



# Verano 2011

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

Logroño deporte



Ayuntamiento  
de Logroño

# índice por edades



Normas comunes

4 y 5

## de 0 a 8 años

Mi primera acampada	6
Minitenis	6
Natación. Iniciación y perfeccionamiento	7

## niños/as y adolescentes de 6 a 16 años

Natación. Cursos de perfeccionamiento	8
Pádel. Iniciación y perfeccionamiento	8
Tenis. Niveles 1, 2 y 3	9
Piragüismo. Cursos de iniciación	10

## 17 años en adelante

Escalada en rocódromo. Cursos de iniciación	10
Golf. Cursos de iniciación/perfeccionamiento	10
G.A.P.	11
Ciclo-Indoor	11
Aerocombat	11
Natación. Cursos de iniciación y perfeccionamiento	12
Pádel. Cursos nivel 1-2-3	12
Tenis. Cursos nivel 1-2-3	13
Tai-Chi	14
Entrena Corriendo	14
Gimnasia	15

## Otras actividades

Musculación con monitor	16
Ritmos latinos	16
Danza del vientre	16
Aerobic	16
Talleres	16
Acuaerobic	17
Yoga	17
Divulgación de Esgrima	17
Cuenta cuentos	17
Zancos saltadores	17
Miércoles en Las Norias	17



## 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).

#### - Presencial.

- Para las actividades específicas para mayores de 65 años.

### 2) FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

- **ABONADOS, a partir del 30 de mayo de 2011.**
- **USUARIOS, a partir del 6 de junio de 2011.**

### 3) HORARIO DE INSCRIPCIÓN

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

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

- De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas.
- Y de lunes a jueves, de 17:00 a 19:00 horas.
- En la oficina de Logroño deporte sita en Plaza Las Chiribitas, 1.

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

### 4) REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño deporte y en las instalaciones cabecera de zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete) en estas instalaciones estarán cerradas las oficinas

administrativas de 1 de julio a 31 de agosto, pudiendo realizar los trámites de alta en las oficinas principales de Plaza de las Chiribitas, con horario de 9 a 14 horas de lunes a viernes y de 17 a 19 horas de lunes a jueves con la siguiente documentación:

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

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

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, 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 27 de Junio de 2011 al 31 de Agosto de 2011 y específicamente, la propia de cada actividad.
- b) Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del curso. A partir de los 6 años la inscripción a los cursos se hará en función del año de nacimiento.
- c) El abono de la tarifa de cada actividad se realizará de la siguiente manera: un 50% de la actividad será cobrado en el momento de realizar la inscripción, y el resto una vez iniciada la actividad. 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.
- 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) 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.
- h) 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.
- i) LOGROÑO DEPORTE no se compromete a ubicar las personas que trabajan a turnos.
- j) Los reconocimientos médicos requerido 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) 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.
- l) Dicho reconocimiento médico le deberán realizar antes de comenzar la actividad. Si no se cumplen estas condiciones serán dados de baja automáticamente de la actividad, salvo causa de fuerza mayor.
- m) 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.
- n) 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.
- ñ) Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos
- o) 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.
- p) No se permitirá la entrada a la instalación hasta treinta minutos antes del comienzo de la actividad a la que se está inscrito.
- q) 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.
- r) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas y de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- s) 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.**

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

### MI PRIMERA CAMPADA

usuarios 20€

abonados 10€

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 ALUMNADO

- Saco de dormir y linterna. Comida para la cena; el desayuno está incluido
- HORARIO: 20:00 Recepción en la zona de columpios de la entrada. 20:30 Juegos de presentación. 21:00 Cena. 22:00 Gran juego, cuentacuentos, canciones de campamento. 9:00 Desayuno. 10:00 Finalización.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	14/07/2011 al 15/07/2011	J-V	De 20:00 a 10:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005

### MINITENIS

usuarios 36€

abonados 18€

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

#### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa deportiva, raqueta, zapatillas deportivas.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2004-2005





## NATACION . INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

usuarios 48€

abonados 24€

INTENSIDAD



Iniciación : -Familiarización con el medio acuático. - Aprendizaje con gestos técnicos mínimos de crol, con una secuencia de movimientos coordinada. Flotación y conocimiento básico de la propulsión. Perfeccionamiento: -Dominio del crol. - Aumento de la resistencia al nadar. - Conocimiento de un segundo estilo e inicio a un tercero (espalda y braza).

### CONDICIONES ALUMNADO

- Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 12:00 a 12:30	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2010	L-V	De 12:00 a 12:30	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2011	L-V	De 12:30 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 13:00 a 13:30	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 18:00 a 18:30	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 18:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2010	L-V	De 13:00 a 13:30	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2010	L-V	De 18:00 a 18:30	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2010	L-V	De 18:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2011	L-V	De 13:00 a 13:30	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2011	L-V	De 18:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 12:30 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 17:30 a 18:00	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2011	L-V	De 12:30 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2011	L-V	De 17:30 a 18:00	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2011	L-V	De 17:30 a 18:00	30/05/2011	06/06/2011	3-5 AÑOS





# Verano 2011

## Muévete, corazón

# niños/nias y adolescentes

### NATAción CURSILLOS PERFECCIONAMIENTO

usuarios 48€

abonados 24€

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 12:00 a 12:30	30/05/2011	06/06/2011	2002-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 17:30 a 18:00	30/05/2011	06/06/2011	2002-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 18:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2002-1995
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2011	L-V	De 12:00 a 12:30	30/05/2011	06/06/2011	2002-1995
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2011	L-V	De 17:30 a 18:00	30/05/2011	06/06/2011	2002-1995
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2011	L-V	De 18:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2002-1995
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2010	L-V	De 12:30 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2002-1995
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2010	L-V	De 18:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2002-1995
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2010	L-V	De 13:00 a 13:30	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 13:00 a 13:30	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 18:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2011	L-V	De 18:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2010	L-V	De 13:00 a 13:30	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 18:00 a 18:30	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2011	L-V	De 18:00 a 18:30	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2011	L-V	De 18:00 a 18:30	30/05/2011	06/06/2011	2003-2005

### PADEL INICIACION

usuarios 52€

abonados 26€



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 y zapatillas deportivas.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- Los cursos que se realizan son: Nivel Iniciación: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo. Nivel Perfeccionamiento: Haber realizado como mínimo un cursillo.

#### INICIACIÓN

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/11/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/11/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000

#### PERFECCIONAMIENTO

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/11/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/11/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000



## ★ TENIS, Niveles 1-2 y 3

usuarios 52€

abonados 26€

INTENSIDAD



Como objetivo general se incluye la iniciación y aprendizaje de este deporte.

### CONDICIONES

- Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.

### NIVEL 1

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000

### NIVEL 2

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 12:00 a 13:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 18:00 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000

### NIVEL 3

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 10:00 a 10:00	30/05/2011	06/06/2011	1999-1995
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 11:00 a 12:00	30/05/2011	06/06/2011	2003-2000

### PIRAGÜISMO. CURSILLOS INICIACIÓN

usuarios 36€

abonados 18€

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.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	04/07/2011 al 08/07/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	2000-1995
LAS NORIAS	01/08/2011 al 05/08/2011	L-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	2000-1995

## de 17 años en adelante

### ESCALADA EN ROCÓDROMO. CURSILLOS INICIACIÓN

usuarios 46€

abonados 23€

INTENSIDAD



Iniciación a la escalada en pared artificial. - Equipo personal y equipo colectivo. - Manejo de cuerdas. Cabuiería. - Sistemas de progresión y seguros. - Tipos de escalada. Rapel. - Cuidados y mantenimiento de material de escalada.

#### CONDICIONES ALUMNADO

- Vestuario deportivo.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	04/07/2011 al 08/07/2011	L-V	De 20:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1956
LAS NORIAS	01/08/2011 al 05/08/2011	L-V	De 20:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1956

### GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

usuarios 160€

abonados 80€

Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica. Las sesiones incluyen salidas al campo de pitch & putt y entrenamiento de juego largo y corto en el campo de prácticas. Con las salidas al campo se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para tener acceso al recorrido de 18 hoyos.

#### CONDICIONES ALUMNADO

- Ropa cómoda con calzado deportivo.
- Se prestará el equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: . Palos de prácticas de golf . Campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker de prácticas.
- Se incluyen las bolas para realizar el cursillo.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
CAMPO DE GOLF	20/06/2011 al 29/06/2011	L-X	De 17:00 a 19:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	20/06/2011 al 29/06/2011	L-X	De 19:30 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	04/07/2011 al 13/07/2011	L-X	De 17:00 a 19:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	04/07/2011 al 13/07/2011	L-X	De 19:30 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	18/07/2011 al 03/08/2011*	L-X	De 17:00 a 19:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	18/07/2011 al 03/08/2011*	L-X	De 19:30 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	08/08/2011 al 24/08/2011**	L-X	De 16:30 a 19:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	08/08/2011 al 24/08/2011**	L-X	De 19:00 a 21:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	29/08/2011 al 07/09/2011	L-X	De 16:00 a 18:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
CAMPO DE GOLF	29/08/2011 al 07/09/2011	L-X	De 18:30 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912

\* Excepto 27/07/2011

\*\* Excepto 17/08/2011



## GAP

usuarios 36€

abonados 18€

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.D.M. LA RIBERA	02/08/2011 al 30/08/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
C.D.M. LOBETE	30/06/2011 al 28/07/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
C.D.M. LA RIBERA*	02/08/2011 al 30/08/2011	M	De 15:15 a 16:00			1994-1946
C.D.M. LOBETE*	28/06/2011 al 26/07/2011	M	De 15:15 a 16:00			1994-1946

(\*) GAP VALLE

## CICLO-INDOOR

usuarios 36€

abonados 18€

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 y pulsómetro.
- Se aconseja llevar botellín de bebida.

## HORAS VALLE

TARIFAS	1 SESIÓN	5 SESIONES
ABONADOS	4 Euros	8 Euros
USUARIOS	8 Euros	16 Euros

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	01/08/2011 al 31/08/2011	L-X	De 20:30 a 21:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
C.D.M. LOBETE	27/06/2011 al 27/07/2011	L-X	De 20:30 a 21:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
C.D.M. LA RIBERA*	01/08/2011 al 29/08/2011	L	De 15:15 a 16:00			1994-1946
C.D.M. LOBETE*	27/06/2011 al 18/07/2011	L	De 15:15 a 16:00			1994-1946

(\*) CICLO-INDOOR VALLE

## AEROCOMBAT

usuarios 36€

abonados 18€

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	01/08/2011 al 31/08/2011	L-X	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
C.D.M. LA RIBERA	02/08/2011 al 30/08/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
C.D.M. LOBETE	27/06/2011 al 27/07/2011	L-X	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
C.D.M. LOBETE	30/06/2011 al 28/07/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
C.D.M. LA RIBERA*	03/08/2011 al 31/08/2011	X	De 15:15 a 16:00			1994-1946
C.D.M. LOBETE*	29/06/2011 al 27/07/2011	X	De 15:15 a 16:00			1994-1946

(\*) AEROCOMBAT VALLE

### FLOTACIÓN, INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

usuarios 52€

abonados 26€

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 19:00 a 19:45	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2010	L-V	De 19:00 a 19:45	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2011	L-V	De 19:00 a 19:45	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	27/06/2011 al 14/07/2011	L-V	De 19:00 a 19:45	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	18/07/2011 al 05/08/2011	L-V	De 19:00 a 19:45	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	08/08/2011 al 26/08/2010	L-V	De 19:00 a 19:45	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946

### PADEL. NIVEL 1, 2 Y 3

usuarios 70€

abonados 35€

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946

#### NIVEL 2

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946

#### NIVEL 3

Curso	LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
					ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946

**TENIS. NIVEL 1, 2 Y 3**

usuarios 50€

abonados 25€

INTENSIDAD



Como objetivo general se incluye la iniciación, aprendizaje y perfeccionamiento de este deporte. En los cursillos de nivel 1 se trabajará la coordinación dinámica e inicio de los principales golpes. En los de nivel 2 y 3 se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y la colocación.

**CONDICIONES ALUMNADO**

- Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.
- El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.
- 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 más de 2 cursillos de nivel 2.

**NIVEL 1**

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946

**NIVEL 2**

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946



### NIVEL 3

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	27/06/2011 al 08/07/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	11/07/2011 al 22/07/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	01/08/2011 al 12/08/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946
LAS NORIAS	16/08/2011 al 29/08/2011	L-V	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1946

### TAI-CHI

usuarios 36€

abonados 18€

INTENSIDAD



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

#### CONDICIONES ALUMNADO

- Vestuario deportivo.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	05/07/2011 al 28/07/2011	M-J	De 21:00 a 22:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912
LAS NORIAS	02/08/2011 al 30/08/2011	M-J	De 20:30 a 21:30	30/05/2011	06/06/2011	1994-1912

### ENTRENA CORRIENDO

usuarios 36€

abonados 18€

INTENSIDAD



Actividad de carácter deportivo dirigida tanto a personas que no hayn practicado la carrera a pie como a los 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

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	INSCRIPCIONES		OBSERVACIONES
				ABONADOS	USUARIOS	
LAS NORIAS	04/07/2011 al 27/07/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1956
LAS NORIAS	01/08/2011 al 31/08/2011	L-X	De 20:00 a 21:00	30/05/2011	06/06/2011	1994-1956



## GIMNASIA

usuarios 12€

abonados 6€

INTENSIDAD



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 ALUMNADO

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

#### INSCRIPCIONES

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	ABONADOS	USUARIOS	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	04/07/2011 al 31/08/2011	L-X-V	De 10:00 a 11:00	30/05/2011	06/06/2011	1941-1912 y jubilados que lo acrediten





### MUSCULACIÓN

usuarios      abonados

Según Tarifa      Según Tarifa

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.
- 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	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	01/07/2011 al 31/08/2011	L-V	De 11:00 a 14:00	1994-1950
LAS NORIAS	01/07/2011 al 31/08/2011	L-V	De 17:30 a 20:00	1994-1950

### RITMOS LATINOS

usuarios      abonados

GRATIS      GRATIS

Iniciación a este tipo de bailes.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	05/07/2011 al 30/08/2011	M	De 18:00 a 19:00	TODAS EDADES

### DANZA DEL VIENTRE

usuarios      abonados

GRATIS      GRATIS

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	04/08/2011 al 25/08/2011	J	De 18:00 a 19:00	TODAS EDADES

### AEROBIC

usuarios      abonados

GRATIS      GRATIS

Trabajo de resistencia aeróbica al ritmo-velocidad de la música.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	01/07/2011 al 31/08/2011	L-V	De 19:00 a 20:00	TODAS EDADES

### TALLERES

usuarios      abonados

GRATIS      GRATIS

Trabajo de resistencia aeróbica al ritmo-velocidad de la música.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	04/07/2011 al 29/08/2011	L	De 17:00 a 18:00	INFANTIL
LAS NORIAS	04/07/2011 al 29/08/2011	L	De 18:00 a 19:00	ADULTOS



usuarios abonados

## AQUAEROBIC

GRATIS

GRATIS

Aerobic en el agua

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	01/07/2011 al 31/08/2011	L-V	De 17:45 a 18:45	TODAS EDADES

usuarios abonados

## YOGA

GRATIS

GRATIS

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	05/07/2011 al 30/08/2011	M-J	De 10:00 a 11:00	1994-1912

usuarios abonados

## DIVULGACIÓN DE ESGRIMA

GRATIS

GRATIS

Divulgación de este deporte olímpico de origen español.

### CONDICIONES

- Recomendable vestuario deportivo.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	07/07/2011 al 28/07/2011	J	De 17:30 a 19:30	DESDE 2004

usuarios abonados

## CUENTA CUENTOS

GRATIS

GRATIS

Narración de cuentos para los peques y mayores.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	21/07/2011 al 11/08/2011	M	De 17:45 a 18:45	TODAS EDADES

usuarios abonados

## ZAPCOS SALTADORES

GRATIS

GRATIS

Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc.

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	19/07/2011 al 09/08/2011	M	De 18:30 a 20:00	TODAS EDADES

usuarios abonados

## MÉRCOLES EN LAS NORIAS

GRATIS

GRATIS

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

LUGAR	FECHAS	DÍAS	HORARIO	OBSERVACIONES
LAS NORIAS	06/07/2011 al 17/08/2011	X	De 17:30 a 19:30	TODAS EDADES

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

**VERANO  
2011**

## INSCRIPCIONES



### Por teléfono

Servicio OJO para llamadas desde Logroño  
941 277 001 para llamadas desde Fuera  
de Logroño o teléfono móvil



### Por internet. Consultas e inscripciones

web de Logroño Deporte accesa a través de:  
<http://www.logro-o.org/elogronodeporte>



### Presencial

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

**Logroño deporte**



**Ayuntamiento  
de Logroño**