-J | 17:30 a 18:15 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | | |
| TARIFAS: | | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |

Personas con discapacidad

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | |
|-----------------|------|---------------|--------------------------|----------|------|
| | | | Fechas | | |
| P.M. LAS GAUNAS | L-V | 11:00 a 12:00 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | |
| P.M. LAS GAUNAS | L-X | 18:45 a 21:00 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | |
| C.D.M. LOBETE | M-J | 10:30 a 12:00 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | |
| P.M. LAS GAUNAS | M-J | 18:15 a 20:15 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | |
| P.M. LAS GAUNAS | V | 18:00 a 20:00 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | |
| TARIFAS: | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |

PETANCA

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | |
|------------------|------|---------------|--------------------------|----------|------|
| | | | Fechas | | |
| C.D.M. LA RIBERA | M-J | 18:00 a 19:00 | 04/03/2014 al 29/05/2014 | | |
| TARIFAS: | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |

TENIS DE MESA

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | |
|---------------------------|------|---------------|--------------------------|----------|------|
| | | | Fechas | | |
| P.M. CABALLERO DE LA ROSA | M | 18:00 a 19:00 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | |
| TARIFAS: | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |

YOGA

| Instalación | Días | Horario | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | |
|-----------------|------|---------------|--------------------------|----------|------|
| | | | Fechas | | |
| C.F. PRADOVIEJO | X | 18:00 a 19:00 | 08/10/2013 al 30/05/2014 | | |
| TARIFAS: | | ABONADOS | 40 € | USUARIOS | 80 € |



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 SESIÓN | BONO 20 SESIONES |
| ABONADO: 4 € | ABONADO: 32 € | ABONADO: 50 € |
| USUARIO: 8 € | USUARIO: 64 € | USUARIO: 100 € |

| HORARIO | INSTALACIÓN | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|------------------|------------|--------------|------------|--------------|---------|
| 14:30 a 15:15 | C.D.M. LA RIBERA | AEROCOMBAT | CICLO INDOOR | AEROCOMBAT | CICLO INDOOR | |
| | P.M. LAS GAUNAS | ZUMBA | AEROCOMBAT | | GAP | |
| | C.D.M. LOBETE | GAP | | PILATES | | |
| 15:15 a 16:00 | C.D.M. LA RIBERA | AEROCOMBAT | CICLO INDOOR | AEROCOMBAT | CICLO INDOOR | |
| | P.M. LAS GAUNAS | ZUMBA | GAP | | AEROCOMBAT | |
| | C.D.M. LOBETE | PILATES | | GAP | | |
| 18:00 a 18:45 | P.M. LAS GAUNAS | | | | | PILATES |
| 19:00 a 19:45 | P.M. LAS GAUNAS | | | | | GAP |
| 20:00 a 20:45 | P.M. LAS GAUNAS | | | | | AEROMIX |

Instalaciones Horas Valle

50% de descuento en el precio por la utilización del Espacio deportivo solicitado, en los horarios indicados. Pistas de tenis, pádel, termas, balneario, frontones y rocódromo.

| INSTALACIÓN | SERVICIO | HORARIO |
|-------------------|---|--|
| C.D.M. LA RIBERA | SAUNA | 13:00 a 16:30 |
| P.M. LAS GAUNAS | SAUNA ROCÓDROMO FRONTÓN | 13:00 a 16:30 13:30 a 16:30 15:00 a 16:00 o 15:30 a 16:00 |
| C.D.M. LOBETE | ESPACIO HIDROTHERMAL | 13:00, 14:30 ó 16:00 |
| C.D.M. LAS NORIAS | ROCÓDROMO FRONTONES PISTAS PÁDEL PISTAS DE TENIS | 13:00 a 16:30 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00 |

AEROCOMBAT VALLE



Actividad de baile y contenido aeróbico, en la que se realizan coreografías acompañadas al ritmo de la música, basadas en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS |
|------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | J | 15:15 a 16:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L | 14:30 a 15:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | L | 15:15 a 16:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M | 14:30 a 15:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | X | 14:30 a 15:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | X | 15:15 a 16:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |

AEROMIX VALLE



Actividad que combina varios tipos de baile aeróbico deportivo: Aerobic, Batuka, Interval o Aerocombat. Se trabaja la resistencia aeróbica, ritmo y equilibrio.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | V | 20:00 a 20:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |

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 ilanea, 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. LA RIBERA | 1948-1996 | J | 14:30 a 15:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | J | 15:15 a 16:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M | 14:30 a 15:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1948-1996 | M | 15:15 a 16:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |

G.A.P. 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 |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | J | 14:30 a 15:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | M | 15:15 a 16:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | V | 19:00 a 19:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L | 14:30 a 15:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | X | 15:15 a 16:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |

PILATES VALLE



Se pretende un acercamiento a la disciplina Pilates en su versión suelo, conociendo y ejercitando los ejercicios básicos así como los beneficios que nos reportan. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | V | 18:00 a 18:45 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | L | 15:15 a 16:00 | 07/10/2013 al 26/05/2014 |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | X | 14:30 a 15:15 | 09/10/2013 al 28/05/2014 |

ZUMBA VALLE



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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | FECHAS |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L | 14:30 a 15:15 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1996 | L | 15:15 a 16:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 |

CARRERA SAN SILVESTRE (XXIX EDIC.) XXIII MEMORIAL TOMÁS MINGOT

Carrera de carácter lúdico que se celebra por las calles de Logroño.
 Incripciones en el CDM Las Gaunas y CDM Lobete hasta un día antes de la prueba.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍA | FECHA |
|-------------|-----------|--------|------------|
| VÍA PÚBLICA | 0-99 años | Martes | 31/12/2013 |
| TARIFAS: | | | GRATUITA |

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS



Actividad dirigida a mujeres mastectomizadas en la que se persiguen dos objetivos: mejorar el estado de forma con ejercicios específicos y provocar un contacto social y mejoras psicológicas.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| P.M. LAS GAUNAS | 1948-1988 | M-J | 16:30 a 17:30 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | 101 € | 202 € | |

NATAción PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)



Actividad dirigida a mujeres mastectomizadas en la que se persiguen dos objetivos: mejorar el estado de forma con ejercicios específicos y provocar un contacto social y mejoras psicológicas.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 3 T. 1 T. C.D.M. LA RIBERA | 1968-1996 | L-X | 11:00 a 12:00 | 14/10/2013 al 16/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1968-1996 | M-J | 19:45 a 20:45 | 15/10/2013 al 12/12/2013 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1969-1997 | L-X | 11:00 a 12:00 | 13/01/2014 al 12/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1969-1997 | M-J | 19:45 a 20:45 | 14/01/2014 al 13/03/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1969-1997 | L-X | 11:00 a 12:00 | 17/03/2014 al 21/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1969-1997 | M-J | 19:45 a 20:45 | 18/03/2014 al 29/05/2014 | 12/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | 52 € | 104 € | |

TENIS EN SILLA



Tenis adaptado para personas con discapacidad.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------|-----------|------|---------------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1948-1996 | L-X | 19:00 a 20:00 | 01/10/2013 al 29/05/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | 101 € | 202 € | |



TORNEO DE BALONCESTO (III EDICIÓN)

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1).

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------|-----------|------|---------------|-------------------------|--------------------------|-------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS y USUARIOS | |
| C.D.M. LOBETE | 1948-1996 | M-V | 21:30 a 22:30 | Noviembre - Mayo | 23/09/2013 al 11/10/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | 77 € | 154 € |

TORNEO DE FÚTBOL OCHO (VII EDICIÓN)

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1).

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------|-----------|------|---------------|-------------------------|--------------------------|-------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS y USUARIOS | |
| C.F. PRADOVIEJO | 1948-1996 | L-V | 20:30 a 22:30 | Noviembre - Mayo | 23/09/2013 al 11/10/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | 101 € | 202 € |

TORNEOS DE FÚTBOL SALA ENTRE SEMANA Y FIN DE SEMANA (XXIX EDICIÓN).

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1).

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------------|-----------|------|---------------|-------------------------|--------------------------|-------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS y USUARIOS | |
| ZONA LA RIBERA | 1948-1996 | L-V | 20:30 a 22:30 | Noviembre - Mayo | 23/09/2013 al 11/10/2013 | |
| ZONA LA RIBERA | 1948-1996 | S | 09:30 a 15:00 | Noviembre - Mayo | 23/09/2013 al 11/10/2013 | |
| TARIFAS: | | | | | 89 € | 178 € |

TORNEO DE PÁDEL FIN DE CURSO

Este torneo se desarrolla a lo largo del fin de semana.

Los partidos se podrán disputar entre las 9:00 h. a 21:00 h. del sábado y las 9:00 h. a 14:00 h. del domingo.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN |
|-------------------|-----------|------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS y USUARIOS |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1949-2006 | S-D | 09:00 a 21:00 | 24/05/2014 - 25/05/2014 | Hasta el 21 de Mayo 2014 |
| TARIFAS: | | | | | TORNEO GRATUITO |

TORNEO DE TENIS FIN DE CURSO

Este torneo se desarrolla continuamente a lo largo de 12 horas, en las cuales se disputa un cuadro de ganadores y un cuadro de consolación en cada modalidad. En el torneo de la escuela municipal se disputarán varias categorías.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN |
|-------------------|-----------|------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS y USUARIOS |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1949-2006 | S | 09:00 a 21:00 | 24/05/2014 | Hasta el 21 de Mayo 2014 |
| TARIFAS: | | | | | TORNEO GRATUITO |

TORNEOS DE GOLF

Esta temporada se van a realizar dos torneos municipales en los que podrán participar todos las personas que tengan hándicap y posean licencia federativa. INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN |
|---------------|-----------|------|---------|-------------------------|------------------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS y USUARIOS |
| CAMPO DE GOLF | 1914-1996 | S-D | 09:00 | 14/06/2014 y 13/09/2014 | Hasta 1 día antes |
| TARIFAS: | | | | | Según tarifa del campo |

TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente en el pitch & putt. Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el hándicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos. INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN |
|---------------|-----------|------|---------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS y USUARIOS |
| CAMPO DE GOLF | 1914-1996 | S | 10:00 a 14:00 | 14/12/2013 | Hasta 1 día antes |
| CAMPO DE GOLF | 1915-1996 | S | 10:00 a 14:00 | 15/03/2014 | Hasta 1 día antes |
| CAMPO DE GOLF | 1915-1996 | S | 10:00 a 14:00 | 24/06/2014 | Hasta 1 día antes |
| TARIFAS: | | | | | TORNEO GRATUITO |



ENTRENADOR ONLINE

Se posibilita un entrenamiento personalizado e individualizado monitorizado por un entrenador.

Se seguirán los principios fundamentales del entrenamiento deportivo, persiguiendo aquellos objetivos que el usuario plantee inicialmente, teniendo en cuenta el tiempo disponible para la realización de las sesiones.

Para solicitar este servicio es necesario entrar en la página web de Logroño deporte. Se accede a ella a través de la web del ayuntamiento de Logroño, www.logroñodeporte.es.

Esta actividad física engloba tanto disciplinas acuáticas (entrenamiento acuático, entrenamiento rehabilitador o terapéutico, preparación de pruebas de oposición...), como entrenamientos en seco, o una combinación de ellos.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------|-----------|-------|---------|--------------------------|----------------------|------------|
| | | | | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| TODAS | 1948-1996 | L a V | | 01/10/2013 al 25/04/2014 | 10/09/2013 | 17/09/2013 |
| TARIFAS: | | | | | 41 € | 82 € |

ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias.

Pases:

Lunes a Viernes: 10:00 / 11:30 / 13:00 / 14:30 / 16:00 / 17:30 / 19:00 / 20:30

Sábados: 8:30 / 10:00 / 11:30 / 13:00 / 14:30 / 16:00 / 17:30 / 19:00 / 20:30

Domingo y festivos: 8:30 / 10:00 / 11:30 / 13:00 / 14:30 / 16:00 / 17:30 / 19:00

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | TARIFAS: |
|---------------|--------------|------|------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | FECHAS | SEGÚN TARIFA VIGENTE |
| C.D.M. LOBETE | 16 a 99 años | S-D | 90 minutos | Septiembre a Junio | SEGÚN TARIFA VIGENTE |

ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Especial Familias

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. Pases:

Lunes a Jueves: 17:30

Viernes: 17:30 / 19:00

Sábados, Domingos y festivos: 10:00 / 11:30 / 13:00 / 14:30 / 16:00

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | TARIFAS: |
|---------------|------------|-------|------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | FECHAS | SEGÚN TARIFA VIGENTE |
| C.D.M. LOBETE | + 18 meses | L a D | 90 minutos | Septiembre a Junio | SEGÚN TARIFA VIGENTE |

ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Hora valle

50% de descuento en el precio por la utilización del Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal, en los horarios indicados. Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias.

Pases: 13:00 / 14:30 / 16:00

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | TARIFAS: |
|---------------|--------------|-------|------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | FECHAS | SEGÚN TARIFA VIGENTE |
| C.D.M. LOBETE | 16 a 99 años | L a V | 90 minutos | Septiembre a Junio | SEGÚN TARIFA VIGENTE |

MASAJES. (Servicio Wellness) C.D.M. Lobete

Incluye un masaje relajante de 25 minutos y la entrada al Espacio Hidrotermal 60 minutos. Duración total del servicio: 90 minutos. Obligatorio el uso de toalla y bañador. Los masajes en ningún caso serán de rehabilitación, deportivos ni específicos. Simplemente de relajación.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | TARIFAS: |
|---------------|--------------|-------|------------|-------------------------|----------------------|
| | | | | FECHAS | |
| C.D.M. LOBETE | 16 a 99 años | L a D | 25 minutos | Durante Apertura | SEGÚN TARIFA VIGENTE |

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 los 60 años (inclusive), se debe tener el reconocimiento médico deportivo en vigor.

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

En todo el horario de apertura de la instalación.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | TARIFAS: |
|---------------------------------------|--------------|-------|---------|-------------------------|----------------------|
| | | | | FECHAS | |
| C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS | 16 a 65 años | L a D | | Durante Apertura | SEGÚN TARIFA VIGENTE |

PISTA DE HIELO

Patinaje libre. Se permite utilizar toda la pista de hielo. Obligatorio guantes y prendas de manga larga, así como casco para los menores de 16 años. Los menores de 12 años deberán estar acompañados en todo momento por un adulto en la pista o en el graderío. La instalación dispone de un servicio de primeros auxilios, todo accidente durante la sesión de patinaje libre que supere esta atención deberá ser tratada a través de la seguridad social o equivalente. Se ofrece la posibilidad de contratar un seguro de accidentes opcional en el Control de la instalación.

| INSTALACIÓN | EDAD | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | TARIFAS: |
|---------------|-------------|-------|---------|-------------------------|----------------------|
| | | | | FECHAS | |
| C.D.M. LOBETE | 3 a 60 años | V a D | | Durante Apertura | SEGÚN TARIFA VIGENTE |

RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS

LOGROÑO DEPORTE, ofrece realizar reconocimientos médicos (con revisión física y cardíaca, auscultación pulmonar, toma de tensión, biometría, electrocardiograma y prueba de esfuerzo). Son recomendables a cualquier edad, especialmente a partir de los 45 años.

E.M. DISCAPACITADOS Gratuito. CURSOS PERSONAS MASTECTOMIZADAS Gratuito.

Jubilados tienen una reducción del 50% respecto a la tarifa marcada.

Dr. Pablo Pereda. Citas en el teléfono: 941 277 055

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | TARIFAS: |
|-------------------------|----------|-------|---------|-------------------------|----------------------|
| | | | | FECHAS | |
| Cínica Dr. Pablo Pereda | TODAS | L a V | | Durante Apertura | SEGÚN TARIFA VIGENTE |

(*) PRECIOS, según tarifa vigente.

Ventajas de ser Abonado

- Precio de las actividades al 50%.
- Preferencia en la inscripción a actividades.
- Acceso gratuito a las piscinas climatizadas (Lobete, Las Norias, La Ribera).
- Acceso gratuito a las piscinas en verano de Las Norias y El Cortijo.
- Alquiler de instalaciones al 50%: Pádel, polideportivos, frontones, rocódromo, espacio hidrotermal.
- Precio de las Horas Valle al 50%
- Acceso mensual a las salas de musculación con monitor, precio especial.
- Gestiones y reservas de instalaciones a través de la web

Fechas de comienzo de inscripción por actividad

ABONADOS

27 Agosto: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS +65 años

Actividades acuáticas, Aeróbic +65, Aquaeróbic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Taichi +65, Natación iniciación + 65, Pilates suelo iniciación + 65.

29 Agosto: ESCUELAS MUNICIPALES y ACTIVIDADES EN AGUA ANUAL

Escuelas Municipales: Aeróbic, Atletismo, Balonmano, Batuka, Ciclismo, Circo, Esgrima, Fama Dance, Gimnasia rítmica, Hockey, Judo, Karate, Minitenis, Natación, Patinaje, Pelota, Pesca, Rugby, Street Dance, Taekwondo, Tenis, Tiro, Waterpolo, Actividades en agua: Aquaeróbic, Aquamix, Natación de mantenimiento, Natación rehabilitadora deportiva, Aquasalud, Aquafitness, Gimnasia en el agua, Aquarunning...

3 septiembre: BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL

(Aeróbic, Aerocombat, Batuka, Cardio Dance, Capoeira, Interval Step, Zumba)

5 septiembre: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN

(Espalda Sana, Taichi, Yoga)

10 septiembre: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUALES

(GAP, Gimnasia de mantenimiento, Acondicionamiento físico, Entrena corriendo, Patinaje, Taekwondo...)

12 septiembre: TODOS LOS CURSILLOS

(Trimestrales y cuatrimestrales). Cursillos de Tenis, Pádel, Nataciones, Ciclo-Indoor, Patinaje, Pilates, etc...

USUARIOS

17 septiembre: USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES

(Anuales y cursillos)

Calendario de actividades deportivas

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

Oferta de la Asociación de Empresas de la Salud y el Ejercicio Físico de La Rioja (Federación de Empresarios de La Rioja) para los abonados a Logroño Deporte.

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

- Las inscripciones se realizarán presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad. El horario de inscripción será indicado por cada uno de los centros.
- Requisitos de inscripción.
En el momento de la inscripción se cobrará el 50% del precio de la actividad contratada en concepto de reserva de la plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso salvo que no se llegue a un número mínimo de inscritos, en tal caso la actividad se podrá suspender y el centro devolverá el dinero abonado en concepto de inscripción.
Una vez iniciada la actividad se procederá dentro de los primeros 15 días al cobro del 50% restante, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el usuario solicite la baja de la actividad. En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose esta indefinida mientras dura la actividad.
- En caso de que se desee contratar un seguro de accidentes personal, este se podrá tramitar en cada una de las entidades en donde se desarrolla la actividad.
- Se podrán ampliar la duración de las actividades en caso de que haya un número mínimo de inscritos y así lo decida la dirección de cada centro.

BAJAS

- Para darse de baja en la actividad inscrita, se deberá comunicar en persona en el centro en donde se realizó su inscripción.

ACTIVIDADES

- La duración de las actividades, de manera general es de Octubre a Mayo. En los cursillos, aparecerán los días de inicio y finalización de los mismos.
- Las actividades sólo se suspenderán los días de Fiesta Nacional o Local (según calendario laboral)
- Toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc, será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.
- La no asistencia no implica la Baja automática de la actividad.

ACQUA DEPORTE, OCIO Y SALUD S.L. C/ CIRIACO GARRIDO 18 BAJO. - TFNO. 941 270 793

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|-------------------------------------|------------|------|-------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Escuela de Natación | 3-7 años | L-X | 18.30-19.30 | 02/10/2013 al 27/11/2013 | 75,00 € |
| Escuela de Natación | 8-13 años | M-J | 17.30-18.30 | 01/10/2013 al 28/11/2013 | 75,00 € |
| Escuela de Natación | 8-13 años | M-J | 17.30-18.30 | 03/12/2013 al 30/01/2014 | 75,00 € |
| Escuela de Natación | 3-7 años | L-X | 18.30-19.30 | 02/12/2013 al 29/01/2014 | 75,00 € |
| Escuela de Natación | 8-13 años | M-J | 17.30-18.30 | 04/02/2014 al 27/03/2014 | 75,00 € |
| Escuela de Natación | 3-7 años | L-X | 18.30-19.30 | 03/02/2014 al 26/03/2014 | 75,00 € |
| Escuela de Natación | 8-13 años | M-J | 17.30-18.30 | 01/04/2014 al 29/05/2014 | 75,00 € |
| Escuela de Natación | 3-7 años | L-X | 18.30-19.30 | 02/04/2014 al 28/05/2014 | 75,00 € |
| Pilates | + 17 años | L-X | 8.30-9.30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150,00 € |
| Pilates | + 17 años | M-J | 9.30-10.30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150,00 € |
| Pilates | + 17 años | L-X | 18.00-19.00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150,00 € |
| G.A.P. | + 17 años | M-J | 10.30-11.30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150,00 € |
| G.A.P. | + 17 años | L-X | 20.15-21.00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150,00 € |
| Karate Infantil | 5 - 8 años | L-X | 17.00-18.00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150,00 € |
| Karate Infantil | 9-13 años | M-J | 18.45-19.45 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150,00 € |
| Defensa Personal | +17 años | L-X | 20.15-21.00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150,00 € |
| Sala Musculación. Bonos 20 Sesiones | +17 años | L-V | 07.45-22.00 | Utilización 2 meses naturales | 50,00 € |

ALGAZARA SOMOSIERRA, 15 BIS - TFNO 941 259 849

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|-------------------|------|------|-------------|--------------------------|--------------------------------|
| Danza del Vientre | | L-X | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates | | L-X | 10:00-11:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates | | L-X | 12:30-13:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates | | L-X | 13:30-14:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates | | M-J | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |

EQUILIBRIO

DUQUESA DE LA VICTORIA, 23 BAJO TFNO 941 260 155

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|---------------------|------|------|-------------|--------------------------|--------------------------------|
| Pilates (mat) suelo | | L-X | 13:00-14:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates (mat) suelo | | L-X | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates (mat) suelo | | M-J | 9.30-10.30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates (mat) suelo | | M-J | 10.30-11.30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates (mat) suelo | | M-J | 12.00-13.00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates (mat) suelo | | M-J | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Pilates (mat) suelo | | X-V | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Zumba | | L-X | 14:45-15:45 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Zumba | | L-X | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Yoga | | L-X | 20:30-21:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |

FULL-FITNESS

PAULA MONTALT, 25 - TFNO 941 221 024

* CADA HORA.

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|---------------------|------|--------|---------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Body Tonic | | M-J | 11:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Indoor Walking | | L-X | 7:00 a 17:00* | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Indoor Walking | | M-J | 7:00 a 17:00* | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Gap | | L-X | 20:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Sala de Musculación | | L a V | 10:00 a 16:00 | Utilización 2 meses naturales | 50,00 € Bono de 20 sesiones |
| Sala de Musculación | | L a V | 21:00 a 22:30 | Utilización 2 meses naturales | 50,00 € Bono de 20 sesiones |
| Sala de Musculación | | S | 9:00 a 12:00 | Utilización 2 meses naturales | 50,00 € Bono de 20 sesiones |
| Aeróbic | | L-X | 9:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Aeróbic | | M-J | 19:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Aeróbic | | M-J | 20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Ciclo Indoor | | M-J | 9:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Ciclo Indoor | | M-J | 20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Ciclo Indoor | | M-J | 21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Spa y Piscina | | 2 días | 10:00 a 17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Cursos de Natación | | L-X | 17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 75 € por 2 meses |
| Cursos de Natación | | L-X | 17:45 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 75 € por 2 meses |
| Cursos de Natación | | L-X | 18:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 75 € por 2 meses |
| Cursos de Natación | | M-J | 17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 75 € por 2 meses |
| Cursos de Natación | | M-J | 17:45 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 75 € por 2 meses |
| Cursos de Natación | | M-J | 18:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 75 € por 2 meses |

* TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO. SU PRECIO ES 5 €

GOLDEN GYM

PEPE BLANCO, 8 BAJO - TFNO 941 205 854

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|--|-----------|------|---------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Ciclo Indoor | + 15 años | L-X | 8:30-9:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Ciclo Indoor | + 15 años | L-X | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Ciclo Indoor | + 15 años | M-J | 8:30-9:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Ciclo Indoor | + 15 años | M-J | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Power Pum | + 18 años | L-X | 9:30-10:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Power Pum | + 18 años | M-J | 12:00-13:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Circuitos Fitness | + 16 años | L-X | 12:00-13:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Circuitos Fitness | + 16 años | M-J | 9:30-10:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Circuitos Fitness | + 16 años | M-J | 20:00-21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Karate Infantil | 6-7 años | M-J | 17:15-18:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Karate Infantil | 8-16 años | M-J | 18:00-19:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Tricking (artes marciales acrobáticas) | + 12 años | L-X | 17:00-18:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Tricking (artes marciales acrobáticas) | + 12 años | L-X | 18:00-19:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Boxeo (iniciación) | + 12 años | L-X | 21:30-22:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Muay Thai (iniciación) | + 12 años | M-J | 21:00-22:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Sala Musculación y Cardio | + 16 años | | 9:00 a 13:00 | Utilización 2 meses naturales | 50 € por curso |
| Bonos de 20 sesiones | | | 19:00 a 21:00 | | |

GRAVEDAD ZERO

GENERAL URRUTIA, 7 BAJO - TFNO 941 580 003

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|--------------------------|------|------|-------------|--------------------------|----------------------------------|
| Pilates Básico | | L-X | 12:00-13:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Pilates Básico | | M-J | 9:00-10:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Pilates Básico | | M-J | 17:15-18:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Pilates Seniors + 65 | | M-J | 11:30-12:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Hot Yoga "Warm" | | M-J | 10:15-11:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Hot Yoga "Warm" | | M-J | 16:15-17:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Hot Yoga "Warm" | | M-J | 21:15-22:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Hot Yoga | | V | 18:30-20:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Hot Yoga | | S | 11:30-13:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Yoguilates | | L-X | 14:15-15:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Danza Bollywood y Tribal | | L-X | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Danza Bollywood y Tribal | | M-J | 14:15-15:15 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |

IRON GYM

LARDERO, 25 BAJO - TFNO 941 220 761

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|---|-----------|-------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Sala Musculación y Cardio Bonos de 20 sesiones | + 16 años | L a V | 9:00 a 13:00 y 16:00 a 22:00 | Utilización 2 meses naturales | 50,00 € |

PEDRO FERNÁNDEZ

LARDERO, 21 - TFNO 941 209 102

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|---|------|-------|-------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Judo | | L-X | 18:00-19:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Judo | | M-J | 19:00-20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Judo | | M-J | 20:00-21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Karate | | L-X | 19:00-20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Karate | | M-J | 18:00-19:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Aeróbic y Step | | M-J | 20:00-21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2015 | 150 € por curso |
| Jiu-Jitsu | | X y V | 21:00-22:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Zumba | | M-J | 10:00-11:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso |
| Zumba | | M-J | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2015 | 150 € por curso |
| Sala Musculación y Cardio Bonos de 20 sesiones | | | | Utilización 2 meses naturales | 50,00 € |

SALINE SPA

DUQUES DE NÁJERA, 59 BAJO - TFNO 941 289 392

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|--|----------|------|--------------------------------|--|--------------------------------|
| Circuito Termal "Flotando en el Lago" Bono de 10 sesiones | +16 años | L-V | 10:00 a 14:00 16:00 a 21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 (validez bono 3 meses naturales) | 60,00 € |

GIMNASIO SAMURAI

ESCUELAS PÍAS, 18 - TFNO 941 247 761

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE |
|---|------|------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| Gimnasia Mantenimiento | | L-X | 15:30-16:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Gimnasia Mantenimiento | | M-J | 9:30-10:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Gimnasia Mantenimiento | | M-J | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Gimnasia Mantenimiento | | X-V | 9:30-10:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Tai Chi | | X-V | 10:30-11:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Yoga | | M-J | 12:00-13:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Aero-Combat | | L-X | 12:30-13:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Aero-Combat | | M-J | 17:00-18:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Pilates | | M-J | 9:30-10:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € por curso/ 18,75 € por mes |
| Sala Musculación y Cardio Bonos de 20 sesiones | | L-V | 9:00-13:00 y 16:00-22:00 | Utilización 2 meses naturales | 50,00 € |
| | | L-V | 9:00-13:00 y 16:00-22:00 | Mes | 25,00 € |

GIMNASIO SANTAMARIA GYM

GENERAL YAGÜE,36C/ CARRETEL, PABELLÓN, 15 - TFNO 941 260 933

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO | DEPORTE |
|---|------|------|-------------|-------------------------------|------------------------|-----------|
| Indor (audiovisual) | | L-X | 7:00-8:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | L-X | 8:00-9:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | L-X | 11:30-12:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | L-X | 12:30-13:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | L-X | 15:00-16:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | L-X | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | M-J | 7:00-8:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | M-J | 8:00-9:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | M-J | 9:00-10:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | M-J | 10:00-11:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | M-J | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | M-J | 12:00-13:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Indor (audiovisual) | | M-J | 13:00-14:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Aerogap | | L-X | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Aerogap | | L-X | 15:00-16:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Aerogap | | M-J | 8:00-9:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Aerogap | | M-J | 9:30-10:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Aerogap | | M-J | 11:30-12:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Aerogap | | M-J | 13:00-14:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Aerogap | | M-J | 14:30-15:30 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Aerogap | | M-J | 16:00-17:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Sala Musculación y Cardio Bonos de 20 sesiones | | | | Utilización 2 meses naturales | 50,00 € | |

SHAOLIN DRAGÓN

VÉLEZ DE GUEVARA, 13 BAJO - TFNO 941 252 154

EN TODAS LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS,
EL NÚMERO MÍNIMO DE PLAZAS SERÁ DE 10.

| ACTIVIDAD | EDAD | DÍAS | HORARIO | FECHAS | PRECIO ABONADO LOGROÑO | DEPORTE |
|---------------------------|------------|------|-------------|--------------------------|------------------------|-----------|
| Kung Fu- Defensa Personal | 18-65 años | L-X | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu- Defensa Personal | 18-65 años | L-X | 20:00-21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu- Defensa Personal | 18-65 años | L-V | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu- Defensa Personal | 18-65 años | L-V | 20:00-21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu- Defensa Personal | 18-65 años | M-J | 19:00-20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu- Defensa Personal | 18-65 años | M-J | 21:00-22:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu- Defensa Personal | 18-65 años | X-V | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu- Defensa Personal | 18-65 años | X-V | 20:00-21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi | 18-65 años | L-X | 10:00-11:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi | 18-65 años | L-X | 19:00-20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi | 18-65 años | L-X | 21:00-22:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi | 18-65 años | L-V | 10:00-11:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi | 18-65 años | L-V | 19:00-20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi | 18-65 años | M-J | 20:00-21:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi | 18-65 años | X-V | 10:00-11:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi | 18-65 años | X-V | 19:00-20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi + 65 años | 65-80 años | M-J | 10:00-11:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Tai Chi + 65 años | 65-80 años | M-J | 11:00-12:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu Infantil | 8-14 años | L-X | 18:10-19:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Kung Fu Infantil | 8-14 años | M-J | 18:10-19:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |
| Defensa Personal Femenina | 18-65 años | L-X | 19:00-20:00 | 01/10/2013 al 30/05/2014 | 150 € | por curso |



Por tu compra superior a 60€

Presentando tu carnet de LogroñoDeporte

TE DESCONTAMOS 5€

No acumulable con otros cupones u ofertas

C/ Pradoviejo, 70. Junto al C.C. Parque Rioja

Logroñodeporte

 Ayuntamiento
de Logroño

Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

2014

Programa Deportivo Municipal 2013-2014

Una Ciudad para el Deporte

Fechas de inscripción: A partir del 27 de agosto

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.