

# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

## VERANO 2010 – LOGROÑO



Logroño  deporte

 Ayuntamiento  
de Logroño



### INSCRIPCIÓN:

**ABONADOS:** a partir del 31 de mayo.

**USUARIOS:** a partir del 7 de junio.

### FORMAS DE INSCRIPCIÓN:

**TELEFÓNICA:** - Llamadas desde Logroño: en el 010

- Llamada desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: en el 941 27 70 01

**INTERNET:** Logroño Deporte. Se accede a través de la web del Ayto. de Logroño, [www.logro-o.org](http://www.logro-o.org)

# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

## VERANO 2010 – LOGROÑO

ACTIVIDAD	PÁGINA
*Normas comunes al programa	3
<b>*Niños/as de 3 a 8 años</b>	<b>7</b>
- Mi primera acampada.	8
- Minitenis.	9
- Natación. Cursos de iniciación y perfeccionamiento.	11
<b>*Niños/as y adolescentes de 6 a 16 años</b>	<b>13</b>
- Natación. Cursos de perfeccionamiento.	14
- Pádel. Cursos de iniciación y perfeccionamiento.	15
- Tenis. Cursos de iniciación y perfeccionamiento.	17
- Piragüismo. Cursos de iniciación.	19
<b>*Adultos de 17 a 65 años</b>	<b>20</b>
- Escalada en rocódromo. Cursos de iniciación.	21
- Golf. Cursos de iniciación/perfeccionamiento y avanzados.	22
- Natación. Cursos de iniciación y perfeccionamiento.	23
- Pádel. Cursos nivel 1-2-3.	24
- Tenis. Cursos nivel 1-2-3.	26
- Tai-Chi	28
- Entrena Corriendo.	29
<b>* 3ª Edad: de 60 años en adelante</b>	<b>30</b>
- Gimnasia	31
<b>*Otras actividades</b>	<b>32</b>
- Liguilla Pádel Exprés	33
- Torneo de Tenis	34
- Musculación con monitor	35
- Actividades libres	36
- Jornadas de puertas abiertas en el campo de Golf de Logroño	37
- Divulgación de Esgrima	39
- Divulgación de golf	40
- Cuenta cuentos	41
- Miércoles en Las Norias	42
- Entrenador on-line	43
- Tarifas Verano 2010	44

### NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

#### 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 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).

#### 2) FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCION

- ABONADOS, a partir del 31 de mayo de 2010.
- USUARIOS, a partir del 7 de junio de 2010.

#### 3) HORARIO DE INSCRIPCION

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.

#### 4) REQUISITOS DE INSCRIPCION

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

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

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

Para ser alta en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible haber **realizado el ingreso correspondiente antes del inicio de la actividad, y no tener ningún recibo pendiente de pago**, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

Cada solicitante puede inscribir a un máximo de dos personas.  
Cada persona se puede inscribir en un máximo de dos actividades.  
Pasadas dos semanas del comienzo de las inscripciones el abonado o usuario se podrá apuntar a cuantas actividades desee.

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

### **DE LA BAJA**

1) Para darse de baja en la actividad inscrita, **OBLIGATORIA y ÚNICAMENTE** se tendrá que presentar **POR ESCRITO Y FIRMADA POR EL TITULAR** en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE y en las instalaciones cabecera de zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete) .

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.

### **NORMAS COMUNES**

a) La duración del programa, de manera general, es del 28 de Junio de 2010 al 31 de Agosto de 2010 y específicamente, la propia de cada actividad.

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

c) 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.

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

- d) Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser anulada.
- e) Una vez iniciado el curso no se devolverá el importe abonado, si el alumno ha participado en alguna clase de la actividad en la que se encuentre inscrito.
- f) La no asistencia a más de 2 clases seguidas sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática, pudiéndose cubrir la plaza, en aquellas actividades determinadas por LOGROÑO DEPORTE.
- g) LOGROÑO DEPORTE no se compromete a ubicar las personas que trabajan a turnos.
- h) Los alumnos que deban entregar certificado médico para participar en la actividad a la que se han inscrito, lo entregarán el primer día de clase. Si no se cumple esta condición serán dados de baja de la actividad.
- i) Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
- j) Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del curso. A partir de los 6 años la inscripción a los cursos se hará en función del año de nacimiento.
- k) 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.
- l) 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.
- l) Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos

- m) Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- n) No se permitirá la entrada a la instalación hasta treinta minutos antes del comienzo de la actividad a la que se está inscrito.
- o) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a los usuarios o abonados menores de 12 años que estén inscritos a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.
- p) 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.
- q) Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención del usuario, se dispone en la Oficina de LOGROÑO DEPORTE y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

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

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

En todo lo no recogido en estas normas se atenderá a lo regulado en las BASES DEL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES aprobadas por el Consejo de Administración de LOGROÑO DEPORTE el 9 de octubre de 2009.

NIÑAS Y NIÑOS DE 3 A 8 AÑOS

### MI PRIMERA ACAMPADA

Esta actividad va dirigida a niños/as entre 6 y 9 años. El objetivo es pasar una noche fuera de casa en tienda de campaña con actividades propias de un campamento.

**CONDICIONES:**

- Saco de dormir y linterna.
- Comida para la cena. El desayuno está incluido.

<b>HORARIO</b>	
- 20:00 h	Recogida de los niños/as por parte de los monitores.
- 20:30 h	Juegos de presentación.
- 21:00 h.	Cena.
- 22:00 h.	Gran Juego.
- 23:00 h.	Tiempo libre controlado.
- 23:30 h.	Cuenta cuentos.
- 24:00 h.	Canciones de campamento.
- 09:00 h.	Desayuno.
- 10:00 h	Recogida de los niños/as por los padres.

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**FECHAS:** Del 22 de julio al 23 de julio de 2010

<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Edad</b>	<b>Grupos</b>	<b>Plazas</b>
De jueves a viernes	De 20.00 h. a 10.00 h.	2001-2004	1	30

**TÉCNICOS:** Monitores de tiempo libre.

**TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS</b>	10,10
<b>USUARIOS</b>	20,20



### MINITENIS

El objetivo de esta actividad, es la iniciación al tenis a través del juego. Con estos cursos se persigue trabajar la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de las distancias, de la velocidad y relación espacio-tiempo. Así mismo se pretende la familiarización con la empuñadura y aprender los golpes básicos.

**CONDICIONES:**

- Ropa deportiva, raqueta de tenis, zapatillas deportivas.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias

<b>1º CURSO:</b>	<b>Del 28 de junio al 9 de julio</b>	<b>Edad</b>
<b>Lunes a Viernes</b>		
	- De 11.00 h. a 12.00 h.	2003-2004
<b>Lunes a Viernes</b>		
	- De 18.00 h. a 19.00 h.	2003-2004
<b>2º CURSO:</b>	<b>Del 19 al 30 de julio</b>	<b>Edad</b>
<b>Lunes a Viernes</b>		
	- De 11.00 h. a 12.00 h.	2003-2004
<b>Lunes a Viernes:</b>		
	- De 18.00 h. a 19.00 h.	2003-2004
<b>3º CURSO</b>	<b>Del 2 al 13 de agosto</b>	<b>Edad</b>
<b>Lunes a Viernes:</b>		
	- De 11.00 h. a 12.00 h.	2003-2004
<b>Lunes a Viernes:</b>		
	- De 18.00 h. a 19.00 h.	2003-2004
<b>4º CURSO</b>	<b>Del 16 al 27 de agosto</b>	<b>Edad</b>
<b>Lunes a Viernes:</b>		
	- De 11.00 h. a 12.00 h.	2003-2004
<b>Lunes a Viernes:</b>		
	- De 18.00 h. a 19.00 h.	2003-2004

**TÉCNICOS:** Monitores de tenis.

**ENTIDAD COLABORADORA:** Federación Riojana de Tenis.

**TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	17,16
<b>USUARIOS:</b>	34,32

### NATACIÓN

#### iniciación y perfeccionamiento

#### Iniciación:

- Familiarización con el medio acuático.
- Aprender a nadar con gestos técnicos mínimos de crol, batiendo correctamente pies, braceando adecuadamente y con una secuencia de movimientos coordinada.
- Trabajo de la flotación y conocimiento básico de la propulsión.

#### Perfeccionamiento:

- Dominio del crol.
- Aumento de la resistencia al nadar.
- Los objetivos fundamentales son la respiración, propulsión y desplazamiento.

#### CONDICIONES:

Gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.  
Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

**LUGAR** C.D.M. Las Norias

#### CURSOS:

<b>1º- Del 28 de junio al 15 de julio.</b>			
<b>Cursillo:</b>			
<b>2º- Del 19 de julio al 5 de agosto.</b>			
<b>Cursillo:</b>			
Días	Nivel	Edad	Horario
L a V	Iniciación / perfeccionamiento	3 a 5 años	12.30 h. a 13.00 h.
L a V	Iniciación	3 a 5 años	13.00 h. a 13.30 h.
L a V	Iniciación / perfeccionamiento	3 a 5 años	17.30 h. a 18.00 h.
L a V	Iniciación	3 a 5 años	18.00 h. a 18.30 h.
L a V	Iniciación	3 a 5 años	18.30 h. a 19.00 h.
L a V	Iniciación	2002 a 2004	12.00 h. a 12.30 h.
L a V	Perfeccionamiento	2002 a 2004	13.00 h. a 13.30 h.
L a V	Iniciación / perfeccionamiento	2002 a 2004	18.00 h. a 18.30 h.
L a V	Perfeccionamiento	2002 a 2004	18.30 h. a 19.00 h.
<b>3º- Del 9 de agosto al 26 de agosto.</b>			
<b>Cursillo:</b>			
L a V	Iniciación	3 a 5 años	13.00 h. a 13.30 h.
L a V	Iniciación / perfeccionamiento	3 a 5 años	17.30 h. a 18.00 h.
L a V	Iniciación	3 a 5 años	18.30 h. a 19.00 h.
L a V	Iniciación	2002 a 2004	12.30 h. a 13.00 h.
L a V	Perfeccionamiento	2002 a 2004	13.00 h. a 13.30 h.
L a V	Iniciación / perfeccionamiento	2002 a 2004	18.00 h. a 18.30 h.

**ENTIDAD COLABORADORA:** Federación Riojana de Natación

#### TARIFA:

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	23,20
<b>USUARIOS:</b>	46,42

NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES  
DE 6 A 16 AÑOS

### NATACIÓN

#### Cursillos de perfeccionamiento

#### Perfeccionamiento:

- Dominio completo del crol, con gran técnica.
- Aumento de la resistencia al nadar.
- Conocimiento de un segundo estilo e iniciación a un tercero (espalda y braza).

#### CONDICIONES:

- Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias

**FECHAS:** Del 28 de junio al 26 de agosto de 2010

#### CURSOS:

<b>1º- Curso: Del 28 de junio al 15 de julio.</b>			
<b>2º- Curso: Del 19 de julio al 5 de agosto.</b>			
Días	Nivel	Edad	Horario
L a V	Perfeccionamiento	2001 a 1994	12.00 h. a 12.30 h.
L a V	Perfeccionamiento	2001 a 1994	17.30 h. a 18.00 h.
L a V	Perfeccionamiento	2001 a 1994	18.30 h. a 19.00 h.

<b>3º- Curso: Del 9 de agosto al 26 de agosto.</b>			
Días	Nivel	Edad	Horario
L a V	Perfeccionamiento	2001 a 1994	12.30 h. a 13.00 h.
L a V	Perfeccionamiento	2001 a 1994	18.30 h. a 19.00 h.

**ENTIDAD COLABORADORA:** Federación Riojana de Natación

#### TARIFA:

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	23,20
<b>USUARIOS:</b>	46,42

### PÁDEL

#### iniciación y perfeccionamiento

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

#### **CONDICIONES:**

- 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:
  - **Nivel Iniciación:** Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.
  - **Nivel Perfeccionamiento:** Haber realizado como mínimo un cursillo.

**LUGAR:** C.D.M Las Norias.

#### **1º CURSO:**

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 28 de junio al 9 de julio.</b>		
- De 11.00 h. a 12.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 11.00 h. a 12.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento

#### **2º CURSO:**

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 19 al 30 de julio.</b>		
- De 11.00 h. a 12.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 11.00 h. a 12.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento

#### **3º CURSO:**

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 2 al 13 de agosto.</b>		
- De 11.00 h. a 12.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 11.00 h. a 12.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento

#### **4º CURSO:**

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 16 al 27 de agosto.</b>		
- De 11.00 h. a 12.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 11.00 h. a 12.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento

#### **TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	25,24
<b>USUARIOS:</b>	50,48

### TENIS.

### Iniciación y perfeccionamiento

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 (Iniciación) se trabajará la coordinación dinámica, general y específica e inicio de los principales golpes. En los cursos de mayor nivel (Perfeccionamiento) se mejoraran los golpes básicos, desplazamientos en pista y la colocación.

#### **CONDICIONES:**

- 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.
- Los cursos que se realizan son:
  - **Nivel Iniciación:** Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.
  - **Nivel Perfeccionamiento:** Haber realizado como mínimo un cursillo.

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

#### **1º CURSO:**

**Lunes a Viernes: Del 28 de junio al 9 de julio**

	Edad	Nivel
- De 11.00 h. a 12.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 11.00 h. a 12.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento
- De 17.00 h. a 18.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 17.00 h. a 18.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento
- De 18.00 h. a 19.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 18.00 h. a 19.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento

#### **2º CURSO:**

**Lunes a Viernes: Del 19 al 30 de julio**

	Edad	Nivel
- De 11.00 h. a 12.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 11.00 h. a 12.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento
- De 17.00 h. a 18.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 17.00 h. a 18.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento
- De 18.00 h. a 19.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 18.00 h. a 19.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento

# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

## VERANO 2010 – LOGROÑO

### 3º CURSO:

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 2 al 13 de agosto</b>		
- De 11.00 h. a 12.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 11.00 h. a 12.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento
- De 17.00 h. a 18.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 17.00 h. a 18.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento
- De 18.00 h. a 19.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 18.00 h. a 19.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento

### 4º CURSO:

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 16 al 27 de agosto</b>		
- De 11.00 h. a 12.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 11.00 h. a 12.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento
- De 12.00 h. a 13.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 12.00 h. a 13.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento
- De 17.00 h. a 18.00 h.	2002 a 1999	Iniciación
- De 17.00 h. a 18.00 h.	2002 a 1999	Perfeccionamiento
- De 18.00 h. a 19.00 h.	1998 a 1994	Iniciación
- De 18.00 h. a 19.00 h.	1998 a 1994	Perfeccionamiento

### TARIFA:

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	21,20
<b>USUARIOS:</b>	42,40

### PIRAGÜISMO

#### Cursillos de Iniciación

Conocimiento y aprendizaje del piragüismo de una forma lúdica en condiciones muy favorables, con buena calidad de agua y poca profundidad.

Se hará una primera toma de contacto con las piraguas, para ir dominando la embarcación hasta obtener el equilibrio suficiente para disfrutar del remo.

La actividad se realizará con piraguas muy estables y cortas ( de aguas bravas) y sin timón.

#### **CONDICIONES:**

- Obligatorio saber nadar.
- Ropa deportiva.
- Recomendable ropa de repuesto.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

**LUGAR:** Lagos del C. D. M. Las Norias.

**FECHAS:** Del 5 de julio al 6 de agosto de 2010

<b>1º Curso:</b>	<b>Del 5 de julio al 9 de julio</b>
<b>2º Curso:</b>	<b>Del 2 de agosto al 6 de agosto</b>

Días	Horario	Edad
Lunes a Viernes	De 10.00 h. a 11.00 h.	2000 a 1994

#### **TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	17,16
<b>USUARIOS:</b>	34,32



ADULTOS DE 17 A 65 AÑOS

### ESCALADA EN ROCÓDROMO

#### Cursos de Iniciación

#### Iniciación a la escalada en pared artificial:

- Equipo personal y equipo colectivo.
- Manejo de cuerdas. Cabuyería.
- Sistemas de progresión y seguros.
- Tipos de escalada. Rapel.
- Cuidados y mantenimiento de material de escalada.

#### **CONDICIONES:**

- Vestuario deportivo.

**INTENSIDAD:** ★★ Media - Alta

**LUGAR:** Rocódromo C. D. M. Las Norias.

**FECHAS:** Del 5 de julio al 6 de agosto de 2010

<b>1º Curso:</b>	<i>Del 5 de julio al 9 de julio.</i>
<b>2º Curso:</b>	<i>Del 2 de agosto al 6 de agosto.</i>

Días	Horario	Edad
Lunes a Viernes	De 20.00 h. a 22.00 h.	1993 - 1955

#### **TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	22,20
<b>USUARIOS:</b>	44,40

### GOLF

#### Iniciación y perfeccionamiento

Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica.

#### **CONDICIONES:**

- 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 aproach y bunker de prácticas.
  - Incluidas bolas para realizar el cursillo.

**LUGAR:** Campo de golf de Logroño (La Grajera)

**FECHAS:** Del 5 de julio al 28 de julio de 2010

<b>1º CURSO: Del 5 de julio al 28 de julio.</b>			
<b>Días</b>	<b>Nivel</b>	<b>Edad</b>	<b>Horario</b>
Lunes-miércoles	Iniciación / perfeccionamiento	2003 - 1911	10:00 a 10:50
Lunes-miércoles	Iniciación / perfeccionamiento	2003 - 1911	11:00 a 11:50
Lunes-miércoles	Iniciación / perfeccionamiento	2003 - 1911	19.00 a 19.50
Lunes-miércoles	Iniciación / perfeccionamiento	2003 - 1911	20:00 a 20:50
Lunes-miércoles	Iniciación / perfeccionamiento	2003 - 1911	21.00 a 21.50

**TÉCNICOS:** Monitores titulados de la Real Federación Española de Golf.

#### **TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	70,66
<b>USUARIOS:</b>	141,32

### NATACIÓN

#### Iniciación y perfeccionamiento

#### **Iniciación:**

- Familiarización con el medio acuático.
- Aprender a nadar con gestos técnicos mínimos del estilo crol, batiendo correctamente pies, braceando adecuadamente y con una secuencia de movimientos coordinada.

#### **Perfeccionamiento:**

- Dominio del crol.
- Aumento de la resistencia al nadar.
- Conocimiento de un segundo estilo e iniciación a un tercero.

#### **CONDICIONES:**

- Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.
- Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

**INTENSIDAD:** ★★ Media

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias

**FECHAS:** Del 28 de junio al 26 de agosto de 2010.

#### **CURSOS:**

<b>1º- Curso:</b>	<b>Del 28 de junio al 15 de julio.</b>		
<b>2º- Curso:</b>	<b>Del 19 de julio al 5 de agosto.</b>		
<b>3º- Curso:</b>	<b>Del 9 de agosto al 26 de agosto.</b>		
Días	Nivel	Edad	Horario
Lunes a Viernes	Iniciación	1993 - 1945	19.00 h. a 19.45 h.
Lunes a Viernes	Perfeccionamiento	1993 - 1945	19.00 h. a 19.45 h.

**ENTIDAD COLABORADORA:** Federación Riojana de Natación.

#### **TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	25,24
<b>USUARIOS:</b>	50,48

### PÁDEL

#### Cursillos niveles 1-2-3

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:**

- 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:
  - Nivel 1: Sin experiencia o no haber realizado ningún cursillo.
  - Nivel 2: Haber realizado como mínimo un cursillo. Controlar y dirigir la bola.
  - Nivel 3: Haber realizado 2 ó 3 cursillos de nivel 2.

**INTENSIDAD:** ★★ Media

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**FECHAS:** Del 28 de junio al 27 de agosto de 2010

#### **1º CURSO:**

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 28 de junio al 9 de julio</b>		
- De 19.00 h. a 20.00 h.	1993 - 1945	Nivel 1
- De 20.00 h. a 21.00 h.	1993 - 1945	Nivel 2
- De 21.00 h. a 22.00 h.	1993 - 1945	Nivel 3

#### **2º CURSO:**

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 19 al 30 de Julio</b>		
- De 19.00 h. a 20.00 h.	1993 - 1945	Nivel 2
- De 20.00 h. a 21.00 h.	1993 - 1945	Nivel 3
- De 21.00 h. a 22.00 h.	1993 - 1945	Nivel 1

#### **3º CURSO:**

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 2 al 13 de agosto</b>		
- De 19.00 h. a 20.00 h.	1993 - 1945	Nivel 3
- De 20.00 h. a 21.00 h.	1993 - 1945	Nivel 1
- De 21.00 h. a 22.00 h.	1993 - 1945	Nivel 2

#### **4º CURSO:**

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 16 al 27 de agosto</b>		
- De 19.00 h. a 20.00 h.	1993 - 1945	Nivel 1
- De 20.00 h. a 21.00 h.	1993 - 1945	Nivel 2
- De 21.00 h. a 22.00 h.	1993 - 1945	Nivel 3

#### **TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	34,32

# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

## VERANO 2010 – LOGROÑO

USUARIOS: 68,64

### TENIS

#### Cursillos niveles 1-2-3

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, volea)

En los cursos de mayor nivel (nivel 2 y 3) se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y colocación.

#### CONDICIONES:

- Ropa deportiva, raqueta de tenis, zapatillas de tenis preferiblemente de suela blanca.
- 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:
  - **Nivel 1:** Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.
  - **Nivel 2:** Haber realizado como mínimo un cursillo, controlar y dirigir la bola.
  - **Nivel 3:** Haber realizado 2 ó 3 cursillos de nivel 2.

**INTENSIDAD:** ★★ Media

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**FECHAS:** Del 28 de junio al 27 de agosto de 2010.

#### 1º CURSO:

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 28 de junio al 9 de julio</b>		
- De 19.00h. a 20.00h.	1993 - 1945	2
- De 19.00h. a 20.00h.	1993 - 1945	3
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	1
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	2
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	3
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	1
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	2
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	3

#### 2º CURSO:

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 19 al 30 de julio.</b>		
- De 19.00h. a 20.00h.	1993 - 1945	2
- De 19.00h. a 20.00h.	1993 - 1945	3
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	1
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	2
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	3
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	1

# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

## VERANO 2010 – LOGROÑO

- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	2
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	3

### 3º CURSO:

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 2 al 13 de agosto</b>		
- De 19.00h. a 20.00h.	1993 - 1945	2
- De 19.00h. a 20.00h.	1993 - 1945	3
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	1
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	2
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	3
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	1
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	2
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	3

### 4º CURSO:

	Edad	Nivel
<b>Lunes a Viernes: Del 16 al 27 de agosto.</b>		
- De 19.00h. a 20.00h.	1993 - 1945	2
- De 19.00h. a 20.00h.	1993 - 1945	3
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	1
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	2
- De 20.00h. a 21.00h.	1993 - 1945	3
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	1
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	2
- De 21.00h. a 22.00h.	1993 - 1945	3

**ENTIDAD COLABORADORA:** Federación Riojana de Tenis.

### TARIFA:

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	24,22
<b>USUARIOS:</b>	48,44

### TAI - CHI

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

**CONDICIONES:**

- Vestuario deportivo.

**INTENSIDAD:** ★ Baja

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias

**FECHAS:** Del 1 de julio al 31 de agosto de 2010

**DÍAS-HORARIOS-GRUPOS:**

<i>1º Curso</i>	<i>Del 1 de julio al 29 de julio</i>	
Días	Horario	Edad
Martes y jueves	De 21.00 h. a 22.00 h.	1993 - 1911

<i>2º Curso</i>	<i>Del 3 de agosto al 31 de agosto</i>	
Días	Horario	Edad
Martes y jueves	De 20.30 h. a 21.30 h.	1993 - 1911

**TÉCNICOS:** Especialistas en esta modalidad deportiva que acrediten cursos y/o años de experiencia.

**TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	17,16
<b>USUARIOS:</b>	34,32



### ENTRENA CORRIENDO

Actividad de carácter lúdico deportivo dirigida tanto a personas que no hayan practicado la carrera a pie como las que estén ya iniciados y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. Además de las 2 horas semanales de entrenamiento conjunto se marcarán sesiones específicas para cada participante y habrá un servicio de asesoría y consulta. Esta actividad tendrá continuidad en la temporada 2009-10.

#### **CONDICIONES:**

- Vestuario deportivo.
- Respetar las normas de la instalación.
- Las sesiones se realizarán al aire libre.

**INTENSIDAD:** ★★☆☆ Media-alta

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**FECHAS:** Del 5 de julio al 30 de agosto de 2010.

#### **DÍAS-HORARIOS-GRUPOS:**

<b>1º Curso</b>	<b>Del 5 de julio al 28 de julio</b>	
<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Edad</b>
Lunes y miércoles	De 20.00 h. a 21.00 h.	1993 - 1955

<b>2º Curso</b>	<b>Del 2 de agosto al 30 de agosto</b>	
<b>Días</b>	<b>Horario</b>	<b>Edad</b>
Lunes y miércoles	De 20.00 h. a 21.00 h.	1993 - 1955

**EDADES:** 1993-1955

**TÉCNICOS:** Entrenadores nacionales de atletismo.

**ENTIDAD COLABORADORA:** CLUB ATLETISMO BERONIA

#### **TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS</b>	17,16
<b>USUARIOS</b>	34,32

3ª EDAD  
DE 60 AÑOS EN ADELANTE

### GIMNASIA

Actividad que tiene como objeto mejorar la condición física, aumentar la agilidad y mantener la autonomía física a través de ejercicios suaves. Además representa un factor socializador e integrador.

- El mantenimiento y/o mejora de la resistencia aeróbica ( mejora del trabajo cardiaco, mejor recuperación tras el ejercicio, evitar la fatiga al menor esfuerzo, aumento de la capacidad respiratoria, aumento de la oxigenación de los tejidos).

- El mantenimiento y/o mejora de la flexibilidad articular y de la elasticidad muscular.

- La mejora de la sensación de bienestar, equilibrio psicoafectivo, aumento del nivel de autoestima física y psicológica.

**CONDICIONES:**

- Vestuario deportivo.
- Las sesiones se realizarán al aire libre.

**INTENSIDAD:**

★ Baja

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**FECHAS:** Del 2 de julio al 30 de agosto de 2010.

Días	Horario	Edad
Lunes-Miércoles-Viernes	De 10:00 a 11:00 h	A partir de 60 y jubilados que lo acrediten

**TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	6,06
<b>USUARIOS:</b>	12,12

OTRAS ACTIVIDADES

### LIGUILLA PADEL EXPRÉS

Torneo en forma de liguilla en el que forman parte 6 parejas. Juegan todos contra todos con partidos de 25 minutos.

#### **CONDICIONES:**

- Vestuario deportivo y pala de pádel.

**LUGAR:** Complejo Deportivo Municipal Las Norias.

**HORAS:** De 11:30 a 13:30; De 17:30 a 19:30; De 19:30 a 21:30

**FECHAS:** Del 12 de julio al 15 de julio.

#### **GRUPOS:**

<b>Día</b>	<b>Horario</b>	<b>Categoría</b>	<b>Edad</b>	<b>Plazas</b>
Lunes 12 de Julio	De 11:30 a 13:30	Infantil mixto	2000-1995	12
Lunes 12 de Julio	De 17:30 a 19:30	Femenina 2ª	1994-1945	12
Lunes 12 de Julio	De 19:30 a 21:30	Masculina 2ª	1994-1945	12
Martes 13 de Julio	De 11:30 a 13:30	Femenina 3ª	1994-1945	12
Martes 13 de Julio	De 17:30 a 19:30	Masculina 3ª	1994-1945	12
Martes 13 de Julio	De 19:30 a 21:30	Mixta	1994-1945	12
Miércoles 14 de Julio	De 11:30 a 13:30	Masculina 2ª	1994-1945	12
Miércoles 14 de Julio	De 17:30 a 19:30	Femenina 1ª	1994-1945	12
Miércoles 14 de Julio	De 19:30 a 21:30	Femenina 3ª	1994-1945	12
Jueves 15 de Julio	De 11:30 a 13:30	Masculina 3ª	1994-1945	12
Jueves 15 de Julio	De 17:30 a 19:30	Masculina 2ª	1994-1945	12
Jueves 15 de Julio	De 19:30 a 21:30	Masculina 1ª	1994-1945	12

#### **INSCRIPCIONES:**

Hasta 3 días antes de cada torneo.

#### **TARIFA:**

	Euros
<b>ABONADOS:</b>	10,10
<b>USUARIOS:</b>	20,20

## TORNEO DE TENIS

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:**

- Vestuario deportivo y raqueta de tenis.

**LUGAR:** Complejo Deportivo Municipal Las Norias.

**FECHAS:** Del 12 al 15 de Julio

### **GRUPOS:**

<b>Categoría:</b>	<b>Horario</b>	<b>Edad</b>	<b>Plazas</b>
Infantil mixto	De 10:30 a 13:30	2002-1998	16
Infantil mixto	De 10:30 a 13:30	1997-1995	16
Absolutos masculino	De 18:30 a 21:30	1994-1945	32

**TÉCNICOS:** Juez árbitro nacional

**ENTIDAD COLABORADORA:** Federación Riojana de Tenis.

### **TARIFA:**

	<b>€</b>
<b>ABONADOS:</b>	10,10
<b>USUARIOS:</b>	20,20

### MUSCULACION CON MONITOR

Este servicio ofrece la posibilidad de contar con un monitor que le pueda ayudar y asesorar en el inicio de esta actividad, tanto física como mecánicamente.

Dependiendo de las características físicas de cada una de las personas, se desarrollarán una serie de rutinas que se realizarán en máquinas de musculación, cardiovasculares y peso libre. La intensidad de los ejercicios aumentará de acuerdo con la respuesta física del usuario.

#### **CONDICIONES:**

- Vestuario deportivo.
- Respetar las normas de la instalación.
- Estar al corriente de pago del abono o entrada correspondiente.
- También podrán inscribirse personas mayores de 60 años que estén en posesión del reconocimiento médico deportivo en vigor.
- La utilización de la sala será, como máximo, de una hora diaria.

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**HORARIO:** De lunes a viernes de 11:00 a 14:00 y de 17:30 a 20:00 h.

**FECHAS:** Del 1 de julio al 31 de agosto de 2010

**EDADES:** De 16 a 60 años

**TARIFA:** Tarifas de los servicios deportivos para el ejercicio 2010.

### ACTIVIDADES LIBRES

Durante esta temporada se van a programar diversas actividades de libre participación.

Plazas limitadas dependiendo de la actividad.

**Yoga:** Divulgación de esta disciplina de ejercicio saludable que nos ayuda a relajarnos, mejora la postura y nos ayuda a relajarnos.

**Talleres :** Cada semana para niños y adultos.

**Aerobic:** Trabajo de resistencia aeróbica al ritmo-velocidad de la música.

**Zancos Saltadores:** Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc.

**Aquaerobic:** Aerobic en el agua.

**Funky:** Baile cuyo objetivo es la expresión corporal a través de frenéticos movimientos al ritmo de la música.

**Capoeira:** Arte marcial brasileño con raíces africanas.

**Ritmos Latinos:** iniciación a este tipo de bailes.

**Danza del Vientre:** Danza que combina elementos tradiciones del medio oriente junto con otros del norte de Africa.

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

Los horarios de estas actividades estarán anunciados con antelación suficiente en el complejo deportivo municipal Las Norias.

**EDADES:** Todas

**TARIFA : Gratuita**



### JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS EN EL CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO

Estas jornadas tienen como objetivo acercar y dar a conocer las instalaciones del campo a todas aquellas personas que tengan curiosidad por el deporte del golf sean o no abonados a Logroño deporte. Conocerán a los profesionales que imparten las clases y sentirán la práctica del golf en un campo natural, próximo a la capital.

Se realizará un itinerario que recorrerá todas las instalaciones de la casa club, la escuela de golf, el campo de prácticas, el pitch & putt y el campo de 18 hoyos. Tomarán contacto con este deporte lanzando una serie de bolas.

A las 18:00 horas, además, a todas personas interesadas se les acompañará a los hoyos 10 y 11 para que puedan ver a nuestros profesores jugar 2 hoyos en directo, con explicaciones sobre el juego.

	9:30 a 10:00	10:00 a 10:30	10:30 a 11:00	11:00 a 11:30	11:30 a 12:00	12:00 a 12:30	12:30 a 13:00	13:00 a 13:30	13:30 a 14:00
GRUPO 1	Recepción	Campo de prácticas		Recorrido salones					
GRUPO 2		Recepción	Campo de prácticas	Recorrido salones					
GRUPO 3			Recepción	Campo de prácticas	Recorrido salones				
GRUPO 4				Recepción	Campo de prácticas	Recorrido salones			
GRUPO 5					Recepción	Campo de prácticas	Recorrido salones		
GRUPO 6						Recepción	Campo de prácticas	Recorrido salones	

	16:00 a 16:30	16:30 a 17:00	17:00 a 17:30	17:30 a 18:00	18:00 a 18:30	18:30 a 19:00
GRUPO 7	Recepción	Campo de prácticas	Recorrido salones	EXHIBICIÓN		
GRUPO 8	Recepción	Campo de prácticas	Recorrido salones			

#### **CONDICIONES:**

- Recomendable vestuario deportivo

**LUGAR:** Campo de golf de Logroño  
**DÍAS Y HORARIO:** Domingos 20 y 27 de Junio de 2010  
**INSCRIPCIONES:** En el campo de golf hasta 1 día antes de cada jornada. Teléfono Campo Golf.: 941.513.060.

**EDADES:** 7 a 99 años

**TARIFA : Gratuita**

### DIVULGACION DE ESGRIMA

Este verano se va a realizar una campaña de divulgación de este deporte olímpico de origen español.

Constituye un deporte en el que van asociados valores como: tradición, elegancia, educación, autocontrol, plástica y cultura.

Además trabaja de forma preponderante los reflejos y la concentración.

**CONDICIONES:**

- Recomendable vestuario deportivo

**INTENSIDAD:** ★ Baja

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**DÍAS Y HORARIO:** Jueves de 17:30 a 19:30. Días: 9-16-23 y 30 de julio.

**EDADES:** Todas

**TÉCNICOS:** Monitores especializados.

**ENTIDAD COLABORADORA:** Federación Riojana de Esgrima.

**TARIFA :** Gratuita

### DIVULGACION DE GOLF

El objetivo principal de esta actividad es la difusión y divulgación del golf como primer paso para dar a conocer este deporte.

Las clases serán impartidas por los profesores del campo de golf de Logroño incluyendo el material deportivo adecuado.

**CONDICIONES:**

- Recomendable vestuario deportivo

**INTENSIDAD:** ★ Baja

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**DÍAS Y HORARIO:** Jueves de 17:30 a 19:30. Días: 5-12 y 19 de agosto.

**EDADES:** Todas

**TÉCNICOS:** Monitores especializados.

**TARIFA : Gratuita**

### CUENTA CUENTOS

Narración de cuentos para los peques. Se desarrollará durante 4 jueves consecutivos.

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**DÍAS Y HORARIO:** 8-15-22 y 29 de julio de 17:45 a 18:45

**EDADES:** Todas

**TARIFA : Gratuita**

## MIÉRCOLES EN LAS NORIAS

Los miércoles de los meses de julio y agosto se realizará una actividad especial de carácter eminentemente participativo.

Toda la información concreta estará disponible en Las Norias con la suficiente antelación.

**LUGAR:** C.D.M. Las Norias.

**DÍAS Y HORARIO:** 7-14-21 de Julio y 4-11-18 de Agosto de 2010 a partir de las 17:30.

**EDADES:** Todas dependiendo de cada actividad.

**TARIFA :**Gratuita

### ENTRENADOR ON-LINE

Durante los meses de Julio y Agosto se va a ofrecer el servicio de entrenador on-line a todos los abonados de Logroño deporte de forma gratuita. Para solicitar este servicio es necesario entrar en la página web de Logroño deporte. Se accede a ella a través de la web del ayuntamiento de Logroño, [www.logro-o.org](http://www.logro-o.org).

Esta actividad pretende que todo abonado que quiera y reúna las condiciones que estime Logroño deporte, pueda tener acceso a una programación deportiva o entrenamiento personalizado e individualizado.

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.

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

**CONDICIONES:**

- Obligatorio disponer de una cuenta de correo electrónico.

**LUGAR:** Según disponga el abonado

**DÍAS Y HORARIO:** Según disponga el abonado

**EDADES:** 1993-1945

**TÉCNICOS:** Licenciados en Educación Física

**TARIFA :Gratuita**

# PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL

## VERANO 2010 – LOGROÑO

### TARIFAS VERANO 2010

#### ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

<b>Actividad deportiva</b>	<b>Precio 2010</b>		
	<b>Abonado</b>	<b>Usuario</b>	
MI PRIMERA ACAMPADA	10,10	20,20	Euros
MINITENIS	17,16	34,32	Euros
TENIS. Cursos - 16 años	21,20	42,40	Euros
TENIS. Cursos + 17 años	24,22	48,44	Euros
NATACIÓN. Cursos - 16 años	23,20	46,42	Euros
NATACIÓN. Cursos + 17 años	25,24	50,48	Euros
PÁDEL. Cursos - 16 años	25,24	50,48	Euros
PÁDEL. Cursos + 17 años	34,32	68,64	Euros
GOLF I/P	70,66	141,32	Euros
PIRAGÜISMO	17,16	34,32	Euros
ESCALADA EN ROCÓDROMO	22,20	44,40	Euros
TAI-CHI	17,16	34,32	Euros
ENTRENA CORRIENDO	17,16	34,32	Euros
GIMNASIA 3ª EDAD	6,06	12,12	Euros
LIGUILLA PADEL EXPRES	10,10	20,20	Euros
TORNEO DE TENIS	10,10	20,20	Euros
MUSCULACION CON MONITOR	S/Tarifa	S/ tarifa	Euros
DIVULGACIÓN DE ESGRIMA	Gratuita	Gratuita	GRATUITA
DIVULGACIÓN DE GOLF	Gratuita	Gratuita	GRATUITA
JORNADAS PUERTAS ABIERTAS CAMPO GOLF	Gratuita	Gratuita	GRATUITA
CUENTA CUENTOS	Gratuita	Gratuita	GRATUITA
ENTRENADOR ON LINE	Gratuita		GRATUITA
ACTIVIDADES LIBRES	Gratuita	Gratuita	GRATUITA
MIÉRCOLES EN LAS NORIAS	Gratuita	Gratuita	GRATUITA