



**Muévete**  
LOGROÑO. PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2010-2011  
**Corazón**





Una población que practica deporte es una población sana y activa. Las cifras que arrojan año a año el índice de ocupación de las actividades deportivas que organiza el Ayuntamiento de Logroño nos confirman que Logroño cuenta con unos vecinos sanos, muy sanos, y activos, muy activos.

Logroño se sitúa entre las capitales de España que presenta una oferta deportiva de mayor calidad y, además, entre las que mejores instalaciones cuenta para la práctica del deporte. Esta realidad hace que cada temporada el Ayuntamiento de Logroño tenga el listón más alto para satisfacer las exigencias de nuestros usuarios.

Esta temporada 2010-2011 presentamos algunas novedades como son el Tiro Olímpico, el Billar, el Ciclo Indoor, el Aquarunning o la Marcha Nórdica. También ampliamos los servicios que ofrecemos con el entrenador on line que nos permite contar con un entrenador personalizado que ajustará los entrenamientos a nuestras condiciones.

Mejoramos la oferta pero seguimos manteniendo las 'horas valle' en las que los servicios municipales reducen su coste hasta en un 50 por ciento, o los descuentos para desempleados del 50 por ciento en actividades que se celebran durante esa franja horaria. Y no olvidamos la oferta deportiva para las personas que presentan algún tipo de discapacidad. Somos el Ayuntamiento de todos y con esa filosofía elaboramos año a año los programas deportivos.

Ahora el turno es vuestro. Elegid la actividad que más os guste y participad.

Deportivos saludos.



Tomás Santos Munilla  
ALCALDE DE LOGROÑO



Un año más Logroño Deporte se ha esmerado en confeccionar una oferta deportiva de calidad y amplia, donde quepan los gustos de la mayoría de los usuarios de las instalaciones deportivas de nuestra ciudad. No es fácil, pero hemos realizado un esfuerzo para estudiar los resultados de la temporada anterior, potenciar las actividades más demandadas y atender las inquietudes de usuarios que proponían nuevos deportes.

Por ese motivo podemos decir con satisfacción que cuando leáis el programa de actividades vais a encontrar muchas novedades. No sólo en los servicios que se ofrecen, sino también en el aumento de la oferta de cursos como Pilates, Interval Step y GAP respondiendo a vuestras peticiones.

Logroño Deporte no descuida tampoco las campañas escolares que tanto éxito han tenido en años anteriores como son las de Golf, Tenis, Natación y Patinaje sobre Hielo. Me gustaría destacar la gran acogida que ha tenido la campaña de Pelota, un deporte nuestro, de la tierra y que tiene una gran acogida entre los más pequeños. Tampoco nos olvidamos de las actividades para personas con discapacidad.



Atilano de la Fuente  
CONCEJAL DE DEPORTES  
DEL AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO

## de 0 a 5 años

E.M. DE CHIQUIRRITMO	12
PATINAJE SOBRE HIELO INICIACIÓN	12
NATACIÓN	13

## de 6 a 16 años

E.M. DE AJEDREZ	14
BILLAR	14
E.M. DE AERÓBIC INFANTIL	14
E.M. DE CIRCO	16
E.M. DE ATLETISMO	16
E.M. DE BALONMANO	16
E.M. DE BATUKA INFANTIL	16
E.M. DE CICLISMO	16
E.M. DE ESGRIMA	17
E.M. DE PELOTA (MANO)	17
E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)	17
E.M. DE HOCKEY	18
E.M. DE JUDO	18
E.M. DE KARATE	18
E.M. DE NATACIÓN	18
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA	19
E.M. DE PESCA	19
E.M. DE RUGBY	20
E.M. DE TENIS	20
E.M. DE WATERPOLO	20
E.M. DE FAMA DANCE	21
E.M. DE MINITENIS	21
E.M. DE PATINAJE	21
E.M. DE STREET DANCE	22
GOLF	22
HÍPICA	23
HOCKEY SOBRE HIELO	23
MINITENIS FIN DE SEMANA	24
NATACIÓN	25
NATACIÓN REHABILITADORA	25
PÁDEL	25
TENIS	28
TIRO OLÍMPICO	29

## de 17 a 24 años

AERÓBIC	30
AEROCOMBAT	30
BATUKA	30
INTERVAL STEP	30
STREET DANCE	30

**cursillos  
+ de 17 años**

**de 25 a 40 años**

**de 30 a 65 años**

**+ de 65 años**

AQUARUNNING	31
BILLAR	31
CICLO-INDOOR	31
CIRCO	32
ESCALADA EN ROCÓDROMO	32
ESGRIMA	32
ENTRENAMIENTO ACUÁTICO	33
GOLF	33
HÍPICA	34
HOCKEY SOBRE HELO	34
MARCHA NÓRDICA	35
NATACIÓN	35
PÁDEL	36
PATINAJE SOBRE HIELO	37
PILATES SUELO	38
TENIS EN SILLA	38
TENIS	39
TIRO OLÍMPICO	41

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	42
AERÓBIC	42
AEROCOMBAT	42
AQUABATUKA	42
AQUAERÓBIC	43
AQUAFITNESS	43
BATUKA	43
CAPOEIRA	43
CARDIODANCE	43
DEFENSA PERSONAL	44
ENTRENA CORRIENDO	44
GAP	44
HOCKEY	44
INTERVAL STEP	45
PATINAJE	45

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	46
AERÓBIC	46
AQUABATUKA	46
AQUAERÓBIC	46
AQUASALUD	47
CIRCUITO SALUD CON APARATOS	47
DEFENSA PERSONAL	47
ENTRENA CORRIENDO	47
ESPALDA SANA	48
GAP	48
GIMNASIA AGUA	48
INTERVAL STEP	48
GIMNASIA MANTENIMIENTO	49
NATACIÓN MANTENIMIENTO	49
NATACIÓN REHABILITADORA	50
RELAJACIÓN	50
TAI CHI	50
TONIGYM	51
YOGA	51
YOGUILATES	51

ACTIVIDADES ACUÁTICAS	52
AERÓBIC	52
CIRCUITO SALUD CON APARATOS	52
GERONTOGIMNASIA	53
TAI-CHI	53

# índice edades

## personas con discapacidad

GIMNASIA MANTENIMIENTO	54
TENIS MESA	54
BALONCESTO	54
AERÓBIC	54
HÍPICA	54
NATAción PEQUES	54
AQUAGIM	55
NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA	55
YOGA	55
CHIQUIRRITMO	55
FUTBITO	55
PREDEPORTE MULTIDPORTE	55

## otras actividades

<b>TORNEOS MUNICIPALES</b>	
IV TORNEO MUNICIPAL DE FÚTBOL OCHO	56
TORNEO ESCUELA DE TENIS FIN DE CURSO Y DOBLES ABSOLUTOS	56
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP	56
TORNEOS MUNICIPALES DE GOLF	56
XXVI TORNEO MUNICIPAL DE FÚTBOL SALA	57
TORNEO DE TENIS	57
TORNEO DE PÁDEL	57
<b>CAMPAÑAS ESCOLARES</b>	
XII CAMPANA MUNICIPAL DE TENIS ESCOLAR	58
IV CAMPANA ESCOLAR DE DIVULGACIÓN DE PATINAJE SOBRE HIELO	58
VI CAMPANA ESCOLAR DE DIVULGACIÓN DE GOLF	58
XXIX CAMPANA DE NATAción ESCOLAR	58
<b>OTROS</b>	
XXVI CARRERA SAN SILVESTRE. XVIII MEMORIAL TOMÁS MINGOT	58
BUCEO	59
EXCURSIONES DE SENDERISMO	59
GIMNASIA MASTECTOMIZADAS	59
NATAción MASTECTOMIZADAS	60
NATAción PARA EMBARAZADAS	60
PIRAGUISMO	60
PETANCA	61
TIRO CON ARCO	61

## otros servicios

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO VALLE	62
AEROCOMBAT VALLE	62
AEROFITBALL VALLE	62
AEROMIX VALLE	62
CICLO INDOOR VALLE	63
GAP VALLE	63
GYM SWIM VALLE	63
NATAción MANTENIMIENTO VALLE	63
PILATES VALLE	63
USO DE INSTALACIÓN HORA VALLE	64
VIERNES ABIERTOS DE BATUKA	64
VIERNES ABIERTOS DE G.A.P.	64
VIERNES ABIERTOS DE YOGUILATES	64
ESCALADA DIRIGIDA	65
MUSCULACIÓN CON MONITOR	65
ENTRENADOR ONLINE	65
RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS	65
MASAJES (SERVICIO WELLNESS) C.D.M. LOBETE	66
PISTA DE HIELO	66
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE HORAS VALLE	67
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE	67
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE ESPECIAL FAMILIAS	67

**C.D.M. LA RIBERA**  
 ACTIVIDADES ACUÁTICAS 3ª EDAD  
 AERÓBIC  
 AEROCOMBAT  
 AEROCOMBAT VALLE  
 AQUABATUKA  
 AQUAERÓBIC  
 AQUAFITNESS  
 AQUASALUD  
 BILLAR. INICIACIÓN  
 CAMPAÑA ESCOLAR NATACIÓN  
 CICLO INDOOR VALLE  
 CICLO-INDOOR  
 CIRCUITO SALUD CON APARATOS  
 CIRCUITO SALUD CON APARATOS +65 AÑOS  
 E.M. DE JUDO  
 E.M. DE NATACIÓN  
 E.M. DE WATERPOLO  
 ENTRENAMIENTO ACUÁTICO  
 ESPALDA SANA  
 GAP  
 GERONTOGIMNASIA  
 GIMNASIA AGUA  
 GIMNASIA MANTENIMIENTO  
 MUSCULACIÓN CON MONITOR  
 NATACIÓN 6 A 18 MESES  
 NATACIÓN 19 A 36 MESES  
 NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERF 6-8 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERF 9-12 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERF 13-16 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERFC ADULTOS  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
 NATACIÓN PARA EMBARAZADAS  
 NATACIÓN REHABILITADORA 10-16 AÑOS  
 NATACIÓN REHABILITADORA  
 PILATES SUELO. INICIACIÓN  
 PILATES SUELO. AVANZADOS  
 PILATES VALLE

**C.D.M. LOBETE**  
 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO VALLE  
 ACTIVIDADES ACUÁTICAS 3ª EDAD  
 AERÓBIC  
 AERÓBIC +65 AÑOS  
 AQUABATUKA  
 AQUAERÓBIC  
 AQUAGIM. DISCAPACITADOS  
 AQUASALUD  
 CAMPAÑA ESCOLAR NATACIÓN  
 DEFENSA PERSONAL  
 E.M. DE AERÓBIC INFANTIL  
 E.M. DE CHIQUIRRITMO

E.M. DE JUDO  
 E.M. DE KARATE  
 E.M. DE NATACIÓN  
 ESPACIO HIDROTÉRMAL C.D.M. LOBETE  
 ESPACIO HIDROTÉRMAL C.D.M. LOBETE  
 ESPECIAL FAMILIAS  
 ESPACIO HIDROTÉRMAL C.D.M. LOBETE  
 HORAS VALLE  
 ESPALDA SANA  
 GAP  
 GAP VALLE  
 GERONTOGIMNASIA  
 GIMNASIA AGUA  
 GIMNASIA MANTENIMIENTO  
 GYM SWIM VALLE  
 HOCKEY SOBRE HIELO. INICIACIÓN  
 INTERVAL STEP  
 IV CAMPAÑA ESCOLAR DE DIVULGACIÓN  
 DE PATINAJE SOBRE HIELO  
 MUSCULACIÓN CON MONITOR  
 NATACIÓN INICIACIÓN 3-5 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERF 6-8 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERF 9-12 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERF 13-16 AÑOS  
 NATACIÓN INIC/PERFC ADULTOS  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO VALLE  
 NATACIÓN Y ACT. ACUÁTICA.  
 DISCAPACITADOS  
 PATINAJE SOBRE HIELO  
 PETANCA  
 PILATES SUELO. INICIACIÓN  
 PILATES VALLE  
 TAI-CHÍ +65 AÑOS

**C.D.M. LAS NORIAS**  
 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
 E.M. DE MINITENIS  
 E.M. DE TENIS  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ESCALADA EN ROCÓDROMO  
 EXCURSIONES DE SENDERISMO  
 INTERVAL STEP  
 MINITENIS FIN DE SEMANA  
 PÁDEL  
 PIRAGÜISMO  
 TENIS  
 TENIS EN SILLA  
 TIRO CON ARCO  
 TONIGYM  
 TORNEO DE PÁDEL  
 TORNEO DE TENIS

**C.F. DE PRADOVIEJO**  
 CHIQUIRRITMO. DISCAPACITADOS  
 E.M. DE AJEDREZ  
 E.M. DE RUGBY  
 GAP  
 IV TORNEO MUNICIPAL DE FÚTBOL OCHO  
 PESCA. CLASES TEÓRICAS  
 YOGA. DISCAPACITADOS

**CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO (LA GRAJERA)**  
 GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO  
 TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP  
 TORNEOS MUNICIPALES DE GOLF  
 VI CAMPAÑA ESCOLAR DE DIVULGACIÓN DE GOLF

**CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA**  
 E.M. DE ESGRIMA

**CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21**  
 TIRO OLÍMPICO. INICIACIÓN

**COLEGIOS DE LOGROÑO**  
 XII CAMPAÑA MUNICIPAL DE TENIS ESCOLAR

**CENTRO HÍPICO EL DORADO**  
 HÍPICA. INICIACIÓN  
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

**P.M. MURRIETA**  
 AERÓBIC  
 E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA  
 E.M. DE KARATE  
 GAP  
 GIMNASIA MANTENIMIENTO

**P.M. SIETE INFANTES DE LARA**  
 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
 GAP  
 GIMNASIA MANTENIMIENTO  
 PILATES SUELO. INICIACIÓN  
 TAI CHI INICIACIÓN

**P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS**  
 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
 GAP  
 GIMNASIA MANTENIMIENTO

## P.M. CABALLERO DE LA ROSA

BALONCESTO. DISCAPACITADOS  
E.M. DE CICLISMO  
FUTBITO. DISCAPACITADOS  
GIMNASIA MANTENIMIENTO. DISCAPACITADOS  
PREDEPORTE MULTIDPORTE. DISCAPACITADOS  
TENIS MESA. DISCAPACITADOS

## P.M. CASTROVIEJO

E.M. DE HOCKEY  
E.M. DE PELOTA  
HOCKEY

## P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
AERÓBIC  
BATUKA  
E.M. DE ATLETISMO  
E.M. DE CHIQUIRRITMO  
GIMNASIA MANTENIMIENTO  
INTERVAL STEP

## P.M. ESPARTERO

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

## P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
E.M. DE CHIQUIRRITMO  
GAP

## P.M. IX CENTENARIO

E.M. DE ATLETISMO

## P.M. JUAN YAGÜE

AERÓBIC  
GIMNASIA MANTENIMIENTO

## P.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS 3ª EDAD  
AERÓBIC  
AERÓBIC +65 AÑOS  
AEROCOMBAT  
AEROCOMBAT VALLE  
AEROFITBALL VALLE

AEROMIX VALLE  
AQUABATUKA  
AQUAERÓBIC  
AQUAFITNESS  
AQUAGIM. DISCAPACITADOS  
AQUARUNNING  
AQUASALUD

BATUKA  
BUCEO  
E.M. DE AERÓBIC INFANTIL  
E.M. DE BATUKA INFANTIL  
E.M. DE ESGRIMA  
E.M. DE FAMA DANCE  
E.M. DE PATINAJE  
E.M. DE PELOTA HERRAMIENTA  
E.M. DE PELOTA MANO  
ESCALADA DIRIGIDA  
ESCALADA EN ROCÓDROMO  
ESGRIMA. CURSILLOS INICIACIÓN  
GAP

GAP VALLE  
GERONTOGIMNASIA  
GIMNASIA AGUA  
GIMNASIA MANTENIMIENTO  
GIMNASIA MASTECTOMIZADAS  
MUSCULACIÓN CON MONITOR  
NATACIÓN 19 A 36 MESES  
NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS  
NATACIÓN INIC/PERF 6-8 AÑOS  
NATACIÓN INIC/PERF 9-12 AÑOS  
NATACIÓN INIC/PERFC ADULTOS  
NATACIÓN MANTENIMIENTO  
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
NATACIÓN MASTECTOMIZADAS  
NATACIÓN PEQUES. DISCAPACITADOS  
NATACIÓN REHABILITADORA 10-16 AÑOS  
NATACIÓN REHABILITADORA  
NATACIÓN Y ACT. ACUÁTICA  
DISCAPACITADOS  
PATINAJE (INICIACIÓN)  
PATINAJE (AVANZADOS)  
PILATES SUELO. INICIACIÓN  
PILATES VALLE  
RELAJACIÓN  
TAI CHI INICIACIÓN  
TAI CHI AVANZADO  
TAI-CHÍ +65 AÑOS

VIERNES ABIERTOS DE BATUKA  
VIERNES ABIERTOS DE G.A.P.  
VIERNES ABIERTOS DE YOGUILATES  
XXIX CAMPAÑA DE NATACIÓN ESCOLAR  
YOGA  
YOGUILATES

## P.M. MADRE DE DIOS

BATUKA  
CARDIODANCE  
E.M. DE FAMA DANCE  
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA  
E.M. DE STREET DANCE  
INTERVAL STEP  
STREET DANCE

## P.M. MADRID MANILA

AERÓBIC. DISCAPACITADOS  
CAPOEIRA  
GAP  
GIMNASIA MANTENIMIENTO

## P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
AERÓBIC  
E.M. DE CHIQUIRRITMO  
GIMNASIA MANTENIMIENTO  
INTERVAL STEP

## P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
CIRCO  
E.M. DE CIRCO  
E.M. DE BALONMANO  
GIMNASIA MANTENIMIENTO

## P.M. VAREA

E.M. DE PELOTA HERRAMIENTA

## P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

## S.R. EQUUS

HÍPICA. INICIACIÓN  
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO



## DEL ALTA

### 1) FORMAS DE INSCRIPCIÓN

#### -Telefónica

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010
- Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01

#### - Internet

- En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web del Ayuntamiento de Logroño, [www.logro-o.org](http://www.logro-o.org).

#### - Presencial.

- Para las actividades específicas para mayores de 65 años.

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

### 2) FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

#### a.- Actividades de temporada y Escuelas Municipales

- A partir del 30 de agosto, para ABONADOS Gimnasia de Mantenimiento, Aeróbic, Aerocombat, Acondicionamiento Físico, Tai-chí, Yoga, Relajación, Natación Rehabilitadora, Natación Mantenimiento, Acuático, Gerontogimnasia, Actividades Acuáticas +65 años, Aeróbic+ 65 años, Tai Chi +65 años y Circuito de Salud con Aparatos +65 años.
- A partir del 6 de septiembre, para ABONADOS Todas las Actividades incluidas en el Programa y Escuelas Deportivas Municipales.
- A partir del 13 de septiembre, para ABONADOS y USUARIOS Todas las actividades.

#### b.- Cursillos

- Para cursillos que se realizaran en el 1º Trimestre (Octubre, Noviembre y Diciembre)

Periodo de inscripción:

- A partir del 13 de Septiembre de 2010 para ABONADOS.

- A partir del 20 de Septiembre de 2010 para USUARIOS y ABONADOS.

- Para cursillos que se realizaran en el 2º Trimestre ( Enero, Febrero y Marzo)

Periodo de inscripción:

- A partir del 1 de Diciembre de 2010 para ABONADOS.

- A partir del 13 de Diciembre de 2010 para USUARIOS y ABONADOS.

- Para cursillos que se realizaran en el 3º Trimestre (Abril, Mayo y Junio)

Periodo de inscripción:

- A partir del 21 de Febrero de 2011 para ABONADOS.

- A partir del 28 de Febrero de 2011 para USUARIOS y ABONADOS.

No se realizarán inscripciones para los cursillos en fechas anteriores a las indicadas.

### 3) HORARIO DE INSCRIPCIÓN

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

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

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

**De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas**

**y de lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas**

**en la oficina de Logroño Deporte sita. en Plaza Las Chiribitas 1.**

### 4) REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

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

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

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

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

Cada solicitante puede inscribir a un máximo de dos personas.

Cada persona se puede inscribir en un máximo de dos actividades.

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

## DE LA BAJA

1) Para darse de baja en la actividad inscrita, OBLIGATORIAMENTE se tendrá que presentar POR ESCRITO Y FIRMADA POR EL TITULAR en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE, Cabeceras de Zona CDM Lobete, CDM La Ribera, CDM Las Gaunas y CDM Las Norias POR FAX 941 23 49 32 y/o por mail [deportes@logro-o.org](mailto:deportes@logro-o.org)

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

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

- a) La duración del programa, de manera general, es del 4 de Octubre de 2010 al 27 de Mayo de 2011 y específicamente, la propia de cada actividad.
- b) Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a 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.
- c) Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa
- d) 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.
- e) Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- f) Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser anulada.
- g) 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 duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.
- h) 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
- i) LOGROÑO DEPORTE no se compromete a ubicar las personas que trabajan a turnos.
- j) Los reconocimientos médicos requeridos para la realización de algunas actividades deportivas 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
- k) Dicho reconocimiento médico lo deberán realizar antes de comenzar la actividad. Si no se cumplen están condiciones serán dados de baja automáticamente de la actividad, salvo causa de fuerza mayor.
- l) 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       |  |
- m) Los alumnos que, para inscribirse en alguna actividad, tengan que pasar reconocimiento médico, en dicho reconocimiento figura el nivel de intensidad que da acceso a unas determinadas actividades. El nivel 4 da acceso a todas las actividades, el nivel 3 a las actividades de intensidad media-alta o inferiores, el nivel 2 a las actividades de intensidad media o inferior y el nivel 1 a la intensidad baja. No se podrá apuntar a una actividad de mayor intensidad que la que consta en el certificado.
- n) 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.
- o) Seguro Deportivo: Es deber 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.
- p) Logroño Deporte recomienda e invita 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.
- q) Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
- r) 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.
- s) Es requisito imprescindible acudir 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.
- t) No se permitirá la entrada a la instalación hasta 30 minutos antes del comienzo de la actividad a la que se está inscrito.
- u) 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)
- v) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas y de salud que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- w) Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.

**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 9 de octubre de 2009.

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.

“Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a las diferentes actividades, la edad que se tenga durante la celebración de la actividad”.

## E.M. DE CHIQUIRRITMO

usuarios 102€ abonados 51€

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

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	4 a 5 años
P.M. GONZALO DE BERCEO	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:45 a 18:45	6/9/2010	13/9/2010	3 años
P.M. GONZALO DE BERCEO	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:45 a 18:45	6/9/2010	13/9/2010	4 años
P.M. GONZALO DE BERCEO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:45 a 18:45	6/9/2010	13/9/2010	4 años
P.M. GONZALO DE BERCEO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:45 a 18:45	6/9/2010	13/9/2010	5 años
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	3 a 4 años
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	4 a 5 años



## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

usuarios 142€ abonados 71€

El patinaje de iniciación es la 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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	4 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	4 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	4 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	4 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/03/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	4 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/03/2012	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	4 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	4 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	4 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	4 a 5 años

## NATACIÓN 6 A 18 MESES

usuarios 102€ abonados 51€

Familiarización con el medio acuático; estilos natatorios; relación paterno-materno-filial; flotaciones; propulsiones

### CONDICIONES ALUMNADO

- Deberán ir acompañados de un Adulto

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 10:45 a 11:15	13/9/2010	20/9/2010	6 a 18 meses
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 16:30 a 17:00	13/9/2010	20/9/2010	6 a 18 meses
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 17:00 a 17:30	13/9/2010	20/9/2010	6 a 18 meses
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 10:45 a 11:15	1/12/2010	13/12/2010	6 a 18 meses
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 16:30 a 17:00	1/12/2010	13/12/2010	6 a 18 meses
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 17:00 a 17:30	1/12/2010	13/12/2010	6 a 18 meses
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 10:45 a 11:15	21/2/2011	28/2/2011	6 a 18 meses
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 16:30 a 17:00	21/2/2011	28/2/2011	6 a 18 meses
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 17:00 a 17:30	21/2/2011	28/2/2011	6 a 18 meses

## NATACIÓN 19 A 36 MESES

usuarios 102€ abonados 51€

Familiarización con el medio acuático; estilos natatorios; relación paterno-materno-filial; flotaciones; propulsiones.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Deberán ir acompañados de un Adulto

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 10:15 a 10:45	13/9/2010	20/9/2010	19 a 36 meses
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 11:15 a 11:45	13/9/2010	20/9/2010	19 a 36 meses
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:00 a 17:30	13/9/2010	20/9/2010	19 a 36 meses
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:15 a 17:45	13/9/2010	20/9/2010	19 a 36 meses
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 16:30 a 17:00	13/9/2010	20/9/2010	19 a 36 meses
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 17:30 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	19 a 36 meses
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 10:15 a 10:45	1/12/2010	13/12/2010	19 a 36 meses
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 11:15 a 11:45	1/12/2010	13/12/2010	19 a 36 meses
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:00 a 17:30	1/12/2010	13/12/2010	19 a 36 meses
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:15 a 17:45	1/12/2010	13/12/2010	19 a 36 meses
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 16:30 a 17:00	1/12/2010	13/12/2010	19 a 36 meses
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 17:30 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	19 a 36 meses
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 10:15 a 10:45	21/2/2011	28/2/2011	19 a 36 meses
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 11:15 a 11:45	21/2/2011	28/2/2011	19 a 36 meses
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:00 a 17:30	21/2/2011	28/2/2011	19 a 36 meses
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:15 a 17:45	21/2/2011	28/2/2011	19 a 36 meses
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 16:30 a 17:00	21/2/2011	28/2/2011	19 a 36 meses
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	19 a 36 meses



“Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a las diferentes actividades, la edad que se tenga durante la celebración de la actividad”.

## NATACIÓN INIC/PERF

usuarios 102€ abonados 51€

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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- La actividad se realiza en Vaso y en Piscina (Calle)

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:00 a 17:45	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:15 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:30 a 18:15	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:45 a 18:30	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:30 a 19:15	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 18:45	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 16:45 a 17:30	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 17:30 a 18:15	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:15 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	3 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:00 a 17:45	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:15 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:30 a 18:15	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:45 a 18:30	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:30 a 19:15	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:00 a 18:45	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 16:45 a 17:30	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 17:30 a 18:15	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 18:15 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	3 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:00 a 17:45	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:15 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:30 a 18:15	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:45 a 18:30	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:30 a 19:15	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 18:45	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 16:45 a 17:30	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:15	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:15 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	3 a 5 años



## E.M. DE AJEDREZ

usuarios 102€

abonados 51€

Aprender a jugar al ajedrez, priorizando el razonamiento y el análisis y potenciando la creatividad, imaginación y relaciones interpersonales, entre otros. Se propondrán ejercicios y juegos para representarlos en sus cuatro formas posibles: psicomotriz, en el tablero de mesa, en el tablero mural y en diagramas.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.F. PRADOVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	L	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	2002-2004
C.F. PRADOVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	M	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1998-2001
C.F. PRADOVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	2002-2004

## BILLAR. INICIACIÓN

usuarios 142€

abonados 71€

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.

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1997-1999
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1996
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1998-2000
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1997
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1998-2000
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1997

## E.M. DE AERÓBIC INFANTIL

usuarios 102€

abonados 51€

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	2000-2004
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1999
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 17:15 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	2000-2004
P.M. ESPARTERO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1999



## E.M. DE CIRCO

usuarios 102€

abonados 51€

Actividad en la que se pretende la formación del joven en diferentes disciplinas relacionadas con el circo como son los malabares (diábolo bolas, zancos, mazas y platos), la acrobacia estática o ejercicios de equilibrio. Gran importancia en el desarrollo motriz y social del alumno.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2001

## E.M. DE ATLETISMO

usuarios 142€

abonados 71€

Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación a las técnicas de las distintas disciplinas de una manera recreativa.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. IX CENTENARIO	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	1996-2004
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1996-2004

## E.M. DE BALONMANO

usuarios 142€

abonados 71€

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	1999-2002
P.M. VICENTE OCHOA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	1999-2002

## E.M. DE BATUKA INFANTIL

usuarios 102€

abonados 51€

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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	2000-2004

## E.M. DE CICLISMO

usuarios 142€

abonados 71€

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 a pista en bicicleta, 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. El primer día de clase será en la PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. CABALLERO DE LA ROSA PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO VELÓDROMO	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:30	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004

## E.M. DE ESGRIMA

usuarios 142€ abonados 71€

Adquisición de habilidades con el manejo de la espada, florete y sable. Desde el punto de vista físico, la esgrima desarrolla las siguientes cualidades en los deportistas: rapidez de reflejos, fuerza y agilidad, sobre todo de piernas, coordinación y destreza brazos-piernas, sentido del equilibrio.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	2002-2004
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	2002-2004
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J-V	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	2002-2004
CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1998-2001
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1998-2001
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1998-2001
CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1997
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1997
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J-V	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1997

## E.M. DE PELOTA (MANO)

usuarios 102€ abonados 51€

Escuela Municipal con diferentes especialidades deportivas en frontón como pelota a mano, pala y frontenis.

### CONDICIONES ALUMNADO

- En las Escuelas de Pelota Mano en Las Gaunas y Doctores Castroviejo:  
Se realizará una preinscripción y prueba de nivel el primer día de clase a las 17:00 horas y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos indistintamente a cualquiera de las dos instalaciones.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
P.M. CASTROVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
P.M. CASTROVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:30 a 19:30	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
P.M. CASTROVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004

## E.M. DE PELOTA (herramienta)

usuarios 102€ abonados 51€

Escuela Municipal con diferentes especialidades deportivas en frontón como pelota a mano, pala y frontenis.

### CONDICIONES ALUMNADO

- En la Escuela de Frontenis y Pala de Varea se realizará preinscripción:  
Se realizará una preinscripción y prueba de nivel el primer día de clase a las 19:00 horas y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos indistintamente a cualquiera de las dos instalaciones.

MODALIDAD	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
PALETA	P.M. VAREA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004

MODALIDAD	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
FRONTENIS Y PALA	P.M. VAREA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
FRONTENIS Y PALA	P.M. VAREA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004

MODALIDAD	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
PALETA	P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004

## E.M. DE HOCKEY

usuarios 1"2€ abonados 1€

Se pretende una introducción tanto a la técnica como a la táctica del hockey, así como el dominio y destreza del patinaje en línea.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Recomendable patín en línea. Stick. Obligatorio rodilleras, muñequeras rígidas y casco.

INSCRIPCIONES						
LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1996-2003

## E.M. DE JUDO

usuarios 102€ abonados 51€

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.

INSCRIPCIONES						
LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004

## E.M. DE KARATE

usuarios 102€ abonados 51€

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.

INSCRIPCIONES						
LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2004

## E.M. DE NATACIÓN

usuarios 102€ abonados 51€

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

### CONDICIONES ALUMNADO

- La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.
- Prueba: el primer día de clase consiste en:
  - Nadar 25 metros al estilo crol correctamente, con salida de cabeza.
  - Demostrar destreza en otro estilo (espalda o braza), durante 25 metros.

INSCRIPCIONES							
LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES	PRUEBA
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:00 a 17:45	6/9/2010	13/9/2010	1998-2000	17:30 h.
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:15	6/9/2010	13/9/2010	2001-2003	18:00 h.
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:45 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	2001-2003	18:00 h.
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:45 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	2001-2003	18:00 h.
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:15 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	2001-2003	18:00 h.
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:30 a 19:15	6/9/2010	13/9/2010	1994-1997	18:30 h.
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:30 a 19:15	6/9/2010	13/9/2010	1998-2000	18:30 h.
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 19:45	6/9/2010	13/9/2010	1998-2000	19:00 h.
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:15 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1997	19:00 h.

## E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA

usuarios  
2 día 102€ / 3 días 142€

abonados  
2 día 51€ / 3 días 71€

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. ESPARTERO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1999
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1999
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	2000-2004
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1999
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	2000-2004

## E.M. DE PESCA

usuarios 102€

abonados 51€

Esta escuela va dirigida a aquellos escolares y jóvenes que deseen familiarizarse con las características del medio y fauna, así como con los materiales de pesca, fomentando el respeto al medio natural. Practicar el montaje de moscas artificiales, confección de aparejos, realización de nudos, prácticas de lanzamiento.

### CONDICIONES ALUMNADO

- A partir del 26 de marzo sólo se impartirán las clases teóricas los jueves.
- Clases Prácticas: A partir del 26 de marzo en el Parque de La Grajera. Sábados de 10 a 14 horas

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
Parque de La Grajera	22/2/2011 al 18/6/2011	S	De 10:00 a 14:00	1/12/2010	13/12/2010	1994-2001
Aulas de Formación C.F. Pradovejo	22/2/2011 al 18/6/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1994-2001

A partir del 26 de marzo sólo se impartirán las clases teóricas los jueves. Clases Prácticas: A partir del 26 de marzo en el Parque de La Grajera. Sábados de 10 a 14 horas.



## E.M. DE RUGBY

usuarios 142€

abonados 71€

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.F. PRADOVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:30 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	1997-2004

## E.M. DE TENIS

usuarios

2 día 142€/3 días 202€

abonados

2 día 71€/3 días 101€

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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva, raqueta de tenis, zapatillas deportivas.
- Los monitores tienen la capacidad de reorganizar los grupos, en función de la evolución de los alumnos.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	2000-2002
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1997-1999
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1996
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1997-2000
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1996

## E.M. DE WATERPOLO

usuarios 102€

abonados 51€

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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio saber nadar

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	S	De 10:00 a 11:15	6/9/2010	13/9/2010	1998-2001
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	S	De 11:15 a 12:30	6/9/2010	13/9/2010	1994-1997



## E.M. DE FAMA DANÇE

usuarios 102€ abonados 51€

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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 17:30 a 18:15	6/9/2010	13/9/2010	1994-1999
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1996-2000

## E.M. DE MINITENIS

usuarios 142€ abonados 71€

Esta actividad está planificada para niños que deseen una enseñanza continuada y en progresión teniendo como objetivo la familiarización con este deporte. Se trabaja la lateralidad, la coordinación óculo-manual, el conocimiento del propio cuerpo, la apreciación de las distancias, de la velocidad y la relación espacio-tiempo con un enfoque lúdico.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva raqueta de tenis, zapatillas deportivas.
- El monitor tiene la capacidad de reorganizar los grupos.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	2003-2004

## E.M. DE PATINAJE

usuarios 102€ abonados 51€

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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Recomendable patines de 4 ruedas paralelas. Ropa deportiva. Obligatorio rodilleras, coderas y muñequeras rígidas
- Se realizará un preinscripción y prueba de nivel el primer día de clase a las 18:00 h. y posteriormente, según nivel, los alumnos serán distribuidos entre los dos grupos.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES			NIVEL
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2003	INICIACIÓN
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-2003	PERFECCIONAMIENTO



## E.M. DE STREET DANÇE

usuarios 102€ abonados 51€

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	1994-1996

## GOLF. CURSILLOS PERFECCIONAMIENTO

usuarios 182€ abonados 91€

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	CAMPO DE GOLF	8/10/2010 al 17/12/2010	V	De 18:00 a 18:50	13/9/2010	20/9/2010	1994-2004
2º Curso	CAMPO DE GOLF	14/1/2011 al 18/3/2011	V	De 18:00 a 18:50	1/12/2010	13/12/2010	1995-2005
3º Curso	CAMPO DE GOLF	25/3/2011 al 3/6/2011	V	De 18:00 a 18:50	21/2/2011	28/2/2011	1995-2005

## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

usuarios 182€ abonados 91€

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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- 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.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	CAMPO DE GOLF	9/10/2010 al 18/12/2010	S	De 10:00 a 10:50	13/9/2010	20/9/2010	1994-2004
1º Curso	CAMPO DE GOLF	9/10/2010 al 18/12/2010	S	De 11:00 a 11:50	13/9/2010	20/9/2010	1994-2004
2º Curso	CAMPO DE GOLF	15/1/2011 al 19/3/2011	S	De 10:00 a 10:50	1/12/2010	13/12/2010	1995-2005
2º Curso	CAMPO DE GOLF	15/1/2011 al 19/3/2011	S	De 11:00 a 11:50	1/12/2010	13/12/2010	1995-2005
3º Curso	CAMPO DE GOLF	26/3/2011 al 4/6/2011	S	De 10:00 a 10:50	21/2/2011	28/2/2011	1995-2005
3º Curso	CAMPO DE GOLF	26/3/2011 al 4/6/2011	S	De 11:00 a 11:50	21/2/2011	28/2/2011	1995-2005

## Campo de Golf de Logroño

¿Aún no has probado el golf? Da tu primer golpe



*A un golpe de casa*



EL CAMPO DE LOGROÑO EN COLABORACIÓN CON LOGROÑO DEPORTE TE INVITA A CONOCER EL GOLF.

Todos los sábados de los meses de Marzo, Abril y Mayo de 2011, de 12:00 a 13:00 y de 13:00 a 14:00 horas.

Parque de la Grapes s/n, Cta. de Burgos Km. 2 (D302) LOGROÑO. Teléfono: 941 511 360 Fax: 941 519 027 Correo Electrónico: golflogrono@lucas www.golflogrono.es

## HÍPICA. INICIACIÓN

usuarios 182€ abonados 91€

Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo, y los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquéllos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio casco.
- Recomendable botas largas, pantalón ajustado, excepto tejanos.

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	EL DORADO	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-2001
2º Curso	S.R. EQUUS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-2001
3º Curso	EL DORADO	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2002
4º Curso	S.R. EQUUS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2002
5º Curso	S.R. EQUUS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-2002

## HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

usuarios 182€ abonados 91€

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

### CONDICIONES ALUMNADO

- 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 el primer día de clase.
- Los criterios de selección son los siguientes: 1º Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2º Haber realizado el menor número de cursos de perfeccionamiento.
- Obligatorio casco.
- Recomendable botas largas, pantalón ajustado, excepto tejanos.

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	EL DORADO	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-2001
2º Curso	S.R. EQUUS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-2001
3º Curso	EL DORADO	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2002
4º Curso	S.R. EQUUS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2002
5º Curso	EL DORADO	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-2002
6º Curso	S.R. EQUUS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-2002

## HOCKEY SOBRE HIELO. INICIACIÓN

usuarios 142€ abonados 71€

El objetivo de estos cursillos es la introducción a la técnica y tácticas del hockey, así como al dominio y destreza de los patines en línea sobre hielo.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1997
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1998-2003
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1998
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1999-2004
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1998
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	1999-2004

## ΜΗΙΤΕΝΙΣ ΦΙΝ ΔΕ ΣΕΜΑΡΑ

usuarios 142€

abonados 71€

El objeto de esta actividad, es la iniciación al tenis a través del juego. Con estos cursos se persigue trabajar la lateralidad, la coordinación óculo-manual, el conocimiento del propio cuerpo, la apreciación de las distancias, de la velocidad y la relación espacio-tiempo.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva, raqueta de tenis, zapatillas deportivas.
- En función de la evolución de los alumnos se les podrá cambiar de grupo.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 12:00 a 13:00	13/9/2010	20/9/2010	2003-2004
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 12:00 a 13:00	1/12/2010	13/12/2010	2004-2005
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	S-D	De 12:00 a 13:00	21/2/2011	28/2/2011	2004-2005

## ΠΛΥΤΑΚΙΟΝ ΙΝΙΣ/ΡΕΡΦ 13-16 ΑΪΟΣ

usuarios 102€

abonados 51€

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

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 19:15 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1997
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 19:30 a 20:15	13/9/2010	20/9/2010	1994-1997
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 19:15 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1998
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 19:30 a 20:15	1/12/2010	13/12/2010	1995-1998
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 19:15 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1998
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 19:30 a 20:15	21/2/2011	28/2/2011	1995-1998

## ΠΛΥΤΑΚΙΟΝ ΙΝΙΣ/ΡΕΡΦ 6-8 ΑΪΟΣ

usuarios 102€

abonados 51€

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

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 16:45 a 17:30	13/9/2010	20/9/2010	2002-2004
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 18:45	13/9/2010	20/9/2010	2002-2004
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:30 a 19:15	13/9/2010	20/9/2010	2002-2004
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 17:30 a 18:15	13/9/2010	20/9/2010	2002-2004
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:00 a 19:45	13/9/2010	20/9/2010	2002-2004
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 16:45 a 17:30	1/12/2010	13/12/2010	2003-2005
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:00 a 18:45	1/12/2010	13/12/2010	2003-2005
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:30 a 19:15	1/12/2010	13/12/2010	2003-2005
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 17:30 a 18:15	1/12/2010	13/12/2010	2003-2005
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:00 a 19:45	1/12/2010	13/12/2010	2003-2005
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 16:45 a 17:30	21/2/2011	28/2/2011	2003-2005
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 18:45	21/2/2011	28/2/2011	2003-2005
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:30 a 19:15	21/2/2011	28/2/2011	2003-2005
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:15	21/2/2011	28/2/2011	2003-2005
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:00 a 19:45	21/2/2011	28/2/2011	2003-2005

## NATAción INIC/PERF 9-12 AÑOS

usuarios 102€ abonados 51€

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

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:30 a 18:15	13/9/2010	20/9/2010	1998-2001
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:45 a 18:30	13/9/2010	20/9/2010	1998-2001
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:45 a 19:30	13/9/2010	20/9/2010	1998-2001
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:00 a 19:45	13/9/2010	20/9/2010	1998-2001
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:30 a 18:15	1/12/2010	13/12/2010	1999-2002
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:45 a 18:30	1/12/2010	13/12/2010	1999-2002
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:45 a 19:30	1/12/2010	13/12/2010	1999-2002
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:00 a 19:45	1/12/2010	13/12/2010	1999-2002
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:30 a 18:15	21/2/2011	28/2/2011	1999-2002
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:45 a 18:30	21/2/2011	28/2/2011	1999-2002
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:45 a 19:30	21/2/2011	28/2/2011	1999-2002
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:00 a 19:45	21/2/2011	28/2/2011	1999-2002

## NATAción REHABILITADORA (10-16)

usuarios 162€ abonados 81€

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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- 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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:15 a 18:15	6/9/2010	13/9/2010	1994-2000
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:15 a 20:15	6/9/2010	13/9/2010	1994-2000

## PÁDEL INICIACIÓN

usuarios 142€ abonados 71€

El objetivo general es la iniciación, el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva. En los cursos más básicos (Iniciación) se trabajará la coordinación dinámica, general y específica e inicio de los principales golpes(derecha, revés y servicios planos).

### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva, pala de pádel, zapatillas deportivas.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.
- Los cursos que se realizan son:
  - Iniciación: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.
  - Perfeccionamiento: Haber realizado como mínimo un cursillo.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1999-2002
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/10/2010 al 19/12/2010	S-D	De 10:00 a 11:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1998
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	2000-2003
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 13/3/2011	S-D	De 10:00 a 11:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1999
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	2000-2003
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	19/3/2011 al 22/5/2011	S-D	De 10:00 a 11:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1999

## PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

usuarios 142€ abonados 71€

El objetivo general es la iniciación, el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva. En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva, pala de pádel, zapatillas deportivas.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.
- Los cursos que se realizan son:
  - Iniciación: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.
  - Perfeccionamiento: Haber realizado como mínimo un cursillo.

#### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1998
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/10/2010 al 19/12/2010	S-D	De 11:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1999-2002
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1999
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 13/3/2011	S-D	De 11:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	2000-2003
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1999
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	19/3/2011 al 22/5/2011	S-D	De 11:00 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	2000-2003

## PATINAJE SOBRE HIELO. NIVEL I

usuarios 142€ abonados 71€

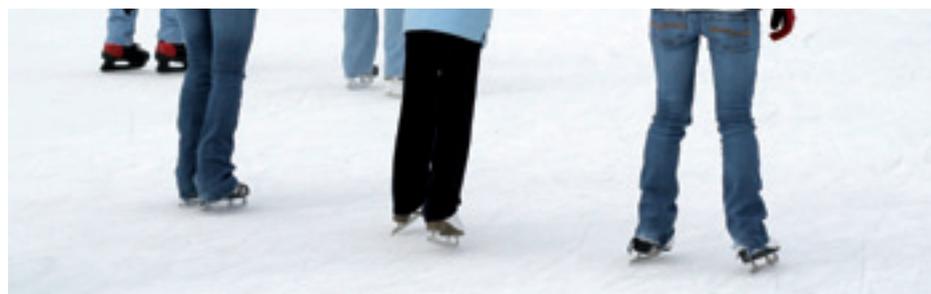
Los cursos de nivel 1 son de iniciación y suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo a través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

#### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	2001-2004
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-2000
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-2000
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	2001-2004
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	2002-2005
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2001
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2001
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	2002-2005
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	2002-2005
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-2001
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-2001
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	2002-2005



## PATINAJE SOBRE HIELO. NIVEL 2

usuarios 142€

abonados 71€

En los cursos de nivel 2 se afianzará lo aprendido en nivel 1, y se mejorará la técnica de patinaje.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio guantes y prendas de manga larga.
- Obligatorio haber realizado al menos un cursillo de iniciación.

### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	2001-2004
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-2000
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-2000
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	2001-2004
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	2002-2005
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2001
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2001
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	2002-2005
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	2002-2005
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-2001
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-2001
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	2002-2005



## ★ TENIS entre semana

usuarios 142€ abonados 71€

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

### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva, raqueta de tenis, zapatillas deportivas.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

### INICIACIÓN

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1999-2002
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	5/10/2010 al 14/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1998
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	2000-2003
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 15/3/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1999
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/3/2011 al 25/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	2000-2003
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	17/3/2011 al 31/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1999

### PREFECCIONAMIENTO

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1998
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	5/10/2010 al 14/12/2010	M-J	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1999-2002
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1999
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 15/3/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	2000-2003
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/3/2011 al 25/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1999
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	17/3/2011 al 31/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	2000-2003



## TENIS. Fin de semana

usuarios 142€ abonados 71€

En los cursos de nivel 1 se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). En los cursos de nivel 2 y 3 se mejoraran los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva, raqueta de tenis, zapatillas deportivas.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

### NIVEL 1

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 10:00 a 11:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1998
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 11:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1999-2002
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 10:00 a 11:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1999
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 11:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	2000-2003
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	S-D	De 10:00 a 11:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1999
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	S-D	De 11:00 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	2000-2003

### NIVEL 2

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 10:00 a 11:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1998
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 11:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1999-2002
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 10:00 a 11:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1999
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 11:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	2000-2003
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	S-D	De 10:00 a 11:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1999
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	S-D	De 11:00 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	2000-2003

### NIVEL 3

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 10:00 a 11:00	13/9/2010	20/9/2010	1994-1998
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 11:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1999-2002
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 10:00 a 11:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-1999
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 11:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	2000-2003
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	S-D	De 10:00 a 11:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-1999
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	S-D	De 11:00 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	2000-2003

## TIRO OLÍMPICO. INICIACIÓN

usuarios 122€ abonados 61€

Estabilidad, concentración y deportividad. Cursos de iniciación en las modalidades de carabina olímpica aire 10 metros y pistola olímpica aire 10 metros.

- Instalaciones: Club de Tiro Rey Pastor en calle Beratúa 19-21.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	1997-2000 Carabina Olímpica
1º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1997-2000 Pistola Olímpica
1º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	1997-2000 Pistola Olímpica
1º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1997-2000 Carabina Olímpica
2º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	1998-2001 Carabina Olímpica
2º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1998-2001 Pistola Olímpica
2º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	1998-2001 Pistola Olímpica
2º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1998-2001 Carabina Olímpica
3º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	1998-2001 Carabina Olímpica
3º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1998-2001 Pistola Olímpica
3º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	1998-2001 Pistola Olímpica
3º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1998-2001 Carabina Olímpica

## AERÓBIC

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	30/8/2010	13/9/2010	

## AEROCOMBAT

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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

### CONDICIONES ALUMNADO

- Los alumnos y alumnas deben traer sus propios guantes.

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 18:15 a 19:00	30/8/2010	13/9/2010	

## BATUKA

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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.

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## INTERVAL STEP

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 20:15 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## STREET DANCE

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	

## AQUARUNNING

usuarios 122€

abonados 61€

INTENSIDAD



Actividad que consiste en realizar carrera en el agua, manteniendo los pies en el suelo de la piscina, trabajando el tren inferior, sin el impacto articular, el tren superior y la cintura abdominal.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio saber nadar

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 21:15 a 22:15	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 21:15 a 22:15	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 21:15 a 22:15	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993

## BILLAR. INICIACIÓN

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## CICLO-INDOOR

usuarios 122€

abonados 61€

INTENSIDAD



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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio el uso de toalla.
- Se aconseja el uso de coulotte, pulsómetro y llevar botellín de bebida.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 8:00 a 9:00	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 8:15 a 9:15	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 19:30 a 20:30	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:30 a 21:30	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 21:30 a 22:30	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 8:00 a 9:00	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 8:15 a 9:15	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 19:30 a 20:30	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 20:30 a 21:30	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 21:30 a 22:30	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 8:00 a 9:00	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 8:15 a 9:15	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 19:30 a 20:30	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 20:30 a 21:30	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 21:30 a 22:30	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993

## CIRCO

usuarios 122€ abonados 61€

INTENSIDAD



Actividad deportiva 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.

### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	13/10/2010 al 7/2/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1965-1993
2º Curso	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	14/2/2011 al 23/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1965-1993

## ESCALADA EN ROCÓDROMO

M-J  
L a V

usuarios 82€  
usuarios 162€

abonados 41€  
abonados 81€

INTENSIDAD



Se ofrece la posibilidad de realizar escalada y de aprender el manejo de cuerda, cabuyería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.

### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 20:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1965-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	18/10/2010 al 22/10/2010	L a V	De 20:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1965-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	8/11/2010 al 12/11/2010	L a V	De 20:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1965-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 20:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1965-1993
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 20:00 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1965-1993

## ESGRIMA INICIACIÓN

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte: sable, florete y espada.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Los alumnos deben traer su propia careta y guantes.

### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	CENTRO DE TECNIFICACIÓN ADARRAGA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## ENTRENAMIENTO ACUÁTICO

usuarios 122€ abonados 61€

INTENSIDAD



Actividad muy exigente para personas que busquen un entrenamiento especial en el agua. Se trabajará específicamente la resistencia aeróbica.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio saber nadar 100 metros de forma continuada y a ritmo.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:45 a 20:45	13/9/2010	20/9/2010	1970-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:45 a 20:45	1/12/2010	13/12/2010	1970-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:45 a 20:45	21/2/2011	28/2/2011	1970-1993

## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

usuarios 244€ abonados 122€

INTENSIDAD



Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica. Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo en el pitch & putt para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente. Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	CAMPO DE GOLF	4/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 9:30 a 10:20	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
1º Curso	CAMPO DE GOLF	4/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 10:30 a 11:20	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
1º Curso	CAMPO DE GOLF	4/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 16:00 a 16:50	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
1º Curso	CAMPO DE GOLF	4/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 17:00 a 17:50	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
1º Curso	CAMPO DE GOLF	4/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 18:50	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
1º Curso	CAMPO DE GOLF	4/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 19:00 a 19:50	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
1º Curso	CAMPO DE GOLF	4/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:00 a 20:50	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	10/1/2011 al 16/3/2011	L-X	De 9:30 a 10:20	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	10/1/2011 al 16/3/2011	L-X	De 10:30 a 11:20	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	10/1/2011 al 16/3/2011	L-X	De 16:00 a 16:50	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	10/1/2011 al 16/3/2011	L-X	De 17:00 a 17:50	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	10/1/2011 al 16/3/2011	L-X	De 18:00 a 18:50	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	10/1/2011 al 16/3/2011	L-X	De 19:00 a 19:50	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	10/1/2011 al 16/3/2011	L-X	De 20:00 a 20:50	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	21/3/2011 al 1/6/2011	L-X	De 9:30 a 10:20	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	21/3/2011 al 1/6/2011	L-X	De 10:30 a 11:20	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	21/3/2011 al 1/6/2011	L-X	De 16:00 a 16:50	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	21/3/2011 al 1/6/2011	L-X	De 17:00 a 17:50	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	21/3/2011 al 1/6/2011	L-X	De 18:00 a 18:50	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	21/3/2011 al 1/6/2011	L-X	De 19:00 a 19:50	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	21/3/2011 al 1/6/2011	L-X	De 20:00 a 20:50	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993

## GOLF. PERFECCIONAMIENTO

usuarios 182€ abonados 91€

INTENSIDAD



Dirigido a alumnos con hándicap que quieran seguir mejorando su juego.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	CAMPO DE GOLF	8/10/2010 al 17/12/2010	V	De 9:30 a 10:20	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
1º Curso	CAMPO DE GOLF	8/10/2010 al 17/12/2010	V	De 10:30 a 11:20	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
1º Curso	CAMPO DE GOLF	8/10/2010 al 17/12/2010	V	De 17:00 a 17:50	13/9/2010	20/9/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	14/1/2011 al 18/3/2011	V	De 9:30 a 10:20	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	14/1/2011 al 18/3/2011	V	De 10:30 a 11:20	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
2º Curso	CAMPO DE GOLF	14/1/2011 al 18/3/2011	V	De 17:00 a 17:50	1/12/2010	13/12/2010	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	25/3/2011 al 3/6/2011	V	De 9:30 a 10:20	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	25/3/2011 al 3/6/2011	V	De 10:30 a 11:20	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993
3º Curso	CAMPO DE GOLF	25/3/2011 al 3/6/2011	V	De 17:00 a 17:50	21/2/2011	28/2/2011	1911-1993

## HÍPICA. INICIACIÓN

usuarios 202€ abonados 101€

INTENSIDAD



Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio casco.
- Recomendable botas largas, pantalón ajustado, excepto tejanos.

#### INSCRIPCIONES

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	EL DORADO	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	S.R. EQUUS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
3º Curso	S.R. EQUUS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
4º Curso	EL DORADO	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

usuarios 202€ abonados 101€

INTENSIDAD



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

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio casco
- Recomendable botas largas, pantalón ajustado, excepto tejanos.
- La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.
- En los cursos de Perfeccionamiento se realizará el primer día de clase una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción.
- Los criterios de selección son los siguientes:
  - Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento.
  - Haber realizado el menor número de cursos de perfeccionamiento.

#### INSCRIPCIONES

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	EL DORADO	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	EL DORADO	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	S.R. EQUUS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## HOCKEY SOBRE HIELO. INICIACIÓN

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



El objetivo de estos cursillos es la introducción a la técnica y tácticas del hockey, así como al dominio y destreza de los patines en línea sobre hielo.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

#### INSCRIPCIONES

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993

## MARCHA NÓRDICA

usuarios 62€

abonados 31€

INTENSIDAD



Se trata de caminar con bastones especiales empleando una técnica adecuada. Este nuevo movimiento para todo el cuerpo agradable y muy efectivo actúa de forma suave pero eficaz mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Punto de encuentro: Frontón El Revellín en el Parque del Ebro.
- Se prestará el material necesario.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	PARQUES DE LOGROÑO	6/11/2010 al 27/11/2010	S	De 10:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	PARQUES DE LOGROÑO	7/11/2010 al 28/11/2010	D	De 10:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	PARQUES DE LOGROÑO	26/2/2011 al 19/3/2011	S	De 10:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	PARQUES DE LOGROÑO	27/2/2011 al 20/3/2011	D	De 10:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	PARQUES DE LOGROÑO	26/3/2011 al 16/4/2011	S	De 10:00 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	PARQUES DE LOGROÑO	27/3/2011 al 17/4/2011	D	De 10:00 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## NATACIÓN. INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

usuarios 122€

abonados 61€

INTENSIDAD



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.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 8:45 a 9:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 9:15 a 10:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 11:00 a 11:45	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:15 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:15 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 20:45 a 21:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 21:15 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 21:15 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 21:30 a 22:15	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 8:45 a 9:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 9:15 a 10:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 11:00 a 11:45	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 20:15 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 20:15 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 20:45 a 21:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 21:15 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 21:15 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 21:30 a 22:15	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 8:45 a 9:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 9:15 a 10:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 11:00 a 11:45	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 20:15 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 20:15 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 20:45 a 21:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 21:15 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 21:15 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 21:30 a 22:15	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## PADEL. NIVEL 1, 2 Y 3

usuarios 202€

abonados 101€

INTENSIDAD



En el nivel 1 el objetivo es la familiarización con este deporte y la adquisición de una buena técnica de los golpes básicos. En el nivel 2 se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. El dominio de la técnica de los golpes, el juego con las paredes, los golpes especiales y los aspectos tácticos del juego son los principales objetivos de los cursillos de nivel 3.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva, pala de pádel, zapatillas deportivas.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa.
- Los cursos que se realizan son:
  - **Nivel 1:** Sin experiencia, o no haber realizado ningún cursillo.
  - **Nivel 2:** Haber realizado como mínimo un cursillo.
  - **Nivel 3:** Haber realizado 2 ó 3 cursillos, controlar y dirigir la bola.

### NIVEL 1

#### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 9:30 a 10:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 14:30 a 15:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 15:30 a 16:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/10/2010 al 19/12/2010	S-D	De 9:00 a 10:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 9:30 a 10:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 14:30 a 15:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 15:30 a 16:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 13/3/2011	S-D	De 9:00 a 10:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 9:30 a 10:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 14:30 a 15:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 15:30 a 16:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	19/3/2011 al 22/5/2011	S-D	De 9:00 a 10:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

### NIVEL 2

#### INSCRIPCIONES

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 10:30 a 11:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 15:30 a 16:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 9:30 a 10:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 14:30 a 15:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/10/2010 al 19/12/2010	S-D	De 12:00 a 13:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 10:30 a 11:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 15:30 a 16:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 14:30 a 15:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 9:30 a 10:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 13/3/2011	S-D	De 12:00 a 13:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 10:30 a 11:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 15:30 a 16:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 9:30 a 10:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 14:30 a 15:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	19/3/2011 al 22/5/2011	S-D	De 12:00 a 13:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## NIVEL 3

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 10:30 a 11:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/10/2010 al 19/12/2010	S-D	De 13:00 a 14:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 10:30 a 11:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 13/3/2011	S-D	De 13:00 a 14:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 10:30 a 11:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	19/3/2011 al 22/5/2011	S-D	De 13:00 a 14:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## PATINAJE SOBRE HIELO. NIVEL 1

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



Los cursos de nivel 1 son 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.

## CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LOBETE	13/10/2010 al 22/12/2010	L-X	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 20:30 a 21:30	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LOBETE	10/1/2011 al 9/3/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993

## PATINAJE SOBRE HIELO. NIVEL 2

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



En los cursos de nivel 2 se afianzará lo aprendido en nivel 1, y se mejorará la técnica de patinaje.

## CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio guantes y prendas de manga larga.
- Obligatorio haber realizado al menos un cursillo de nivel 1.

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LOBETE	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 20:30 a 21:30	13/9/2010	20/9/2010	1955-1993
2º Curso	C.D.M. LOBETE	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	1/12/2010	13/12/2010	1955-1993
3º Curso	C.D.M. LOBETE	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	21/2/2011	28/2/2011	1955-1993



## PILATES SUELO. INICIACIÓN

usuarios 122€

abonados 61€

INTENSIDAD



En los cursos de 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.

### INSCRIPCIONES

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	13/10/2010 al 7/2/2011	L-X	De 11:30 a 12:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/10/2010 al 7/2/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LOBETE	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 8:15 a 9:15	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 9:00 a 10:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 18:30 a 19:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/2/2011 al 23/5/2011	L-X	De 11:30 a 12:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	14/2/2011 al 25/5/2011	L-X-V	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LOBETE	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 8:15 a 9:15	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 9:00 a 10:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 18:30 a 19:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993

## PILATES SUELO. AVANZADOS

usuarios 122€

abonados 61€

INTENSIDAD



En los cursos 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.

### INSCRIPCIONES

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 18:30 a 19:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	19/10/2010 al 3/2/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 18:30 a 19:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/2/2011 al 26/5/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993

## TENIS EN SILLA

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Tenis adaptado para personas con discapacidad.

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	1945-1993

# TENIS. NIVEL 1, 2, 3 y 4

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



La iniciación el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos más básicos (nivel 1) se trabajará la coordinación dinámica, general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). En los cursos de mayor nivel (nivel 2 y 3) se mejoraran los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. El nivel 4 está destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 3 y quieran un entrenamiento más intensivo.

## CONDICIONES ALUMNADO

- Raqueta de tenis.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.
- NIVELES:
  - Nivel 1: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.
  - Nivel 2: Haber realizado como mínimo un cursillo de nivel 1
  - Nivel 3: Haber realizado 2 ó 3 cursillos de nivel 2. Controlar y dirigir la bola.
  - Nivel 4: Haber realizado varios cursillos de nivel 3.

## NIVEL 1

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 10:00 a 11:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 14:30 a 15:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	5/10/2010 al 14/12/2010	M-J	De 15:30 a 16:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	5/10/2010 al 14/12/2010	M-J	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 13:00 a 14:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 10:00 a 11:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 14:30 a 15:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 15/3/2011	M-J	De 15:30 a 16:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 15/3/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 13:00 a 14:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/3/2011 al 25/5/2011	L-X	De 10:00 a 11:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/3/2011 al 25/5/2011	L-X	De 14:30 a 15:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/3/2011 al 25/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	17/3/2011 al 31/5/2011	M-J	De 15:30 a 16:30	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	17/3/2011 al 31/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	S-D	De 13:00 a 14:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993

## NIVEL 2

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 11:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 15:30 a 16:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 15/12/2010	L-X	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	5/10/2010 al 14/12/2010	M-J	De 11:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	5/10/2010 al 14/12/2010	M-J	De 14:30 a 15:30	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	5/10/2010 al 14/12/2010	M-J	De 20:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	5/10/2010 al 14/12/2010	M-J	De 21:00 a 22:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/10/2010 al 18/12/2010	S-D	De 13:00 a 14:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 11:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 15:30 a 16:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	10/1/2011 al 14/3/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 15/3/2011	M-J	De 11:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 15/3/2011	M-J	De 14:30 a 15:30	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 15/3/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	11/1/2011 al 15/3/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	15/1/2011 al 19/3/2011	S-D	De 13:00 a 14:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993



## TIRO OLÍMPICO. INICIACIÓN

usuarios 122€

abonados 61€

INTENSIDAD



Estabilidad, concentración y deportividad. Cursos de iniciación en las modalidades de carabina olímpica aire 10 metros y pistola olímpica aire 10 metros

- Instalaciones: **Club de Tiro Rey Pastor. C/ Beratua, 19-21**

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	9/10/2010 al 18/12/2010	S	De 9:00 a 10:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
1º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	8/10/2010 al 17/12/2010	V	De 17:00 a 18:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1993
2º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	15/1/2011 al 19/3/2011	S	De 9:00 a 10:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
2º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	14/1/2011 al 18/3/2011	V	De 17:00 a 18:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1993
3º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	26/3/2011 al 4/6/2011	S	De 9:00 a 10:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993
3º Curso	CLUB DE TIRO REY PASTOR	25/3/2011 al 3/6/2011	V	De 17:00 a 18:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1993



## ★ RECONDICIONAMIENTO FÍSICO

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad de preparación física general de alta intensidad, con la que se mejora la condición física a través de ejercicios de fuerza, resistencia, coordinación.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	

## ★ AERÓBIC

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 7:15 a 8:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. JUAN YAGÜE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:15 a 20:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:30 a 20:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:15 a 21:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	

## ★ AEROCOMBAT

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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

### CONDICIONES ALUMNADO

- Los alumnos y alumnas deben traer sus propios guantes.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:30 a 18:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:30 a 19:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	

## ★ AQUABATUKA

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad de baile y ritmo, realizada en el agua, con coreografías preestablecidas con música latina que los alumnos deben reproducir.

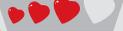
LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## AQUAERÓBIC

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:30 a 19:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	

## AQUAFITNESS

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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

### CONDICIONES ALUMNADO

- Obligatorio saber nadar

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 9:30 a 10:30	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:15 a 21:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	6/9/2010	13/9/2010	

## BATUKA

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:30 a 21:30	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:30 a 22:30	6/9/2010	13/9/2010	

## CAPOEIRA

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. MADRID MANILA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	6/9/2010	13/9/2010	

## CARDIODANCE

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad de baile en la que se combina aeróbico de alta intensidad con pasos de diferentes tipos de baile como son el funky o el hip-hop.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:30 a 20:30	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## DEFENSA PERSONAL

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad en la que se enseñan técnicas de defensa y ataque basadas en artes marciales milenarias como el judo, kárate, aikido, así como técnicas orientales de relajación y estiramientos.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	

## ENTRENA CORRIENDO

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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

### CONDICIONES ALUMNADO

- Las sesiones se realizarán al aire libre.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## GAP

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.F. PRADOVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 8:45 a 9:45	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. GONZALO DE BERCEO	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:45 a 18:45	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. GONZALO DE BERCEO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. MADRID MANILA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## HOCKEY

usuarios 162€

abonados 81€



Actividad en la que puedes adquirir y/o progresar en las técnicas y tácticas del hockey, así como en el dominio y la destreza de los patines en línea.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Debera llevar patines en línea, stick de hockey, rodilleras, muñequeras rígidas y casco.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## INTERVAL STEP

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. ESPARTERO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	6/9/2010	13/9/2010	

## PATINAJE. INICIACIÓN Y AVANZADOS

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Debera llevar patines en línea, rodilleras, muñequeras rígidas y casco.
- Se realizará un preinscripción y prueba de nivel el primer día de clase a las 20:30 h. y posteriormente, según nivel, los alumnos serán distribuidos entre los dos grupos.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	INICIACIÓN
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	6/9/2010	13/9/2010	AVANZADOS





# 30-65 años

Años 1945-1980

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad de preparación física general de alta intensidad, con la que se mejora la condición física a través de ejercicios de fuerza, resistencia, coordinación.

### CONDICIONES ALUMNADO

- A partir de los 45 años inclusive, hay que tener reconocimiento médico deportivo (ver página 65).

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. GONZALO DE BERCEO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	

## AERÓBIC

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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

### CONDICIONES ALUMNADO

- A partir de los 45 años inclusive, hay que tener reconocimiento médico deportivo. (ver página 65)

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 8:15 a 9:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 9:15 a 10:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:00 a 10:45	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:15 a 11:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 16:30 a 17:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:30 a 19:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. ESPARTERO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	

## AQUA BATUKA

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad de baile y ritmo, realizada en el agua, con coreografías preestablecidas con música latina que los alumnos deben reproducir.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:15 a 20:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:45 a 21:45	6/9/2010	13/9/2010	

## AQUAERÓBIC

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 8:45 a 9:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 9:30 a 10:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:15 a 19:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	

## AQUASALUD

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad acuática encaminada a mejorar el estado físico, mental y emocional por medio de ejercicios físicos, reeducación postural sin gravedad, trabajo de cervicales, lumbares y estiramientos.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 9:30 a 10:30	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:30	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:15 a 21:15	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:15 a 22:15	6/9/2010	13/9/2010	

## CIRCUITO SALUD CON APARATOS

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad basada en la Gimnasia de Mantenimiento a la que se añaden aparatos de musculación para trabajar la tonificación de forma localizada.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:00 a 10:45	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:30 a 22:30	6/9/2010	13/9/2010	

## DEFENSA PERSONAL

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad en la que se enseñan técnicas de defensa y ataque basadas en artes marciales milenarias como el judo, kárate, aikido, así como técnicas orientales de relajación y estiramientos.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	

## ENTRENA CORRIENDO

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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

### CONDICIONES ALUMNADO

- Las sesiones se realizarán al aire libre.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## ESPALDA SANA

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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.

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:00 a 12:00	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:15 a 12:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:30 a 12:15	6/9/2010	13/9/2010	

## GAP

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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.

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 8:30 a 9:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 9:15 a 10:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:15 a 11:15	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:15 a 12:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 17:00 a 18:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. GONZALO DE BERCEO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:45 a 18:45	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 20:45 a 21:30	6/9/2010	13/9/2010	

## GIMNASIA EN EL AGUA

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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.

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 8:30 a 9:30	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:00 a 9:45	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:30 a 10:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:45 a 10:30	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 16:15 a 17:15	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:15 a 19:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:15 a 20:15	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:15 a 20:15	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:45 a 20:45	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	6/9/2010	13/9/2010	

## INTERVAL STEP

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- A partir de los 45 años inclusive, hay que tener reconocimiento médico deportivo. (ver página 65).

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:15 a 10:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. MADRE DE DIOS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	6/9/2010	13/9/2010	

## GIMNASIA MANTENIMIENTO

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 7:00 a 7:45	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 7:15 a 8:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 7:45 a 8:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 8:00 a 8:45	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 8:45 a 9:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:15 a 10:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 9:15 a 10:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:30 a 10:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:15 a 11:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:15 a 11:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:45 a 11:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MADRID MANILA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:30 a 19:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MADRID MANILA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:00 a 19:45	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MADRID MANILA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:15 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MADRID MANILA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:45 a 20:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 20:00 a 20:45	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. JUAN YAGÜE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MADRID MANILA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 20:30 a 21:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. MURRIETA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 20:45 a 21:30	30/8/2010	13/9/2010	

## NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



Entrenamiento en el medio acuático 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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Es obligatorio saber nadar, mínimo 25 metros.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 7:45 a 8:45	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:00 a 9:45	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:15 a 10:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 16:30 a 17:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:45 a 21:45	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	

## NATACIÓN MANTENIMIENTO

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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

### CONDICIONES ALUMNADO

- Es obligatorio saber nadar, mínimo 25 metros.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:30 a 10:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:45 a 10:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:00 a 10:45	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 16:15 a 17:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 16:30 a 17:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:15 a 20:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 20:15 a 21:15	30/8/2010	13/9/2010	

## NATACIÓN REHABILITADORA

usuarios 182€ abonados 91€

INTENSIDAD



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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- 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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 8:15 a 9:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 12:30 a 13:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 16:30 a 17:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:45 a 20:45	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:15 a 21:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	

## RELAJACIÓN

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



Actividad en la que se aprenden técnicas de relajación basadas en la respiración, imaginación y las percepciones corporales de las zonas sensibles al estrés.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Recomendable manta pequeña.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	30/8/2010	13/9/2010	

## TAI CHI AVANZADO

2 días usuarios 162€  
3 días usuarios 244€

abonados 81€  
abonados 122€

INTENSIDAD



Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración y de movimientos lentos y precisos. Se mejora el equilibrio y la corrección postural y se fortalece el cuerpo y la mente.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 9:00 a 10:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:30 a 22:30	30/8/2010	13/9/2010	

## TAI CHI INICIACIÓN

2 días  
3 días

usuarios 162€  
usuarios 244€

abonados 81€  
abonados 122€

INTENSIDAD



Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración y de movimientos lentos y precisos. Se mejora el equilibrio y la corrección postural y se fortalece el cuerpo y la mente.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 9:00 a 10:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:00 a 20:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	30/8/2010	13/9/2010	

## TONGYM

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



A la tradicional gimnasia de mantenimiento se le suma la utilización de maquinas cardiovasculares (bicicletas, remos y cintas) y un trabajo para tonificar los diferentes grupos musculares con aparatos.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 9:45 a 10:45	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	
C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	6/9/2010	13/9/2010	

## YOGA

2 días  
3 días

usuarios 162€  
usuarios 244€

abonados 81€  
abonados 122€

INTENSIDAD



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.

### CONDICIONES ALUMNADO

- Recomendable manta pequeña.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 8:00 a 9:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:30 a 19:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:30 a 20:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 20:00 a 21:00	30/8/2010	13/9/2010	

## YOGUILATES

2 días  
3 días

usuarios 162€  
usuarios 244€

abonados 81€  
abonados 122€

INTENSIDAD



Actividad que combina yoga y pilates suelo. Se mejora a nivel físico y mental, basándose en movimientos lentos y precisos que fortalecen el cuerpo, mejora la flexibilidad y relaja la mente.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 8:00 a 9:00	6/9/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 21:00 a 22:00	6/9/2010	13/9/2010	

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS +65 AÑOS

usuarios 62€

abonados 31€

INTENSIDAD



Actividad que pretende la familiarización con el medio acuático y mejora de la propulsión y flotación. Se producen beneficios a nivel cardíaco, respiratorio, y en la movilidad de las articulaciones.

### CONDICIONES ALUMNADO

- No es obligatorio saber nadar.
- La actividad se realiza en Vaso y en Piscina (Calle).

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:15 a 11:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:30 a 11:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:30 a 11:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:30 a 11:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:15 a 12:00	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:30 a 12:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:30 a 12:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:45 a 12:30	30/8/2010	13/9/2010	

## AERÓBIC +65 AÑOS

usuarios 62€

abonados 31€

INTENSIDAD



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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:45 a 11:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:00 a 11:45	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:00 a 12:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:45 a 12:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 12:00 a 13:00	30/8/2010	13/9/2010	

## CIRCUITO SALUD CON APARATOS +65 AÑOS

usuarios 62€

abonados 31€

INTENSIDAD



Actividad basada en la Gimnasia de Mantenimiento a la que se añaden aparatos de musculación para trabajar la tonificación de forma localizada.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:45 a 11:30	30/8/2010	13/9/2010	



## GERONTOGIMNASIA

usuarios 62€

abonados 31€

INTENSIDAD



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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:00 a 10:45	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:45 a 11:30	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:00 a 11:45	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:15 a 12:15	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:30 a 12:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:45 a 12:30	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 12:00 a 13:00	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 12:15 a 13:15	30/8/2010	13/9/2010	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 12:30 a 13:15	30/8/2010	13/9/2010	

## TAI-CHI +65 AÑOS

usuarios 62€

abonados 31€

INTENSIDAD



Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración y de movimientos lentos y precisos. Se mejora el equilibrio y la corrección postural y se fortalece el cuerpo y la mente.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 10:00 a 10:45	30/8/2010	13/9/2010	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 11:30 a 12:15	30/8/2010	13/9/2010	



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

**Consultas:** para más información dirigirse a **FERDIS:** Tel: 941 21 47 51

## CONDICIONES ALUMNADO

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

**FERDIS** Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de Deportes (Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 13).  
De lunes a viernes de 10 a 13h. y de 19 a 21h. (Septiembre).  
Resto del año de lunes a jueves de 10 a 13h.

## GIMNASIA MANTENIMIENTO

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	

## TENIS DE MESA

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	4/10/2010 al 27/5/2011	M	De 18:00 a 19:00	

## BALONCESTO

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 19:30 a 20:30	

## AEROBIC

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. MADRID MANILA	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	

## HÍPICA

usuarios 122€

abonados 61€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
EL DORADO	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 19:30	

## NATACIÓN PEQUEÑOS

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 17:30 a 18:15	

## AQUAGIM

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 11:00 a 12:30	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:00 a 12:00	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 10:45 a 11:30	

## NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 11:00 a 12:30	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 18:15 a 21:00	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 18:15 a 20:15	
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	V	De 18:00 a 20:00	
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 10:30 a 12:00	

## YOGA

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.F. PRADOVEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 18:30 a 19:30	
C.F. PRADOVEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 19:30 a 20:30	

## CHIQUIRITMO

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.F. PRADOVEJO	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 17:30 a 18:30	3 a 8 años

## FUTBITO

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 19:00 a 20:00	5 a 35 años

## PREDEPORTE MULTIDPORTE

usuarios 62€

abonados 31€

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	4/10/2010 al 27/5/2011	J	De 18:00 a 19:00	9 a 15 años

## TORNEOS MUNICIPALES

### IV TORNEO MUNICIPAL DE FÚTBOL OCHO

usuarios 162€

abonados 81€

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva.

#### CONDICIONES

- Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1).
- Duración del torneo: mediados de noviembre a mayo.
- Inscripciones de equipos: del 27 de septiembre al 08 de octubre de 2010.

LUGAR	OBSERVACIONES
C.F. DE PRADOVIEJO	18 años en adelante

### TORNEO ESCUELA DE TENIS FIN DE CURSO Y DOBLES ABSOLUTOS

usuarios:  
gratuita

abonados:  
gratuita

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. Sólo se podrán apuntar aquellos que hayan estado inscritos en alguna actividad de tenis durante la presente temporada. En el torneo de la escuela municipal se disputarán varias categorías.

#### CONDICIONES ALUMNADO

- INSCRIPCIONES: En administración del C.D.M. Las Norias hasta el día 17 de mayo.

LUGAR	FECHA	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LAS NORIAS	Sábado 21 DE MAYO	S	De 9:00 a 21:00	

### TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN AL HÁNDICAP

usuarios:  
gratuita

abonados:  
gratuita

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.

#### CONDICIONES

- INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.
- Sábados 18 de diciembre, 26 de marzo y 4 de junio

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
Campo de golf de Logroño (La Grajera)	Sábado 18 de diciembre	S	De 10:00 a 14:00	1º Torneo
Campo de golf de Logroño (La Grajera)	Sábado 26 de marzo	S	De 10:00 a 14:00	2º Torneo
Campo de golf de Logroño (La Grajera)	Sábado 4 de junio	S	De 10:00 a 14:00	3º Torneo

### TORNEOS MUNICIPALES DE GOLF

usuarios:  
Tarifa del Campo

abonados:  
Tarifa del Campo

Esta temporada se van a realizar dos torneos municipales en los que podrán participar todas las personas que tengan hándicap y posean licencia federativa.

#### CONDICIONES

- INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.
- Domingo 20 de marzo. Sábado 4 de junio.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
Campo de golf de Logroño (La Grajera)	20 de marzo y 4 de Junio	D y S	Desde 09:00	

## XXVI TORNEO MUNICIPAL DE FÚTBOL SALA

usuarios 142€

abonados 71€

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva.

### CONDICIONES

- Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1).
- Duración del torneo: mediados de noviembre a mayo. Inscripciones de equipos: del 27 de septiembre al 08 de octubre de 2010.

LUGAR	OBSERVACIONES
POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES	18 años en adelante

## TORNEOS DE TENIS

usuarios 22€

abonados 11€

INTENSIDAD



Actividad deportiva enfocada hacia todas las personas aficionadas al deporte del tenis, inscritas o no en los diversos cursos municipales y que quieran competir en este deporte.

### CONDICIONES

- **NORMATIVA:** Los jugadores deberán informarse del día y la hora señalada para el comienzo de los partidos, que se comunicarán en los tabloneros de anuncios del C.D.M. Las Norias y en la página web de Logroño Deporte con antelación.
- Se ruega a los jugadores puntualidad en la pista y no demorar mucho el comienzo de los partidos.
- Se dará como perdedor del partido señalado al no presentado transcurridos 15 minutos de la hora fijada.
- Los torneos se regirán por las reglas de la Real Federación Española de tenis
- 1º Torneo: Cierre de inscripción: 28/10/2010
- 2º Torneo: Cierre de inscripción: 24/3/2011

TORNEO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º TORNEO	C.D.M. LAS NORIAS	6/11/2010 al 14/11/2010	S-D	De 9:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1995-2002
1º TORNEO	C.D.M. LAS NORIAS	6/11/2010 al 14/11/2010	S-D	De 9:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1994
2º TORNEO	C.D.M. LAS NORIAS	2/4/2011 al 10/4/2011	S-D	De 9:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1995-2002
2º TORNEO	C.D.M. LAS NORIAS	2/4/2011 al 10/4/2011	S-D	De 9:00 a 21:00	21/2/2011	28/2/2011	1945-1994

## TORNEOS DE PÁDEL

usuarios 22€

abonados 11€

INTENSIDAD



Se celebrarán 2 torneos durante la temporada. Categorías: infantil mixto; Absolutos masculinos, absolutos femeninos y Mixtos absolutos. Horas: Viernes de 17:30 a 21:30; Sábado de 9:00 a 21:00 y domingo de 9:00 a 14:00.

### CONDICIONES

- CIERRE DE INSCRIPCIÓN 1º Torneo: 19 DE NOVIEMBRE.
- CIERRE DE INSCRIPCIÓN 2º Torneo: 3 DE MARZO.

TORNEO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
1º TORNEO	C.D.M. LAS NORIAS	26/11/2010 al 28/11/2010	V-S-D	De 9:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1945-1994
1º TORNEO	C.D.M. LAS NORIAS	26/11/2010 al 28/11/2010	V-S-D	De 9:00 a 21:00	13/9/2010	20/9/2010	1995-2002
2º TORNEO	C.D.M. LAS NORIAS	11/3/2011 al 13/3/2011	V-S-D	De 9:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1945-1994
2º TORNEO	C.D.M. LAS NORIAS	11/3/2011 al 13/3/2011	V-S-D	De 9:00 a 21:00	1/12/2010	13/12/2010	1995-2002



## CAMPAÑAS ESCOLARES

### III CAMPAÑA MUNICIPAL DE TENIS ESCOLAR

usuarios: 11€

abonados: 11€

Divulgación de este deporte para alumnos de 4º y 5º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten.

#### CONDICIONES

- Ropa deportiva. Llevar raqueta de tenis.
- Efectuar la inscripción a través del centro escolar.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
EN LOS COLEGIOS	18/10/2010 al 27/5/2011	L a V	De 9:00 a 14:00	4º-5º primaria

### IV CAMPAÑA ESCOLAR DE DIVULGACIÓN DE PATINAJE SOBRE HIELO

colegios de Logroño: 4€

colegios de fuera de Logroño: 8€

Divulgación de este deporte para escolares a partir de 4º de primaria, para todos los centros que lo soliciten.

#### CONDICIONES

- Efectuar la inscripción a través del centro escolar.
- Obligatorio guantes, y prendas de manga larga.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE		L a V	De 10:00 a 11:45	
C.D.M. LOBETE		L a V	De 12:00 a 13:45	

### VI CAMPAÑA ESCOLAR DE DIVULGACIÓN DE GOLF

usuarios: gratuita

abonados: gratuita

Divulgación de este deporte para escolares de 6º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten.

#### CONDICIONES

- Efectuar la inscripción a través del centro escolar

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
Campo de golf de Logroño (La Grajera)	Marzo a Mayo 2011	L a V	De 10:00 a 14:00	

### XXIX CAMPAÑA DE NATACIÓN ESCOLAR

usuarios 31€

abonados 31€

Divulgación de este deporte para escolares de 2º y 3º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten.

#### CONDICIONES

- Efectuar la inscripción a través del centro educativo.
- Un día a la semana, del 18 de octubre de 2010 al 27 de mayo de 2011.
- De Lunes a viernes de 12:00 a 13:00 y de 13:00 a 14:00 h.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO
P.M. LAS GAUNAS	18/10/2010 al 27/5/2011	L a V	De 12:00 a 13:00 y de 13:00 a 14:00 h.
C.D.M. LOBETE	18/10/2010 al 27/5/2011	L a V	De 12:00 a 13:00 y de 13:00 a 14:00 h.
C.D.M. LA RIBERA	18/10/2010 al 27/5/2011	L a V	De 12:00 a 13:00 y de 13:00 a 14:00 h.

### XXVI CARRERA SAN SILVESTRE. XIX MEMORIAL TOMÁS MINGOT

usuarios: gratuita

abonados: gratuita

Carrera de carácter lúdico que se celebra por las calles de Logroño.

#### CONDICIONES

- Inscripciones en el C.D.M. Las Norias, en el P.M. de Las Gaunas, en el C.D.M. Lobete y en el C.D.M la Ribera, hasta un día antes de la prueba.
- En el Servicio 010 del Ayuntamiento de Logroño.
- En la salida de la prueba la misma tarde del 31 de diciembre y hasta 15 minutos antes de comenzar la carrera.

## OTROS

### BUCEO

usuarios 62€

abonados 31€

INTENSIDAD



Conocimiento del material que se utiliza en la actividad subacuática. Adaptación al medio acuático y subacuático. 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.

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
					ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	P.M. LAS GAUNAS	9/10/2010 al 10/10/2010	S-D	De 10:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1955-1996
2º Curso	P.M. LAS GAUNAS	13/11/2010 al 14/11/2010	S-D	De 10:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1955-1996
3º Curso	P.M. LAS GAUNAS	18/12/2010 al 19/12/2010	S-D	De 10:00 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1955-1996
4º Curso	P.M. LAS GAUNAS	22/1/2011 al 23/1/2011	S-D	De 10:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	1955-1996
5º Curso	P.M. LAS GAUNAS	26/2/2011 al 27/2/2011	S-D	De 10:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	1955-1996
6º Curso	P.M. LAS GAUNAS	19/3/2011 al 20/3/2011	S-D	De 10:00 a 12:00	1/12/2010	13/12/2010	1955-1996
7º Curso	P.M. LAS GAUNAS	9/4/2011 al 10/4/2011	S-D	De 10:00 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	1955-1996
8º Curso	P.M. LAS GAUNAS	7/5/2011 al 8/5/2011	S-D	De 10:00 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	1955-1996

### EXCURSIONES DE SENDERISMO

usuarios 42€

abonados 21€

INTENSIDAD



Excursiones caminando, en las que podremos conocer elementos básicos de la marcha, acercarnos a la naturaleza de forma consciente, practicar la orientación básica, y fomentar el respeto al medio ambiente, entre otros.

#### CONDICIONES

- En Avda. de la Paz, enfrente del Ayuntamiento, a las 8.45 h. El regreso está previsto a las 18.00 h. aproximadamente. Al ser excursiones organizadas, se atenderán en todo momento las indicaciones de los organizadores, no estando autorizados recorridos alternativos.
- A criterio de la dirección técnica se podrán variar los itinerarios fijados cuando las condiciones climáticas o cualquier otra causa, así lo aconsejen. Los itinerarios se darán a conocer una semana antes de la fecha de inscripción correspondiente. La información estará disponible en el 010, en las oficinas de Logroño Deporte y en el C.D.M. Las Norias.

FECHA RUTA	LUGAR	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
23 de Octubre	Primera ruta	S	De 8:45 a 17:45	13/9/2010	20/9/2010	1945-1994
26 de Febrero	Segunda ruta	S	De 8:45 a 17:45	1/12/2010	13/12/2010	1945-1994
9 de Abril	Tercera ruta	S	De 8:45 a 17:45	21/2/2011	28/2/2011	1945-1994



### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS

usuarios 162€

abonados 81€

INTENSIDAD



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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		
				ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X	De 16:30 a 17:30	30/8/2010	13/9/2010	

## NATACIÓN MASTECTOMIZADAS

usuarios 162€ abonados 81€

INTENSIDAD



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.

### CONDICIONES

- Es obligatorio saber nadar, mínimo 25 metros.

### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M-J	De 11:00 a 12:00	30/8/2010	13/9/2010	

## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

usuarios 82€ abonados 41€

INTENSIDAD



Consta de ejercicios específicos basados en respiración y control postural, realizando una movilidad articular encaminada a mejorar la condición física de las mujeres en estado de gestación.

### CONDICIONES

- La actividad se realiza en Vaso y en Piscina (Calle).

### INSCRIPCIONES

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 9:30 a 10:30	13/9/2010	20/9/2010	
1º Curso	C.D.M. LA RIBERA	14/10/2010 al 16/12/2010	M-J	De 18:00 a 19:00	13/9/2010	20/9/2010	
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 9:30 a 10:30	1/12/2010	13/12/2010	
2º Curso	C.D.M. LA RIBERA	11/1/2011 al 10/3/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	1/12/2010	13/12/2010	
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 9:30 a 10:30	21/2/2011	28/2/2011	
3º Curso	C.D.M. LA RIBERA	15/3/2011 al 24/5/2011	M-J	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	

## PIRAGÜISMO. INICIACIÓN

usuarios 62€ abonados 31€

INTENSIDAD



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.

### CONDICIONES

- Es obligatorio saber nadar.

### INSCRIPCIONES

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	4/10/2010 al 8/10/2010	L a V	De 15:30 a 17:00	13/9/2010	20/9/2010	1955-2000
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	18/10/2010 al 22/10/2010	L a V	De 20:00 a 21:30	13/9/2010	20/9/2010	1955-2000
3º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	9/5/2011 al 13/5/2011	L a V	De 20:00 a 21:30	21/2/2011	28/2/2011	1955-2000
4º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	16/5/2011 al 20/5/2011	L a V	De 15:30 a 17:00	21/2/2011	28/2/2011	1955-2000



## PETANCA

usuarios 22€

abonados 11€

INTENSIDAD



Se trata de un deporte tranquilo, pero que exige andar, requiere un movimiento continuo de brazos y piernas, cierto temple y buen ojo en la puntería.

### CONDICIONES

- Plaza de las Chiribitas.

#### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
PISTAS DE PETANCA DEL C.D.M. LOBETE	14/3/2011 al 18/5/2011	L-X	De 18:00 a 19:00	21/2/2011	28/2/2011	1911-2002



## TIRO CON ARCO. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

usuarios 62€

abonados 31€

INTENSIDAD



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.

### CONDICIONES

- El 5 de diciembre, 24 de abril y 1 de mayo, no habrá clase.

#### INSCRIPCIONES

CURSO	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	17/10/2010 al 19/12/2010	D	De 10:30 a 12:00	13/9/2010	20/9/2010	1911-2003
1º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	17/10/2010 al 19/12/2010	D	De 12:00 a 13:30	13/9/2010	20/9/2010	1911-2003
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	D	De 10:30 a 12:00	21/2/2011	28/2/2011	1911-2003
2º Curso	C.D.M. LAS NORIAS	20/3/2011 al 29/5/2011	D	De 12:00 a 13:30	21/2/2011	28/2/2011	1911-2003

## HORAS VALLE

Actividad abierta al público que se realiza de lunes a viernes en horario de 13:30 a 16:30 h. Las plazas estarán limitadas al aforo del espacio. Las actividades en agua se podrán realizar en piscina o vaso de piscina. La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 20 sesiones.

Solicitudes: los interesados podrán solicitar el bono de 20 sesiones o diario, conforme a las tarifas vigentes en el control de la instalación. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente.

**Las actividades programadas serán publicitadas.**

Si la asistencia a lo largo de los tres primeros meses no superase el 25% de las plazas ofertadas, la actividad podrá ser suspendida para el resto de temporada.

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

## CONDICIONAMIENTO FÍSICO VALLE

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



Actividad de intensidad alta con la que se mejora la condición física de manera progresiva. Para personas que buscan una preparación física exigente.

### CONDICIONES

- La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 10 sesiones.
- Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	M	De 14:15 a 15:00	1945-1993

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

## AEROCOMBAT VALLE

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L	De 14:15 a 15:00	1945-1993
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 14:15 a 15:00	1945-1993
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	J	De 15:15 a 16:00	1945-1993

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

## AEROFITBALL VALLE

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



Combinación de Aeróbic y Fitball. El aeróbic, actividad de baile coreográfica al ritmo de la música. El Fitball balón gigante que sirve para mejorar el equilibrio, la fuerza la coordinación, la postura y el cuidado de la espalda.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M	De 14:15 a 15:00	1945-1993

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

## AEROMIX VALLE

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



Actividad que combina varios tipos de baile aeróbico deportivo, aeróbic, batuka, interval o aerocombat. Se trabaja resistencia aeróbica, ritmo y equilibrio.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	J	De 14:15 a 15:00	1945-1993
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	M	De 15:15 a 16:00	1945-1993

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



## CICLO INDOOR VALLE

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	J	De 14:15 a 15:00	1945-1993
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	J	De 15:15 a 16:00	1945-1993
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	L	De 15:15 a 16:00	1945-1993
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M	De 15:15 a 16:00	1945-1993
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 15:15 a 16:00	1945-1993

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



## GAP VALLE

Actividad en la que se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, haciendo especial hincapié en grupos musculares como Glúteos, Abdominales y Piernas (G.A.P.). Las sesiones se basan en una estructura de circuitos, y están orientadas a incrementar el tono y definición muscular, ganar fuerza y modelar el cuerpo.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	L	De 14:15 a 15:00	1945-1993
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 14:15 a 15:00	1945-1993
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L	De 15:15 a 16:00	1945-1993
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 14:15 a 15:00	1945-1993

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



## GYM SWIM VALLE

Actividad física en el agua que, por su amplitud y variedad de ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación, ayuda a mantenernos en forma.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	J	De 14:15 a 15:00	1945-1993

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



## NATACIÓN MANTENIMIENTO VALLE

Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que tiene como objetivo la mejora de 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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	J	De 15:15 a 16:00	1945-1993

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



## PILATES VALLE

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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
C.D.M. LA RIBERA	4/10/2010 al 27/5/2011	M	De 14:15 a 15:00	1945-1993
C.D.M. LOBETE	4/10/2010 al 27/5/2011	J	De 14:15 a 15:00	1945-1993
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L	De 14:15 a 15:00	1945-1993
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	X	De 15:15 a 16:00	1945-1993

## USO DE INSTALACIÓN EN HORAS VALLE

50% de descuento en el precio por la utilización del Espacio deportivo solicitado, en los horarios indicados.

### CONDICIONES

- FECHAS: Todo el año excepto Las Norias en verano.
- PASES: 13:00h. / 14:30 h. / 16:00h.
- ENTRADAS: Las entradas se retiran en la propia Instalación.

LUGAR	DÍAS	OBSERVACIONES
BALNERIO, TERMAS, TENIS, PÁDEL, ROCÓDROMO, FRONTÓN	L a V	16 años en adelante

## OTROS

### VIERNES ABIERTOS DE BATAKA

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



Actividad abierta al público que se realiza los viernes. Se trata de sesiones aisladas en las que se trabajará sobre una coreografía diaria.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	V	De 21:00 a 22:00	1945-1993

### VIERNES ABIERTOS DE G.A.P.

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

Bono 20 sesiones: usuarios 62€ / abonados 31€  
Entrada: usuarios 8€ / abonados 4€

INTENSIDAD



Actividad abierta al público que se realiza los viernes. Se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia aeróbica, además de flexibilidad y fuerza, haciendo especial hincapié en grupos musculares como Glúteos, Abdominales y Piernas (G.A.P.).

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	V	De 20:00 a 21:00	1945-1993

### VIERNES ABIERTOS DE YOGUILATES

VENTA DE ENTRADAS Y RESERVAS EN LA PROPIA INSTALACIÓN

usuarios 8€      abonados 4€

INTENSIDAD



Actividad abierta al público que se realiza los viernes. Yoga-Pilates. Actividad que combina elementos del Pilates (en su versión de suelo) con el Yoga tradicional. Mediante el trabajo de la flexibilidad, el equilibrio del cuerpo, la concentración y la corrección postural, esta disciplina favorece el estado de buena forma física y mental.

### CONDICIONES

- La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 5 sesiones.
- Solicitudes: los interesados podrán solicitar el bono de 5 sesiones o diario, conforme a las tarifas vigentes en el control de la instalación. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente.
- Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	V	De 19:00 a 20:00	1945-1993



## ESCALADA DIRIGIDA

usuarios 8€

abonados 4€

INTENSIDAD



Con ayuda de un especialista, se realiza un programa de iniciación a la escalada. En esta actividad, se permite la asistencia a personas expertas que no precisen la ayuda técnica del monitor, que actuará meramente de asegurador, si es requerido por el practicante.

### CONDICIONES

- Estar al corriente de pago del abono o entrada correspondiente

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
P.M. LAS GAUNAS	4/10/2010 al 27/5/2011	L-X-V	De 19:00 a 22:00	1945-1993

## MUSCULACIÓN CON MONITOR

usuarios:

Según Tarifa vigente

abonados:

Según Tarifa vigente

Este servicio ofrece la posibilidad de encontrarse con un monitor que le pueda ayudar y asesorar en el inicio de esta actividad, tanto físicamente, como mecánicamente. Dependiendo de las características físicas de cada una de las personas, se desarrollarán una serie de rutinas que se realizarán en máquinas anaeróbicas y cardiovasculares. La intensidad de los ejercicios aumenta de acuerdo con la respuesta física del usuario.

### CONDICIONES

- A partir de 60 años (inclusive) hay que tener el reconocimiento médico en vigor.
- En todo el horario de apertura de la instalación.

LUGAR	OBSERVACIONES
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	1945-1993

## ENTRENADOR ONLINE

usuarios 62€

abonados 31€

Actividad que permite tener acceso a una programación deportiva o entrenamiento personalizado e individualizado.

### CONDICIONES

- Una vez inscrito (no en lista de espera), acceder a la web de Logroño Deporte y rellenar el cuestionario. [www.logro-o.org/elogronodeporte](http://www.logro-o.org/elogronodeporte)
- 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.

LUGAR	FECHAS	OBSERVACIONES
Según disponga el inscrito	4/10/2010 al 27/5/2011	1945-1993

## RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS

LOGROÑO DEPORTE, ofrece realizar reconocimientos médicos (con revisión física y cardíaca, auscultación pulmonar, toma de tensión, biometría, electrocardiograma y prueba de esfuerzo). La OMS los recomienda a cualquier edad, y necesario para hombres a partir de los 45 años y para las mujeres mayores de 50 años.

### CONDICIONES

- ABONADOS (jubilados 7 euros, resto 14 euros)
- USUARIOS (jubilados 13 euros, resto 26 euros)
- E.M. DISCAPACITADOS Gratuito.
- CURSOS PERSONAS MASTECTOMIZADAS Gratuito.
- Dr. Pablo Pereda. Citas en el teléfono: 941 24 61 82

## MASAJES (SERVICIO WELLNESS) CDM LOBETE

usuarios: Según Tarifa vigente  
 abonados: Según Tarifa vigente

Incluye un masaje relajante de 25 minutos y la entrada al Espacio Hidrotermal 60 minutos. Duración Total del servicio 90 minutos.

### CONDICIONES

- Este servicio deberá contratarse previamente, telefónica o presencialmente en el CDM Lobete.
- Obligatorio el uso de toalla, gorro y bañador.
- Los masajes en ningún caso serán de rehabilitación, deportivos, ni específicos, simplemente de relajación.
- FECHAS: Durante la apertura de la instalación.
- EDADES: A partir de los 16 años.
- LUGAR: ESPACIO HIDROTHERMAL DEL C.D.M. Lobete
- ENTRADAS: Las reservas se realizaran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete y llamando al Tfno: 941 235 924 en el horario indicado, solo abonado o usuarios tarjeta vigente.
- TARIFA: Precio público, según tarifa vigente.

### LUGAR

C.D.M. LOBETE

## PISTA DE HIELO

usuarios: Según Tarifa vigente  
 abonados: Según Tarifa vigente

El patinaje libre permite utilizar toda la pista de hielo para disfrutar de esta actividad.

### CONDICIONES

- Obligatorio guantes y prendas de manga larga.
- Obligatorio el casco a lo 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. La Instalación ofrece un seguro de accidentes opcional a adquirir en el Control.
- ENTRADAS: Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.
- TARIFA: Precio público, según tarifa vigente.
- LUGAR: C.D.M. Lobete.

## Calendario de Actividades Deportivas 2010 - 2011



LA DURACIÓN DEL PROGRAMA, DE MANERA GENERAL, ES DEL 4 DE OCTUBRE DE 2010 AL 27 DE MAYO DE 2011 Y ESPECÍFICAMENTE, LA PROPIA DE CADA ACTIVIDAD, EN LOS DÍAS SEÑALADOS EN COLOR, NO SE CELEBRARÁ NINGUNA ACTIVIDAD DE ESTE PROGRAMA

## Espacio hidrotermal C.D.M. Lobete horas valle

usuarios:  
Según Tarifa vigente

abonados:  
Según Tarifa vigente

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.

### CONDICIONES

- ENTRADAS: Las entradas se retiran en la propia Instalación.
- Sesiones de 90 minutos.
- No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias.

LUGAR	DÍAS	OBSERVACIONES
ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE	L a V (no festivos)	16 años en adelante

## Espacio hidrotermal C.D.M. Lobete

usuarios:  
Según Tarifa vigente

abonados:  
Según Tarifa vigente

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

### CONDICIONES

- ENTRADAS: Las entradas se retiran en la propia Instalación.
- Sesiones de 90 minutos.
- No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias.

LUGAR	DÍAS	OBSERVACIONES
ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE	L a D	16 años en adelante

## Espacio hidrotermal C.D.M. Especial Familias

usuarios:  
Según Tarifa vigente

abonados:  
Según Tarifa vigente

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

### CONDICIONES

- ENTRADAS: Las entradas se retiran en la propia Instalación.
- Sesiones de 90 minutos.

LUGAR	DÍAS	OBSERVACIONES
ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE	S, D y festivos	24 meses en adelante



## INSCRIPCIONES

★ A partir del 30 de agosto

### Por teléfono

Servicio OIO para llamadas desde Logroño  
941 277 001 para llamadas desde Fuera de Logroño

### Por internet

web de Logroño Deporte  
acceso a través de [www.logro-o.org/elogroñodeporte](http://www.logro-o.org/elogroñodeporte)

### Presencial

Sólo actividades específicas  
para mayores de 65 años  
En las oficinas de Logroño Deporte  
Plaza Chiribitas,1

#### NOTA IMPORTANTE:

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

Logroño  deporte



Ayuntamiento  
de Logroño



Logroño  
Capital de las Personas