

# la meta eres tú

LOGROÑO • Programa Deportivo Municipal 2014-2015

Logroño  deporte

 Ayuntamiento  
de Logroño

Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT  
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

2014



2004-2014





# www.logroñodeporte.es

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

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



Logroño  deporte

Síguenos en:  @logronodeporte

 facebook.com/logronodeporte



Hemos demostrado la unidad de la sociedad logroñesa en torno al deporte con motivo de la designación de Logroño como Ciudad Europea del Deporte 2014 que otorga la Asociación de Capitales Europeas del Deporte. Hoy podemos sentirnos orgullosos porque la suma de todos ha hecho posible que nos reconozcan como referente europeo en el ámbito deportivo.

La capacidad de crecer y de extender el deporte entre los logroñeses y la apuesta clara por fomentar el deporte, no sólo entre profesionales sino también entre toda la población, son factores determinantes en ese reconocimiento y suponen un estímulo para seguir avanzando y conseguir nuevos objetivos que faciliten prácticas deportivas y de ocio saludables.

El Programa Deportivo Municipal 2014-2015 que ofrece el Ayuntamiento de Logroño y la empresa municipal Logroño Deporte supone un instrumento para mostrarnos como una Ciudad deportiva, que cultiva los valores de la salud, de la solidaridad, del esfuerzo; y también como una Ciudad moderna y competitiva.

Es nuestro interés ajustarnos a las necesidades de los ciudadanos apostando por aquellas actividades consolidadas y adaptándonos a las nuevas tendencias deportivas para ofrecer una completa y variada programación en cualquiera de las 33 instalaciones de calidad de la red municipal. Garantizando las mejores condiciones y la intervención de personal técnico cualificado capaz de asegurar una práctica saludable a todos los participantes.

Para todos los ciudadanos ofertamos un total de 21.747 plazas en 836 grupos de actividad, atendiendo a todos los colectivos sociales y grupos de edad, con diferentes fórmulas para realizar deporte y elegir la que mejor se adapte a las circunstancias personales y con el objetivo de que el mayor número de personas aprovechen los múltiples beneficios que estas actividades aportan y que se ponen a disposición de todos.

Encabezamos el ranking nacional en la práctica deportiva de la población, con un 46%. En la Ciudad de Logroño 8 de cada 10 logroñeses que practican deporte lo hacen con su Ayuntamiento, motivos para ofrecer el mejor servicio a todos nuestros usuarios.

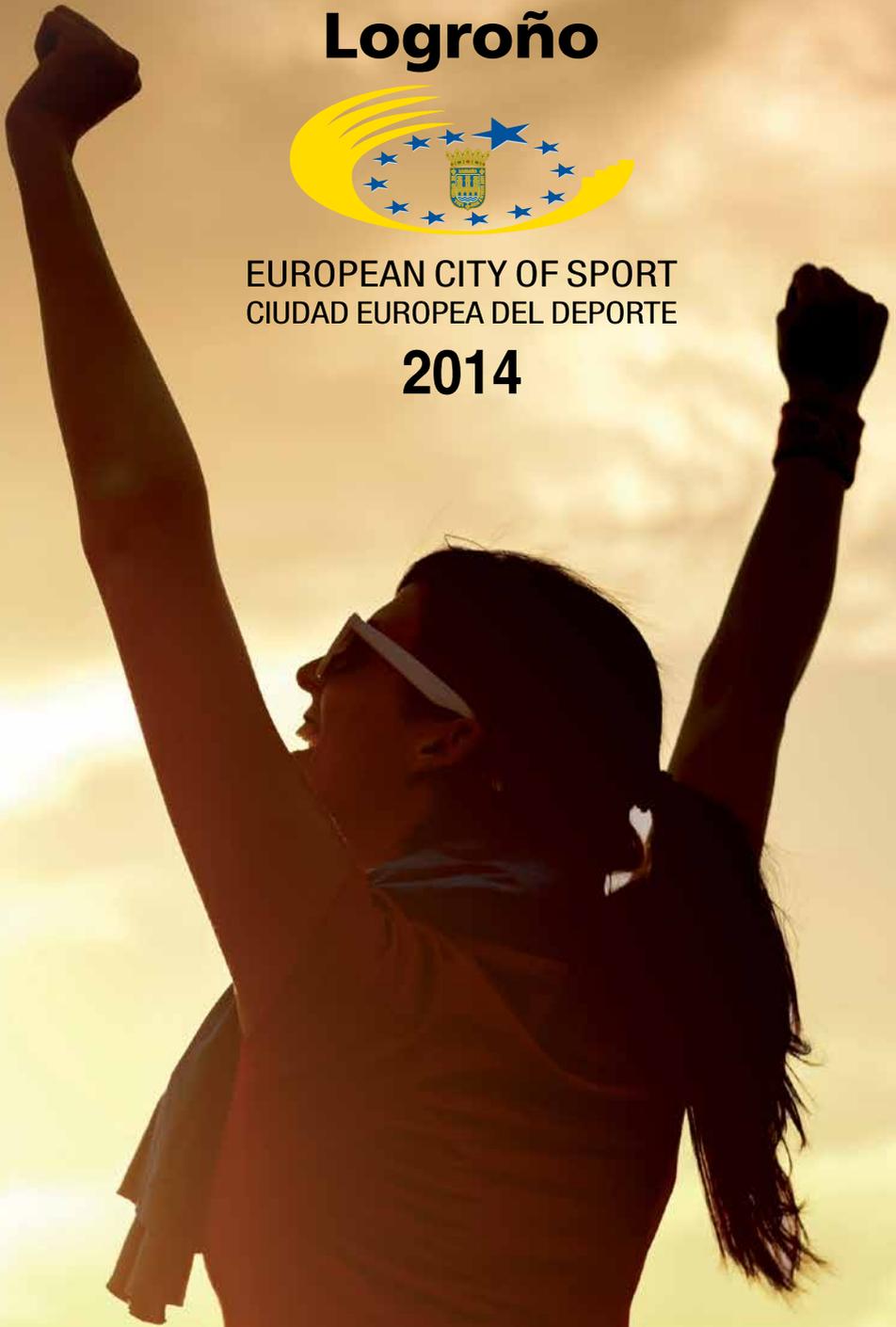
**Concepción Gamarra Ruiz Clavijo**  
Alcaldesa de Logroño

# Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT  
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

## 2014





La programación deportiva municipal para la temporada 2014-2015 mantiene los objetivos de adaptarse a las necesidades de los abonados y usuarios de Logroño Deporte, apostando por la variedad de las actividades deportivas y ofreciendo iniciativas para todas las edades. Mantenemos una amplia oferta de horarios y la calidad y cercanía de las instalaciones deportivas municipales.

Logroño está conmemorando su reconocimiento como 'Ciudad Europea del Deporte' y el deporte está siendo el gran protagonista en la agenda diaria de nuestra ciudad. Promover la práctica deportiva entre la población está siendo y continuará siendo un objetivo prioritario para el Ayuntamiento de Logroño.

Desde Logroño Deporte apostamos por la práctica del deporte como factor influyente en hábitos de vida saludable, por lo que ofrecemos un amplio abanico de actividades para que los ciudadanos elijan el deporte que prefieren practicar. En este sentido, cada temporada introducimos nuevas modalidades para dar respuesta a las demandas de nuestros usuarios.

Para la temporada 2014-2015 hemos introducido el Crosstraining, una actividad especialmente pensada para las personas con un alto grado de preparación física. Una escuela de pilotos y agility, deporte que se practica con perros, son otras de las novedosas propuestas incorporadas este curso.

El deporte como elemento educador es otro de los fines que perseguimos desde la entidad, y, en el marco del mismo, vamos a poner en marcha la Escuela municipal de multideporte destinada a niños de 4 a 5 años que les introducirá en la práctica deportiva de una forma divertida a través de juegos y deportes adaptados a su edad. Continuarán también las escuelas municipales dirigidas a los menores desde los 6 a los 16 años.

La temporada pasada iniciamos un acuerdo con la Asociación de Empresas de la salud y el ejercicio físico de La Rioja que nos ha permitido ampliar la oferta deportiva municipal incorporando nuevas disciplinas. Un acuerdo que hemos renovado para este curso y gracias al cual los abonados de Logroño Deporte cuentan con precios especiales en los gimnasios privados de la ciudad.

Contamos también con una completa oferta de actividades destinadas a las personas mayores de 65 años y a personas con discapacidad.

En este folleto tienes toda la información sobre la programación deportiva que te ofrecemos desde el Ayuntamiento de Logroño, os animamos a revisarlo o consultar nuestra página web, [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es), y elegir la actividad deportiva que mejor se adapte a tus necesidades.

**Javier Merino**

Concejal de Alcaldía y Deportes del Ayuntamiento de Logroño  
Presidente de Logroño Deporte



## Índice por edades

### 0-5 años

E.M. DE CHIQUIRRITMO _____	Pág. 12
E.M. DE MULTIDEPORTE _____	Pág. 12
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO) _____	Pág. 12
NATACIÓN INIC/PERF 3-5 AÑOS (CURSILLO) _____	Pág. 13
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN _____	Pág. 13

### 6-16 años

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

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

### 17 y + años

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO _____	Pág. 29
AERÓBIC _____	Pág. 29
AEROCOMBAT _____	Pág. 29
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS _____	Pág. 30
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS _____	Pág. 30
AQUAERÓBIC _____	Pág. 30
AQUAFITNESS _____	Pág. 31
AQUAMIX _____	Pág. 31
AQUARUNNING _____	Pág. 31
AQUASALUD _____	Pág. 31
BATUKA _____	Pág. 32
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO _____	Pág. 32
BILLAR PERFECCIONAMIENTO _____	Pág. 32
BUCEO _____	Pág. 32
CAPOEIRA _____	Pág. 33
CARDIO DANCE _____	Pág. 33
CICLO-INDOOR _____	Pág. 33
CROSS TRAINING _____	Pág. 34
ENTRENA CORRIENDO _____	Pág. 34
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación) _____	Pág. 34
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfeccionamiento) _____	Pág. 35
ESCUELA DE PILOTOS. KARTING. INICIACIÓN _____	Pág. 35
ESGRIMA _____	Pág. 35
ESPALDA SANA _____	Pág. 36
GAP _____	Pág. 36
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO _____	Pág. 37
GIMNASIA EN EL AGUA _____	Pág. 37
GIMNASIA HIPOPRESIVA _____	Pág. 38
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS _____	Pág. 38
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO _____	Pág. 39
GOLF. PERFECCIONAMIENTO _____	Pág. 39
HÍPICA. INICIACIÓN _____	Pág. 40
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO _____	Pág. 40
HOCKEY _____	Pág. 40
INTERVAL STEP _____	Pág. 40
NATACIÓN INIC/PERF + 17 Años (CURSILLO) _____	Pág. 41
NATACIÓN MANTENIMIENTO _____	Pág. 41
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS _____	Pág. 42
NATACIÓN MASTECTOMIZADAS _____	Pág. 42
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO) _____	Pág. 42
NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA _____	Pág. 42
PÁDEL NIVEL 1 _____	Pág. 43

## Índice por edades

PÁDEL NIVEL 2	Pág. 44
PÁDEL NIVEL 3	Pág. 45
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/PERFEC.	Pág. 45
PATINAJE. INICIACIÓN	Pág. 45
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO	Pág. 46
PILATES SUELO. INICIACIÓN	Pág. 46
PILATES SUELO. AVANZADOS	Pág. 47
PIRAGÜISMO	Pág. 47
PONTE EN FORMA CORRIENDO	Pág. 48
TAEKWONDO	Pág. 48
TAI CHI INICIACIÓN	Pág. 48
TAI CHI AVANZADO	Pág. 48
TENIS NIVEL 1	Pág. 49
TENIS NIVEL 2	Pág. 49
TENIS NIVEL 3	Pág. 50
TIRO CON ARCO	Pág. 50
TIRO OLÍMPICO	Pág. 50
TONIBIKE	Pág. 51
TONIGYM	Pág. 51
YOGA	Pág. 51
ZUMBA	Pág. 51

## 65 y + años

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65	Pág. 52
AERÓBIC +65	Pág. 52
BAILES +65	Pág. 52
GIMNASIA +65	Pág. 53
GIMNASIA EN EL AGUA + 65	Pág. 53
NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)	Pág. 53
PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65	Pág. 54
TAICHI +65	Pág. 54

## Campañas

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (III EDICIÓN)	Pág. 55
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (IV EDICIÓN)	Pág. 55
CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (X EDICIÓN)	Pág. 55
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (VIII EDICIÓN)	Pág. 55
CAMPAÑA ESCOLAR DE PETANCA (III EDICIÓN)	Pág. 55

## Personas con Discapacidad

ACERCAMIENTO AL CABALLO	Pág. 56
ACUAGIM	Pág. 56
AERÓBIC	Pág. 56
BALONCESTO	Pág. 56
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Pág. 56
MULTIDEPORTE DE 6 A 15 AÑOS	Pág. 56
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA	Pág. 57

NATACIÓN PEQUES	Pág. 57
PETANCA	Pág. 57
YOGA	Pág. 57

## Horas Valle

AEROCOMBAT VALLE	Pág. 58
AEROMIX VALLE	Pág. 59
CICLO INDOOR VALLE	Pág. 59
G.A.P. VALLE	Pág. 59
PILATES VALLE	Pág. 59
ZUMBA VALLE	Pág. 59

## Otras Actividades

CARRERA SAN SILVESTRE (XXX EDIC.)	
XXIV MEMORIAL TOMÁS MINGOT	Pág. 60
TENIS EN SILLA	Pág. 60

## Torneos

TORNEO DE BALONCESTO (IV EDICIÓN)	Pág. 61
TORNEO DE FÚTBOL OCHO (VIII EDICIÓN)	Pág. 61
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXX EDICIÓN)	Pág. 61
TORNEOS DE GOLF	Pág. 62
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP	Pág. 62
TORNEOS DE PADEL FIN DE CURSO	Pág. 62
TORNEO DE TENIS FIN DE CURSO	Pág. 62

## Servicios

ENTRENADOR ONLINE	Pág. 63
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE	Pág. 63
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Esp. Familias	Pág. 63
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Hora valle.	Pág. 63
MASAJES. (Servicio Wellness) C.D.M. Lobete	Pág. 64
MUSCULACIÓN CON MONITOR	Pág. 64
PISTA DE HIELO	Pág. 64
RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS	Pág. 64

## Tarifas - calendario

VENTAJAS DE SER ABONADO	Pág. 65
FECHAS INSCRIPCIÓN	Pág. 65
CALENDARIO ACTIVIDADES	Pág. 65

## Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

ACTIVIDADES CON LOS GIMNASIOS DE LOGROÑO	Pág. 66
--	---------

## Actividades por instalación

### C.D.M. LA RIBERA

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

### C.D.M. LAS NORIAS

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

TENIS. INICIACIÓN  
 TIRO CON ARCO  
 TONIGYM

### C.D.M. LOBETE

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

### C.F. PRADOVIEJO

E.M. DE PESCA  
 E.M. DE RUGBY  
 GAP  
 PILATES SUELO. INICIACIÓN  
 PONTE EN FORMA CORRIENDO  
 TORNEO DE FÚTBOL 8 (VIII EDICIÓN)  
 ■ YOGA

### LA GRAJERA

E.M. DE PESCA

### CAMPO DE GOLF

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO  
 GOLF. PERFECCIONAMIENTO  
 TORNEOS DE GOLF  
 TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

### CENTROS ESCOLARES

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

### CENTRO TECNIFICACIÓN ADARRAGA

E.M. DE ESGRIMA

### CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO  
 TIRO OLÍMPICO

### EL DORADO

■ ACERCAMIENTO AL CABALLO  
 HÍPICA. INICIACIÓN  
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

### KARTING EL CORTIJO

ESCUELA DE PILOTOS. KARTING. INICIACIÓN

### P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
 GAP  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

### P.M. CABALLERO DE LA ROSA

E.M. DE CICLISMO  
 ■ BALONCESTO  
 ■ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

### P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

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

# Actividades por instalación

## P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

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

## P.M. ESPARTERO

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

## P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
E.M. DE CHIQUIRITMO  
GAP

## P.M. IX CENTENARIO

E.M. DE ATLETISMO

## P.M. JUAN YAGÜE

AERÓBIC  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

## P.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65  
AERÓBIC  
AERÓBIC +65  
AEROCOMBAT  
AEROCOMBAT VALLE  
AQUAERÓBIC  
AQUAFITNESS  
AQUAMIX  
AQUARUNNING  
AQUASALUD  
BATUKA  
BUCEO  
E.M. DE AERÓBIC  
E.M. DE BATUKA  
E.M. DE ESGRIMA  
E.M. DE FAMA DANCE  
E.M. DE PATINAJE  
E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)  
E.M. DE PELOTA (MANO)  
ENTRENA CORRIENDO  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)  
ESGRIMA  
ESPALDA SANA

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

## P.M. MADRE DE DIOS

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

## P.M. MADRID MANILA

■ AERÓBIC  
CAPOEIRA  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

## P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

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

## P.M. MURRIETA

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

## P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

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

## P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
TAI CHI INICIACIÓN  
YOGA

## P.M. VARIA

E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)

## P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

## PARQUE INFANTIL DE TRÁFICO

BICIESCUELA

## VÍA PÚBLICA

CARRERA SAN SILVESTRE (XXX EDICIÓN)  
XXIV MEMORIAL TOMÁS MINGOT

## POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXX EDICIÓN)  
TORNEO DE BALONCESTO (IV EDICIÓN)

## EN TODAS LAS INSTALACIONES

ENTRENADOR ONLINE



## Normas comunes al programa

### DEL ALTA

#### 1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

##### Telefónica

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010
- Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01. El horario para la inscripción telefónica, es de lunes a viernes de 8.00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

##### Internet

- En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)
- La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada periodo de inscripción que comienza a las 8:00h).

##### Presencial

##### Para personas mayores de 65 años.

El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para la tercera edad, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 y es:

##### Del día 26 al 29 de agosto el horario de inscripción presencial será:

De martes a viernes, de 08.00 a 15.00 horas

##### Desde el 1 de septiembre:

De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas.

De lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas.

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

#### 2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD

##### ABONADOS

**26 Agosto:** ACTIVIDADES ESPECÍFICAS +65 años: (Actividades acuáticas, Aerobic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Cursillo de Natación iniciación +65, Gimnasia en el agua +65, Taichi +65, Pilates +65)

**28 Agosto:** ESCUELAS MUNICIPALES y ACTIVIDADES EN AGUA ANUAL:

Escuelas Municipales de: Aerobic, Atletismo, Balonmano, Batuka, Biciescuela, Ciclismo, Circo, Chiquirritmo, Esgrima, Fama Dance, Gimnasia Rítmica, Judo, Karate, Minitenis, Multideporte, Natación, Patinaje, Pelota, Pesca, Rugby, Street-dance, Taekwondo, Tenis, Tiro Olímpico y Waterpolo.

Actividades en agua anual: Aquaerobic, Aquafitness, Aquamix, Aquarunning, Aqasalud, Natación de mantenimiento, Natación mastectomizadas, Natación rehabilitadora deportiva y Gimnasia en el agua.

**2 septiembre:** BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL: Aerobic, Aerocombat, Batuka, Cardio Dance, Capoeira, Interval Step, Zumba.

**4 septiembre:** ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN: Espalda Sana, Taichi, Yoga.

**9 septiembre:** ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUALES:

Cross training, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Acondicionamiento físico, Entrena corriendo, Ponte en Forma Corriendo, Patinaje, Taekwondo, Hockey, Tonibike, Tonigym.

**11 septiembre:** TODOS LOS CURSILLOS ( trimestrales y cuatrimestrales). Cursillos de Natación, Cursillos de Tenis, Pádel, Pilates, Gimnasia Hipopresiva, Ciclo-Indoor, Patinaje, Hockey Hielo, escalada, Piragüismo, Aglilty, Buceo, Esgrima, Billar, Tiro Olímpico, Tiro con Arco, Golf, Hípica, etc.

##### USUARIOS

**16 septiembre:** USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES (Anuales y cursillos).

#### 3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

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

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

##### HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

Oficinas de Logroño Deporte: Pza de las Chiribitas s/n, tel: 941 27 70 55

De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas y de lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas

En las Instalaciones cabeceras de Zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete):

De lunes a viernes, de 09.00 a 11.00 horas y de 12.00 a 14.00 horas.

Para ser alta y tener reservada plaza en 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.**

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

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

#### DE LA BAJA

1. Para darse de baja en la actividad inscrita, **OBLIGATORIA y ÚNICAMENTE** se tendrá que presentar **POR ESCRITO y FIRMADA POR EL TITULAR** en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE, Cabeceras de Zona CDM Lobete, CDM La Ribera, CDM Las Gaunas, por fax 941 23 49 32 y/o por email [deportes@logro-o.org](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 pase a condición de usuario durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

## DE LA ACTIVIDADES

### 1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de Octubre de 2014 al 28 de Mayo de 2015 y específicamente, la propia de cada actividad.
- Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa.
- 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.
- Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzado esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaban.
- 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.
- No se reubicará a las personas que trabajen a turnos.

### 2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- 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.
- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- 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
- 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.
- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones diarias, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para el desarrollo de la misma.
- La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- 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)
- 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



- Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- Los niños menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser **acompañados al vestuario** mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado, en el control de la instalación se les facilitará la entrada por 10 minutos. Pasado este tiempo se les podrá cobrar una entrada diaria si aún permanecen en el interior).

- Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.
- Con respecto a las actividades ofertadas para los abonados a Logroño Deporte, por los gimnasios, Logroño Deporte, S.A. no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc. será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.

### 3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

- Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño Deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar **inmediatamente** al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición **indispensable** para hacer uso del seguro deportivo, no teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión donde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
- Reconocimientos médicos: cuando sean exigidos para la realización de algunas actividades deportivas y servicios ofertados, podrán realizarse por los médicos colaboradores de Logroño Deporte, S.A., o por cualquier otro médico especializado en medicina deportiva. En este último caso, el reconocimiento médico deberá ser aportado a los Coordinadores de Zona por parte del abonado/usuario. No serán aceptados, a estos efectos, reconocimientos médicos que no estén avalados por médicos deportivos.
- 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.
- Es deber del alumno informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
- Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
- Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño Deporte se reserva las acciones oportunas.

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

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

En todo lo no recogido en estas normas se atenderá a lo regulado en las BASES DEL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES aprobadas por el Consejo de Administración de LOGROÑO DEPORTE el 26 de mayo de 2013.

La presente oferta de actividades deportivas y tarifas en este folleto es válida, salvo error tipográfico o modificación de la programación. Ante cualquier duda prevalece el Programa Deportivo Municipal aprobado por el Consejo de Administración de Logroño Deporte.

## E.M. DE CHIQUIRITMO



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ACTIVIDAD ANUAL	P.M. GONZALO DE BERCEO	2009-2010	L-X	17:45 a 18:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	2010	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	2011	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2010-2011	M-J	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2009-2010	M-J	17:45 a 18:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2009-2010	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
<b>TARIFAS</b>						<b>66 €</b>	<b>132 €</b>

## E.M. DE MULTIDEPORTE



Actividad que pretende una introducción a la práctica y teórica de diferentes deportes y juegos recreativos.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2009-2010	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
<b>TARIFAS</b>						<b>66 €</b>	<b>132 €</b>

## NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
11	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30 a 12:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30 a 17:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00 a 17:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45 a 20:15	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
21	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00 a 20:30	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30 a 12:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30 a 17:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00 a 17:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45 a 20:15	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
31	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00 a 20:30	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30 a 12:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30 a 17:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00 a 17:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45 a 20:15	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00 a 20:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00 a 20:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
<b>TARIFAS</b>						<b>66 €</b>	<b>132 €</b>

## 0-5 años

## NATACIÓN INIC/PERF 3-5 Años (CURSILLO)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
				FECHAS			
I I	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:30 a 18:15	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:15 a 19:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	19:00 a 19:45	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14	
I I	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:30 a 18:15	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:15 a 19:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	19:00 a 19:45	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14	
I I	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:30 a 18:15	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:15 a 19:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	19:00 a 19:45	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14	

TARIFAS

66 €

132 €

## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
				FECHAS			
C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	17:30 a 18:30	14/10/14 al 02/12/14	11/09/14	16/09/14	
C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	17:30 a 18:30	04/12/14 al 10/02/15	11/09/14	16/09/14	
C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	17:30 a 18:30	12/02/15 al 14/04/15	11/09/14	16/09/14	

TARIFAS

72 €

144 €

## BICIESCUELA

Cursos de aprendizaje para montar en bicicleta. Se trabajará la dirección, equilibrio, pedaleo y frenado para el dominio de la bicicleta. Se complementará con nociones de educación vial. Es obligatorio el casco. Llevar bicicleta propia incluso con ruedines si hiciesen falta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
PARQUE INFANTIL DE TRÁFICO	2004-2008	M-J	18:00 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	28/08/14	16/09/14
TARIFAS					42 €	84 €



## BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2004-1998	M-J	20:00 a 21:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	2005-1999	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
TARIFAS					79 €	158 €

## BILLAR PERFECCIONAMIENTO

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

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 C.D.M. LA RIBERA	2004-1998	L-X	20:00 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
2 C.D.M. LA RIBERA	2005-1999	L-X	20:00 a 21:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
3 C.D.M. LA RIBERA	2005-1999	L-X	20:00 a 21:00	16/03/15 al 20/04/15	11/09/14	16/09/14
TARIFA 1T y 2T					79 €	158 €
TARIFA 3T					40 €	80 €

# 6 -16 años

## BUCEO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1998-2000	S-D	10:00 a 12:00	18/10/14 al 19/10/14	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1998-2000	S-D	10:00 a 12:00	22/11/14 al 23/11/14	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1999-2001	S-D	10:00 a 12:00	14/03/15 al 15/03/15	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1999-2001	S-D	10:00 a 12:00	11/04/15 al 12/04/15	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1999-2001	S-D	10:00 a 12:00	16/05/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	42 €	84 €
---------	------	------

## E.M. DE AEROBIC



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2004-2008	L-X	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1998-2003	M-J	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	2004-2008	M-J	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. ESPARTERO	1998-2003	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

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

## E.M. DE ATLETISMO



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. IX CENTENARIO	2002-2008	L-X	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2000-2004	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2005-2008	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2002-2008	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

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

## E.M. DE BALONMANO



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VICENTE OCHOA	2003-2008	L-X-V	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. VICENTE OCHOA	2001-2002	L-X-V	18:30 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	92 €	184 €
---------	------	-------

## E.M. DE BATUKA

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	2004-2008	M-J	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS 66 € 132 €

## E.M. DE CICLISMO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	1998-2008	L-X-V	18:00 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS 92 € 184 €

## E.M. DE CIRCO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1998-2005	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS 66 € 132 €

## E.M. DE ESGRIMA

Adquisición de habilidades con el manejo de la espada, florete y sable. La esgrima desarrolla la rapidez de reflejos, fuerza y agilidad, coordinación y sentido del equilibrio. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado. Los alumnos deben traer su propia careta y guantes. Para la inscripción definitiva al C.T. Adarraga, es necesario superar la prueba de nivel que se realizará el primer día de clase.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2005-2008	L-X-V	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	2001-2005	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1998-2001	L-X-V	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C. T. ADARRAGA (AVANZADOS)	1998-2001	M-J-V	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C. T. ADARRAGA (AVANZADOS)	1998-2001	M-J-V	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS 92 € 184 €

6 -16 años

## E.M. DE FAMA DANCE



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1998-2003	L-X	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. MADRE DE DIOS	2000-2004	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

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

## E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA



Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías. La monitora tiene la capacidad de reorganizar los grupos, según el nivel y evolución de los alumnos inscritos.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRE DE DIOS	1998-2003	L-X-V	17:45 a 18:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. MADRE DE DIOS	2004-2008	L-X-V	17:45 a 18:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. MURRIETA	1998-2003	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. MURRIETA	2004-2008	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. ESPARTERO	2004-2008	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFA 2 DÍAS	66 €	132 €
TARIFA 3 DÍAS	92 €	184 €

## E.M. DE JUDO



Esta actividad se realiza en tatami (suelo especial), donde se aprenderán las técnicas de judo de pie y de suelo, caídas y proyecciones y, finalmente, defensa personal donde se aplican todas las técnicas adquiridas anteriormente. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1998-2008	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

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

## E.M. DE KARATE



El karate es un Arte Marcial que consiste en Ataques y Defensas con brazos y piernas. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos varias modalidades. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1998-2008	L-X	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1998-2008	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	P.M. MURRIETA	1998-2008	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

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

### E.M. DE MINITENIS

Actividad planificada para niños que deseen una enseñanza continuada y en progresión teniendo como objetivo la familiarización con este deporte de una forma lúdica. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2008	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
					TARIFAS	92 € 184 €

### E.M. DE NATACIÓN

Actividad dirigida a alumnos que quieren perfeccionar y dominar las habilidades acuáticas una vez superados los cursillos de iniciación y perfeccionamiento. Condiciones: Nadar 50 metros al estilo crol correctamente, con salida de cabeza. Además demostrar destreza en otro estilo (espalda o braza). La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. La prueba se realizará el primer día de clase en el horario de cada grupo.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LA RIBERA	2005-2008	L-X	17:30 a 18:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	2004-2002	L-X	18:15 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2005-2008	M-J	17:45 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2002-2004	M-J	18:30 a 19:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
					TARIFAS	66 € 132 €

### E.M. DE PATINAJE

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas. Se realizará una prueba de nivel el primer día de clase y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos. El primer día de clase en el P.M. Las Gaunas a las 18:00h.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL P.M. LAS GAUNAS	1998-2008	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1998-2008	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
					TARIFAS	66 € 132 €

### E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL P.M. VARIA (PALETA)	1998-2008	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS (PALETA)	1998-2008	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. VARIA (FRONTENIS)	2002-2006	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. VARIA (FRONTENIS)	1998-2001	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
					TARIFAS	66 € 132 €

6 -16 años

## E.M. DE PELOTA (MANO)



Escuela Municipal que pretende fomentar los deportes de frontón, en especial la disciplina de pelota mano. En las Escuelas de Pelota Mano en Las Gaunas y Doctores Castroviejo. Se realizará un preinscripción y prueba de nivel el primer lunes de clase a las 17 h en Las Gaunas y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos indistintamente a cualquiera de las dos instalaciones.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1998-2008	L-X	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1998-2008	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1998-2008	M-J	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1998-2008	M-J	18:30 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1998-2008	M-J	19:30 a 20:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

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

## E.M. DE PESCA



Dirigida a los que deseen familiarizarse con las características del medio y fauna, así como con los materiales de pesca. Practicar el montaje de moscas artificiales, confección de aparejos, realización de nudos, prácticas de lanzamiento. Sesiones teóricas del 20 de enero al 31 de marzo. Las sesiones prácticas que no puedan desarrollarse por climatología adversa, no serán recuperables. Para las prácticas será necesario estar en posesión de la licencia de pesca.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO / TEÓRICAS	1999-2009	M-J	19:00 a 20:00	20/01/15 al 31/03/15	28/08/14	16/09/14
LA GRAJERA / PRÁCTICAS	1999-2009	S	09:00 a 13:00	18/04/15 al 20/06/15	28/08/14	16/09/14

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

## E.M. DE RUGBY



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	2000-2008	M-J	18:00 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

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

## E.M. DE STREET DANCE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	1998-2002	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

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

## E.M. DE TAEKWONDO



Arte marcial coreano, tiene como propósito mantener la salud de quien la practica, utilizando para ello técnicas desarrolladas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención y el equilibrio cuerpo-mente. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1998-2008	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1998-2008	M-J	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
TARIFAS						66 €	132 €

## E.M. DE TENIS



Esta actividad está planificada para niños que deseen una enseñanza de tenis continuada y en progresión durante los meses del curso escolar. Se organizarán los grupos de acuerdo al nivel de los alumnos. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables. Deberán llevar raqueta de tenis.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2006	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2003--2006	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
TARIFAS						92 €	184 €

## E.M. DE TIRO OLÍMPICO



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1998-2008	L	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1998-2008	J	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1998-2008	J	18:30 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
TARIFAS						66 €	132 €

## E.M. DE WATERPOLO



Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia. Nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida, coordinando brazos y piernas con respiración. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. La prueba se realizará el primer día de clase en el horario de cada grupo.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2000-2003	S	10:00 a 11:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	2004-2006	S	11:15 a 12:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
TARIFAS						66 €	132 €

**ESCUELA DE PILOTOS. KARTING. INICIACIÓN**



Aprendizaje de las técnicas base de conducción de karts y las normas de seguridad vial. En cada jornada se imparte teoría que incluye los aspectos relacionados con el manejo, conducción, trazadas, mecánica o reglamento entre otros. Karting Rioja. Carretera El Cortijo km.3. Por adversas condiciones meteorológicas, las clases podrán ser recuperables.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	KARTING EL CORTIJO	1999-2001	M	19:00 a 20:30	07/10/14 al 28/10/14	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	2002-2006	M	19:00 a 20:30	07/10/14 al 28/10/14	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	1999-2001	M	19:00 a 20:30	04/11/14 al 25/11/14	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	2002-2006	M	19:00 a 20:30	04/11/14 al 25/11/14	11/09/14	16/09/14
2T	KARTING EL CORTIJO	2000-2002	M	19:00 a 20:30	03/02/15 al 24/02/15	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	2003-2007	M	19:00 a 20:30	03/02/15 al 24/02/15	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	2000-2002	M	19:00 a 20:30	03/03/15 al 24/03/15	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	2003-2007	M	19:00 a 20:30	03/03/15 al 24/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	KARTING EL CORTIJO	2000-2002	M	19:00 a 20:30	05/05/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	2003-2007	M	19:00 a 20:30	05/05/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

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



**ESGRIMA**



Adquisición de habilidades con el manejo de la espada, florete y sable. La esgrima desarrolla la rapidez de reflejos, fuerza y agilidad., coordinación y sentido del equilibrio. No es obligatorio traer careta y guantes.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. LAS GAUNAS	1998-2008	S	10:00 a 12:00	11/10/14 al 13/12/14	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1998-2008	M-J	17:00 a 18:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1998-2008	M-J	18:00 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1998-2008	M-J	19:00 a 20:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	S	10:00 a 12:00	10/01/15 al 07/03/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	M-J	17:00 a 18:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	M-J	18:00 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	M-J	19:00 a 20:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	S	10:00 a 12:00	14/03/15 al 16/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	M-J	17:00 a 18:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	M-J	18:00 a 19:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1999-2009	M-J	19:00 a 20:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

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

## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO



Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases.

Los alumnos tendrán a su disposición:

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

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN					AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF				1998-2008	S	10:00 a 10:50	04/10/14 al 13/12/14	11/09/14	16/09/14
	CAMPO DE GOLF				1998-2008	S	11:00 a 11:50	04/10/14 al 13/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	CAMPO DE GOLF				1999-2009	S	10:00 a 10:50	09/01/15 al 07/03/15	11/09/14	16/09/14
	CAMPO DE GOLF				1999-2009	S	11:00 a 11:50	09/01/15 al 07/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	CAMPO DE GOLF				1999-2009	S	10:00 a 10:50	14/03/15 al 23/05/15	11/09/14	16/09/14
	CAMPO DE GOLF				1999-2009	S	11:00 a 11:50	14/03/15 al 23/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	92 €	184 €
---------	------	-------

## GOLF. PERFECCIONAMIENTO



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

Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición:

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

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN					AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF				1998-2008	V	18:00 a 18:50	03/10/14 al 28/11/14	11/09/14	16/09/14
2T	CAMPO DE GOLF				1999-2009	V	18:00 a 18:50	09/01/15 al 13/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	CAMPO DE GOLF				1999-2009	V	18:00 a 18:50	20/03/15 al 12/06/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	92 €	184 €
---------	------	-------

## HÍPICA. INICIACIÓN



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

Obligatorio casco. Recomendable botas altas, pantalón ajustado, excepto tejanos.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN					AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO				1998-2005	L-X	18:00 a 19:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	EL DORADO				1998-2005	M-J	18:00 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	EL DORADO				1998-2005	M-J	19:00 a 20:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	EL DORADO				1999-2006	L-X	18:00 a 19:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	EL DORADO				1999-2006	M-J	18:00 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	EL DORADO				1999-2006	L-X	18:00 a 19:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	EL DORADO				1999-2006	M-J	18:00 a 19:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	117 €	234 €
---------	-------	-------

## HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO



Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. El primer día de clase se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción.

Los criterios de selección son los siguientes:

- 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento.
- 2- Orden de inscripción.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
					FECHAS	ABONADOS
1ª	EL DORADO	1998-2005	L-X	19:00 a 20:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14 16/09/14
2ª	EL DORADO	1999-2006	L-X	19:00 a 20:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14 16/09/14
	EL DORADO	1999-2006	M-J	19:00 a 20:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14 16/09/14
3ª	EL DORADO	1999-2006	M-J	19:00 a 20:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14 16/09/14

TARIFAS	117 €	234 €
---------	-------	-------

## NATACIÓN INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO)



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
					FECHAS	ABONADOS
1ª	C.D.M. LOBETE	2006-2008	L-X	17:15 a 18:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	2006-2008	L-X	17:15 a 18:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	2006-2008	L-X	17:30 a 18:15	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	2006-2008	L-X	18:00 a 18:45	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	2006-2008	L-X	18:00 a 18:45	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	2006-2008	L-X	19:00 a 19:45	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14 16/09/14
2ª	C.D.M. LA RIBERA	2006-2008	M-J	17:30 a 18:15	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	2007-2009	L-X	17:15 a 18:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	2007-2009	L-X	17:15 a 18:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	L-X	17:30 a 18:15	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	2007-2009	L-X	18:00 a 18:45	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	2007-2009	L-X	18:00 a 18:45	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14 16/09/14
3ª	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	M-J	19:00 a 19:45	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	M-J	17:30 a 18:15	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	2007-2009	L-X	17:15 a 18:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	2007-2009	L-X	17:15 a 18:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	L-X	17:30 a 18:15	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	2007-2009	L-X	18:00 a 18:45	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	2007-2009	L-X	18:00 a 18:45	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	L-X	19:00 a 19:45	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14 16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2009	M-J	17:30 a 18:15	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14 16/09/14

El cursillo de La Ribera de L-X a las 17:30 es sólo de Iniciación	TARIFAS	66 €	132 €
---	---------	------	-------



## NATACIÓN INIC/PERF 13-16 Años (CURSILLO)



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE			1998-2001	L-X	19:30 a 20:15	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			1998-2001	M-J	18:15 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LOBETE			1999-2002	L-X	19:30 a 20:15	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			1999-2002	M-J	18:15 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LOBETE			1999-2002	L-X	19:30 a 20:15	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			1999-2002	M-J	18:15 a 19:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
TARIFAS								66 €	132 €



## NATACIÓN INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO)



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. LAS GAUNAS			2002-2005	L-X	18:00 a 18:45	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			2002-2005	L-X	18:15 a 19:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE			2002-2005	L-X	18:45 a 19:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			2002-2005	M-J	18:15 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	P.M. LAS GAUNAS			2003-2006	L-X	18:00 a 18:45	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			2003-2006	L-X	18:15 a 19:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE			2003-2006	L-X	18:45 a 19:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			2003-2006	M-J	18:15 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	P.M. LAS GAUNAS			2003-2006	L-X	18:00 a 18:45	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			2003-2006	L-X	18:15 a 19:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE			2003-2006	L-X	18:45 a 19:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA			2003-2006	M-J	18:15 a 19:00	17/03/15 al 26/03/15	11/09/14	16/09/14
TARIFAS								66 €	132 €

## NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1998-2004	M-J	17:15 a 18:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## PÁDEL INICIACIÓN



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2006	S-D	11:00 a 12:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2006	L-X	18:00 a 19:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	M-J	18:00 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	L-X	18:00 a 19:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	M-J	18:00 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	L-X	18:00 a 19:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	M-J	18:00 a 19:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	92 €	184 €
---------	------	-------

## PÁDEL PERFECCIONAMIENTO



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	S-D	10:00 a 11:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	M-J	18:00 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	M-J	18:00 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	M-J	18:00 a 19:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	92 €	184 €
---------	------	-------

**unir**

UNIVERSIDAD  
INTERNACIONAL  
DE LA RIOJA

## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2008	M-J	17:30 a 18:30	14/10/14 al 02/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2002-2007	M-J	18:30 a 19:30	14/10/14 al 02/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2008	M-J	17:30 a 18:30	04/12/14 al 10/02/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2002-2007	M-J	18:30 a 19:30	04/12/14 al 10/02/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2009	M-J	17:30 a 18:30	12/02/15 al 14/04/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2003-2008	M-J	18:30 a 19:30	12/02/15 al 14/04/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	72 €	144 €
---------	------	-------



## PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2002-2007	M-J	18:30 a 19:30	14/10/14 al 02/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2002-2007	M-J	18:30 a 19:30	04/12/14 al 10/02/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	2003-2008	M-J	18:30 a 19:30	12/02/15 al 14/04/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	72 €	144 €
---------	------	-------

## PIRAGÜISMO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1998-2000	L a V	20:00 a 21:30	29/09/14 al 03/10/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1998-2000	L a V	20:00 a 21:30	06/10/14 al 10/10/14	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	42 €	84 €
---------	------	------

## TENIS. INICIACIÓN

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	S-D	10:00 a 11:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2006	S-D	11:00 a 12:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2006	M-J	18:00 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	M-J	19:00 a 20:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	M-J	19:00 a 20:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	M-J	19:00 a 20:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS

92 €

184 €

## TENIS PERFECCIONAMIENTO

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	S-D	10:00 a 11:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2006	S-D	11:00 a 12:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	L-X	18:00 a 19:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2006	M-J	18:00 a 19:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-2002	M-J	19:00 a 20:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	L-X	18:00 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	M-J	19:00 a 20:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	S-D	10:00 a 11:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	S-D	11:00 a 12:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2003	L-X	18:00 a 19:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2003	M-J	19:00 a 20:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS

92 €

184 €

## TIRO CON ARCO

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS		1998-2000	D	10:30 a 12:00	05/10/14 al 30/11/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS		1998-2000	D	12:00 a 13:30	05/10/14 al 30/11/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS		1999-2001	D	12:00 a 13:30	22/03/15 al 24/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS

42 €

84 €

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
				FECHAS	FECHAS		
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1959-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1959-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1959-1997	L-X	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1959-1997	M-J	19:30 a 20:30	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1959-1997	M-J	19:30 a 20:30	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. GONZALO DE BERCEO	1959-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1959-1997	M-J	20:30 a 21:30	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
				<b>TARIFAS</b>	<b>104 €</b>	<b>208 €</b>	

## AEROBIC



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
				FECHAS	FECHAS		
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1949-1997	L-X	18:30 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1959-1997	L-X-V	19:30 a 20:15	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	07:15 a 08:15	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	08:15 a 09:15	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	09:15 a 10:15	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	10:15 a 11:15	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. JUAN YAGÜE	1959-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. MURRIETA	1959-1997	M-J	19:15 a 20:15	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. ESPARTERO	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. MURRIETA	1959-1997	M-J	20:15 a 21:15	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1959-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
				<b>TARIFAS</b>	<b>104 €</b>	<b>208 €</b>	

## AEROCOMBAT



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
				FECHAS	FECHAS		
C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	L-X	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	L-X	18:30 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	L-X	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
				<b>TARIFAS</b>	<b>104 €</b>	<b>208 €</b>	

## AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS



Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Habrá una preinscripción y prueba de nivel obligatoria el primer día. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y de tener un seguro de responsabilidad social. Para más información consultar la normativa en nuestra página web.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	S	12:00 a 13:00	11/10/14 al 13/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S	12:00 a 13:00	10/01/15 al 07/03/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S	12:00 a 13:00	14/03/15 al 23/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	120 €	240 €
---------	-------	-------



## AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS



Cursillos para los ya iniciados en agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista. Es imprescindible demostrar previamente los mínimos de control sobre el animal. Habrá una preinscripción y prueba de nivel obligatoria el primer día. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y de tener un seguro de responsabilidad social. Para más información consultar la normativa en nuestra página web.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	S	11:00 a 12:00	11/10/14 al 13/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S	11:00 a 12:00	10/01/15 al 07/03/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S	11:00 a 12:00	14/03/15 al 23/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	110 €	220 €
---------	-------	-------

## AQUAERÓBIC



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X	20:15 a 21:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	08:45 a 09:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	09:15 a 10:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	18:30 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## AQUAFITNESS



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1959-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	09:30 a 10:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	20:15 a 21:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## AQUAMIX



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X	09:45 a 10:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	19:15 a 20:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## AQUARUNNING



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	20:15 a 21:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## AQUASALUD



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X-V	09:00 a 09:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	09:30 a 10:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	20:30 a 21:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## BATUKA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	1959-1997	L-X	20:45 a 21:45	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1915-1997	M-J	20:00 a 21:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1916-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	79 €	158 €
---------	------	-------

## BILLAR PERFECCIONAMIENTO



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

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LA RIBERA	1915-1997	L-X	20:00 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
2T C.D.M. LA RIBERA	1916-1998	L-X	20:00 a 21:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
3T C.D.M. LA RIBERA	1916-1998	L-X	20:00 a 21:00	16/03/15 al 11/03/15	20/04/14	16/09/14

TARIFA 1T y 2T	79 €	158 €
----------------	------	-------

TARIFA 3T	40 €	80 €
-----------	------	------

## BUCEO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	S-D	10:00 a 12:00	18/10/14 al 19/10/14	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	S-D	10:00 a 12:00	22/11/14 al 23/11/14	11/09/14	16/09/14
2T P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	S-D	10:00 a 12:00	14/03/15 al 15/03/15	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	S-D	10:00 a 12:00	11/04/15 al 12/04/15	11/09/14	16/09/14
3T P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	S-D	10:00 a 12:00	16/05/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	42 €	84 €
---------	------	------

**CAPOEIRA**



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRID MANILA	1959-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
<b>TARIFAS</b>					<b>104 €</b>	<b>208 €</b>

**CARDIO DANCE**



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	1959-1997	L-X	19:45 a 20:45	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
<b>TARIFAS</b>					<b>104 €</b>	<b>208 €</b>



**CICLO-INDOOR**



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	L-X	19:30 a 20:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	L-X	20:30 a 21:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	L-X	21:30 a 22:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	M-J	08:00 a 08:45	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	L-X	19:30 a 20:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	L-X	20:30 a 21:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	L-X	21:30 a 22:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	M-J	08:00 a 08:45	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	L-X	19:30 a 20:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	L-X	20:30 a 21:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	L-X	21:30 a 22:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1960-1998	M-J	08:00 a 08:45	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
<b>TARIFA 60 MINUTOS</b>					<b>79 €</b>	<b>158 €</b>	
<b>TARIFA 45 MINUTOS (08:00)</b>					<b>60 €</b>	<b>120 €</b>	

### CROSS TRAINING



Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento muscular, de muy alta intensidad. Estimula al participante a retarse como un atleta de élite, olvidándose de periodos de descanso, repeticiones, rutinas,... Se utilizarán barras, discos,... pesas, pesas, balones de carga, cintas, etc. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1959-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1959-1997	L-X	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------



### ENTRENA CORRIENDO



Actividad deportiva dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. Además de las 2 horas semanales de entrenamiento conjunto se marcarán sesiones específicas para cada participante y habrá un servicio de asesoría y consulta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	07:15 a 08:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS	115 €	230 €
---------	-------	-------

### ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)



Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, 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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1959-1997	M-J	20:00 a 22:00	14/10/14 al 11/11/14	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	20:00 a 22:00	18/11/14 al 16/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	20:00 a 22:00	13/01/15 al 10/02/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	20:00 a 22:00	12/02/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	M-J	20:00 a 22:00	17/03/15 al 23/04/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	M-J	20:00 a 22:00	30/04/15 al 28/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	54 €	108 €
---------	------	-------

**ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfeccionamiento)**



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1959-1997	L-X	20:00 a 22:00	13/10/14 al 10/11/14	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	L-X	20:00 a 22:00	17/11/14 al 17/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	L-X	20:00 a 22:00	12/01/15 al 09/02/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	L-X	20:00 a 22:00	11/02/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	P.M. LAS GAUNAS	1960-1998	L-X	20:00 a 22:00	16/03/15 al 20/04/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1960-1998	L-X	20:00 a 22:00	29/04/15 al 27/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	54 €	108 €
---------	------	-------



**ESCUELA DE PILOTOS. KARTING. INICIACIÓN**



Aprendizaje de las técnicas base de conducción de karts y las normas de seguridad vial. En cada jornada se imparte teoría que incluye los aspectos relacionados con el manejo, conducción, trazadas, mecánica, conducción en mojado o reglamento entre otros. Karting Rioja. Carretera El Cortijo km.3. Por adversas condiciones meteorológicas, las clases podrán ser recuperables.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	KARTING EL CORTIJO	1950-1998	M	19:00 a 20:30	07/10/14 al 28/10/14	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	1950-1998	M	19:00 a 20:30	04/11/14 al 25/11/14	11/09/14	16/09/14
2T	KARTING EL CORTIJO	1951-1999	M	19:00 a 20:30	03/02/15 al 24/02/15	11/09/14	16/09/14
	KARTING EL CORTIJO	1951-1999	M	19:00 a 20:30	03/03/15 al 24/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	KARTING EL CORTIJO	1951-1999	M	19:00 a 20:30	05/05/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	125 €	250 €
---------	-------	-------

**ESGRIMA**



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## ESPALDA SANA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1915-1997	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	L-X-V	19:45 a 20:30	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	M-J	10:00 a 11:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1915-1997	M-J	11:15 a 12:15	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	M-J	20:30 a 21:30	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14

TARIFAS 104 € 208 €



## GAP



Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X	17:00 a 18:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. GONZALO DE BERCEO	1949-1997	L-X	17:45 a 18:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MADRE DE DIOS	1959-1997	L-X	18:45 a 19:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1959-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X-V	08:30 a 09:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MURRIETA	1959-1997	L-X-V	19:15 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MURRIETA	1959-1997	L-X-V	20:00 a 20:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1949-1997	L-X-V	20:15 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MURRIETA	1959-1997	L-X-V	20:45 a 21:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.F. PRADOVIEJO	1959-1997	M-J	08:45 a 09:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	09:15 a 10:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	10:15 a 11:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	10:15 a 11:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	M-J	17:30 a 18:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. GONZALO DE BERCEO	1949-1997	M-J	17:45 a 18:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1959-1997	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MADRID MANILA	1949-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1959-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. GONZALO DE BERCEO	1959-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MADRID MANILA	1959-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1959-1997	M-J	20:30 a 21:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS 104 € 208 €

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X-V	07:00 a 07:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	07:15 a 08:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X-V	07:45 a 08:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	08:00 a 08:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	08:45 a 09:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X-V	09:15 a 10:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MADRID MANILA	1949-1997	L-X-V	19:00 a 19:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MURRIETA	1949-1997	L-X-V	19:15 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MADRID MANILA	1949-1997	L-X-V	19:45 a 20:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MURRIETA	1949-1997	L-X-V	20:00 a 20:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MADRID MANILA	1949-1997	L-X-V	20:30 a 21:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	09:15 a 10:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	10:15 a 11:15	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MADRID MANILA	1949-1997	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1949-1997	M-J	18:30 a 19:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1949-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1949-1997	M-J	19:30 a 20:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. JUAN YAGÜE	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1949-1997	M-J	20:30 a 21:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS 104 € 208 €



**GIMNASIA EN EL AGUA**



Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma. No es obligatorio saber nadar. La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X	16:15 a 17:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X-V	09:45 a 10:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	08:30 a 09:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	18:15 a 19:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	19:30 a 20:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS 104 € 208 €

### GIMNASIA HIPOPRESIVA



Gimnasia que mejora la tonificación abdominal y suelo pélvico, a través de un trabajo de contracción del diafragma en espiración. Contribuye a la corrección postural y al vientre plano entre otros. Contraindicado para personas con hipertensión arterial y embarazadas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X	12:15 a 13:00	13/10/14 al 04/02/15	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	11:15 a 12:00	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	12:00 a 12:45	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	L-X	12:15 a 13:00	09/02/15 al 18/05/15	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	11:15 a 12:00	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	12:00 a 12:45	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	79 €	158 €
---------	------	-------



### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1989	M-J	16:30 a 17:30	01/10/14 a 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS:	104 €	208 €
----------	-------	-------

## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO



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. 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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
11	CAMPO DE GOLF	1915-1997	L-X	09:30 a 10:20	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1915-1997	L-X	10:30 a 11:20	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1915-1997	L-X	16:00 a 16:50	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1915-1997	L-X	17:00 a 17:50	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1915-1997	L-X	18:00 a 18:50	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1915-1997	L-X	19:00 a 19:50	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1915-1997	L-X	20:00 a 20:50	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14		
21	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	09:30 a 10:20	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	10:30 a 11:20	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	16:00 a 16:50	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	17:00 a 17:50	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	18:00 a 18:50	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	19:00 a 19:50	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	20:00 a 20:50	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14		
31	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	09:30 a 10:20	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	10:30 a 11:20	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	16:00 a 16:50	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	17:00 a 17:50	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	18:00 a 18:50	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	19:00 a 19:50	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	L-X	20:00 a 20:50	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14		

TARIFAS

120 €

240 €

## GOLF. PERFECCIONAMIENTO



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

Los alumnos tendrán a su disposición:

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN				
INSTALACIÓN				AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
11	CAMPO DE GOLF	1915-1997	V	09:30 a 10:20	03/10/14 al 28/11/14	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1915-1997	V	10:30 a 11:20	03/10/14 al 28/11/14	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1915-1997	V	17:00 a 17:50	03/10/14 al 28/11/14	11/09/14	16/09/14		
21	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	09:30 a 10:20	09/01/15 al 13/03/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	10:30 a 11:20	09/01/15 al 13/03/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	17:00 a 17:50	09/01/15 al 13/03/15	11/09/14	16/09/14		
31	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	09:30 a 10:20	20/03/15 al 05/06/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	10:30 a 11:20	20/03/15 al 05/06/15	11/09/14	16/09/14		
	CAMPO DE GOLF	1916-1998	V	17:00 a 17:50	20/03/15 al 05/06/15	11/09/14	16/09/14		

TARIFAS

92 €

184 €

### HÍPICA. INICIACIÓN



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
11 EL DORADO	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
21 EL DORADO	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	130 €	260 €
---------	-------	-------

### HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
31 EL DORADO	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
EL DORADO	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	130 €	260 €
---------	-------	-------

### HOCKEY



Actividad de deslizamiento sobre ruedas en la que puedes adquirir y/o progresar en las técnicas y tácticas del hockey, así como avanzar en el dominio y la destreza de los patines en línea. Obligatorio casco integral, patines, stick y protecciones específicas. Necesario conocimientos básicos de patinaje.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1959-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

### INTERVAL STEP



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1959-1997	L-X	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1959-1997	L-X	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1959-1997	L-X-V	09:15 a 10:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. ESPARTERO	1959-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1959-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. MADRE DE DIOS	1959-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

**NATACIÓN INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)**



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X	20:15 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X	20:45 a 21:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X	21:00 a 21:45	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	08:45 a 09:30	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	09:15 a 10:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	10:30 a 11:15	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	21:00 a 21:45	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LOBETE	1950-1998	L-X	20:15 a 21:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	L-X	20:45 a 21:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	21:00 a 21:45	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	08:45 a 09:30	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	M-J	09:15 a 10:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	10:30 a 11:15	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	21:00 a 21:45	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LOBETE	1950-1998	L-X	20:15 a 21:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	L-X	20:45 a 21:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	21:00 a 21:45	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	08:45 a 09:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	M-J	09:15 a 10:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	10:30 a 11:15	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	21:00 a 21:45	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS **79 €** **158 €**



**NATACIÓN MANTENIMIENTO**



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14	
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14	
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14	
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	10:00 a 11:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14	
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	10:30 a 11:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14	
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	16:15 a 17:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14	
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14	
C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14	

TARIFAS **104 €** **208 €**

## NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	L-X	19:45 a 20:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1959-1997	L-X	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1959-1997	L-X-V	09:15 a 10:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	07:45 a 08:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1959-1997	M-J	16:30 a 17:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1959-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## NATACIÓN MASTECTOMIZADAS



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	10:30 a 11:30	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

## NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)



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. Obligatorio saber nadar.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 T.	C.D.M. LA RIBERA	1969-1997	L-X	11:00 a 12:00	13/10/14 a 15/12/14	09/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1969-1997	M-J	19:45 a 20:45	14/10/14 a 11/12/14	09/09/14	16/09/14
2 T.	C.D.M. LA RIBERA	1970-1998	L-X	11:00 a 12:00	12/01/15 a 11/03/15	09/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1970-1998	M-J	19:45 a 20:45	13/01/15 a 12/03/15	09/09/14	16/09/14
3 T.	C.D.M. LA RIBERA	1970-1998	L-X	11:00 a 12:00	16/03/15 a 20/05/15	09/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1970-1998	M-J	19:45 a 20:45	17/03/15 a 26/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS:	54 €	108 €
----------	------	-------

## NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X-V	08:00 a 08:45	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	21:15 a 22:15	01/10/14 al 28/05/15	28/08/14	16/09/14

TARIFAS	117 €	234 €
---------	-------	-------

**PÁDEL NIVEL 1**



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	S-D	09:00 a 10:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	09:30 a 10:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	14:30 a 15:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	21:00 a 22:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	10:30 a 11:30	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	15:30 a 16:30	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	09:00 a 10:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	09:30 a 10:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	14:30 a 15:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	19:00 a 20:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	21:00 a 22:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	10:30 a 11:30	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	15:30 a 16:30	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	09:00 a 10:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	09:30 a 10:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	14:30 a 15:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	19:00 a 20:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	21:00 a 22:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	10:30 a 11:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	15:30 a 16:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS **130 €** **260 €**



## PÁDEL NIVEL 2



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
11	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	S-D	12:00 a 13:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	10:30 a 11:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	15:30 a 16:30	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	21:00 a 22:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	09:30 a 10:30	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	14:30 a 15:30	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	19:00 a 20:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	21:00 a 22:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14	
21	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	12:00 a 13:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	10:30 a 11:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	15:30 a 16:30	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	19:00 a 20:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	21:00 a 22:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	09:30 a 10:30	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	14:30 a 15:30	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	19:00 a 20:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	21:00 a 22:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14	
31	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	12:00 a 13:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	10:30 a 11:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	15:30 a 16:30	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	19:00 a 20:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	21:00 a 22:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	09:30 a 10:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	14:30 a 15:30	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	19:00 a 20:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	21:00 a 22:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14	

TARIFAS

130 €

260 €



**PÁDEL NIVEL 3**



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	S-D	13:00 a 14:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	19:00 a 20:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	21:00 a 22:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	13:00 a 14:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	19:00 a 20:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	21:00 a 22:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	13:00 a 14:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	19:00 a 20:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	21:00 a 22:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS **130 €** **260 €**

**PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/PERFEC.**



Los cursos de iniciación y perfeccionamiento suponen desde una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo hasta llegar a ejercicios de equilibrio y coordinación en situaciones de deslizamiento y velocidad con una cierta complejidad, adecuando los ejercicios al nivel inicial de cada participante. Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1959-1997	M-J	20:30 a 21:30	14/10/14 al 02/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1959-1997	M-J	20:30 a 21:30	04/12/14 al 10/02/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1960-1998	M-J	20:30 a 21:30	12/02/15 al 14/04/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS **82 €** **164 €**

**PATINAJE. INICIACIÓN**



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1959-1997	L-X	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS **104 €** **208 €**



### PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1959-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------

### PILATES SUELO. INICIACIÓN



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X	12:15 a 13:15	13/10/14 al 04/02/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X	18:00 a 19:00	13/10/14 al 04/02/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X	21:15 a 22:15	13/10/14 al 04/02/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L-X	07:45 a 08:45	13/10/14 al 04/02/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	08:15 a 09:15	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	09:15 a 10:15	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	18:30 a 19:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.F. PRADOVIEJO	1949-1997	M-J	18:30 a 19:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	18:30 a 19:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	19:30 a 20:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.F. PRADOVIEJO	1949-1997	M-J	19:30 a 20:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M-J	19:30 a 20:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	20:30 a 21:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.F. PRADOVIEJO	1949-1997	M-J	20:30 a 21:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	L-X	12:15 a 13:15	09/02/15 al 18/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	07:45 a 08:45	09/02/15 al 18/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	18:00 a 19:00	09/02/15 al 18/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	L-X	21:15 a 22:15	09/02/15 al 18/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1950-1998	M-J	08:15 a 09:15	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	09:15 a 10:15	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	18:30 a 19:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.F. PRADOVIEJO	1950-1998	M-J	18:30 a 19:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	18:30 a 19:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	19:30 a 20:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.F. PRADOVIEJO	1950-1998	M-J	19:30 a 20:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1950-1998	M-J	19:30 a 20:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	20:30 a 21:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.F. PRADOVIEJO	1950-1998	M-J	20:30 a 21:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS	79 €	158 €
---------	------	-------



**PILATES SUELO. AVANZADOS**



Gimnasia de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se podrá utilizar algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Se profundiza en el conocimiento y práctica de esta disciplina. Es necesario haber realizado al menos un curso de iniciación.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1 CUATR.	C.D.M. LOBETE	1949-1997	M-J	08:15 a 09:15	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	18:30 a 19:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	19:30 a 20:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	20:30 a 21:30	14/10/14 al 29/01/15	11/09/14	16/09/14
2 CUATR.	C.D.M. LOBETE	1950-1998	M-J	08:15 a 09:15	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	18:30 a 19:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	19:30 a 20:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1950-1998	M-J	20:30 a 21:30	10/02/15 al 21/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS **79 €** **158 €**

**PIRAGÜISMO**



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1959-1997	L a V	20:00 a 21:30	29/09/14 al 03/10/14	11/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1959-1997	L a V	20:00 a 21:30	06/10/14 al 10/10/14	11/09/14	16/09/14

TARIFAS **42 €** **84 €**



### PONTE EN FORMA CORRIENDO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	09:30 a 10:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
TARIFAS					104 €	208 €

### TAEKWONDO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1959-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
TARIFAS					104 €	208 €

### TAI CHI INICIACIÓN



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	L-X-V	19:00 a 19:45	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	M-J	09:00 a 10:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1915-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1915-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1915-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
TARIFAS					104 €	208 €

### TAI CHI AVANZADO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
TARIFAS					104 €	208 €

**TENIS NIVEL 1**



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	S-D	12:00 a 13:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	12:00 a 13:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	12:00 a 13:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS **104 €** **208 €**



**TENIS NIVEL 2**



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	S-D	12:00 a 13:00	04/10/14 al 14/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	17:00 a 18:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	12:00 a 13:00	10/01/15 al 08/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	17:00 a 18:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	S-D	12:00 a 13:00	14/03/15 al 17/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	17:00 a 18:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS **104 €** **208 €**

## TENIS NIVEL 3



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	11:00 a 12:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	20:00 a 21:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	21:00 a 22:00	13/10/14 al 15/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	10:00 a 11:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	17:00 a 18:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	20:00 a 21:00	14/10/14 al 11/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	11:00 a 12:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	21:00 a 22:00	12/01/15 al 11/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	10:00 a 11:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	17:00 a 18:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	13/01/15 al 12/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	11:00 a 12:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	20:00 a 21:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	L-X	21:00 a 22:00	16/03/15 al 20/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	10:00 a 11:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	17:00 a 18:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	M-J	20:00 a 21:00	17/03/15 al 26/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS

104 €

208 €

## TIRO CON ARCO



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	D	10:30 a 12:00	05/10/14 al 30/11/14	11/09/14	16/09/14
	C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	D	12:00 a 13:30	05/10/14 al 30/11/14	11/09/14	16/09/14
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1950-1998	D	12:00 a 13:30	22/03/15 al 24/05/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS

42 €

84 €

## TIRO OLÍMPICO



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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1949-1997	M	18:30 a 19:30	14/10/14 al 09/12/14	11/09/14	16/09/14
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1949-1997	V	17:30 a 18:30	17/10/14 al 12/12/14	11/09/14	16/09/14
2T	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1950-1998	V	17:30 a 18:30	09/01/15 al 13/03/15	11/09/14	16/09/14
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1950-1998	M	18:30 a 19:30	13/01/15 al 10/03/15	11/09/14	16/09/14
3T	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1950-1998	M	18:30 a 19:30	17/03/15 al 19/05/15	11/09/14	16/09/14
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1950-1998	V	17:30 a 18:30	20/03/15 al 12/06/15	11/09/14	16/09/14

TARIFAS

79 €

158 €

## TONIBIKE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	M-J	07:15 a 08:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1959-1997	M-J	21:30 a 22:30	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
TARIFA 60 MINUTOS					104 €	208 €
TARIFA 45 MINUTOS					78 €	156 €

## TONIGYM



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	09:45 a 10:45	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	18:00 a 19:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	09/09/14	16/09/14
TARIFAS					104 €	208 €

## YOGA



Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos y de movimientos lentos. Se mejora el equilibrio cuerpo-mente y la flexibilidad. Recomendable manta pequeña.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	L-X-V	08:45 a 09:30	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	L-X-V	20:30 a 21:15	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1915-1997	M-J	08:00 a 09:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1915-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1915-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1915-1997	M-J	21:00 a 22:00	01/10/14 al 28/05/15	04/09/14	16/09/14
TARIFAS					104 €	208 €

## ZUMBA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L-X	16:30 a 17:30	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1959-1997	L-X	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M-J	16:30 a 17:30	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
P.M. MADRE DE DIOS	1959-1997	M-J	20:00 a 21:00	01/10/14 al 28/05/15	02/09/14	16/09/14
TARIFAS					104 €	208 €

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65



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

ACTIVIDAD ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
					FECHAS	ABONADOS
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	M-J	11:00 a 12:00	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	M-J	11:30 a 12:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	M-J	12:00 a 13:00	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	M-J	12:30 a 13:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14

TARIFAS 41 € 82 €

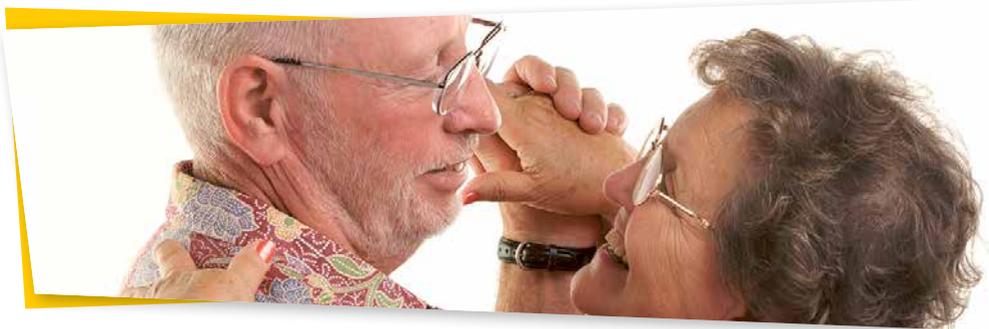
## AERÓBICO +65



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
					FECHAS	ABONADOS
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	L-X-V	11:00 a 11:45	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	L-X-V	11:45 a 12:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	M-J	11:15 a 12:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14

TARIFAS 41 € 82 €



## BAILES +65



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS
C.D.M. LOBETE	1915-1949	M-J	11:15 a 12:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14 16/09/14

TARIFAS 41 € 82 €

**GIMNASIA +65**



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ACTIVIDAD ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1915-1949	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1915-1949	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	L-X-V	11:00 a 11:45	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1915-1949	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	L-X-V	11:45 a 12:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	L-X-V	12:30 a 13:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	M-J	11:15 a 12:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1915-1949	M-J	12:15 a 13:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14

TARIFAS **41 €** **82 €**

**GIMNASIA EN EL AGUA + 65**



Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia, fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.No es obligatorio saber nadar. La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
ACTIVIDAD ANUAL	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1915-1949	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	L-X-V	11:15 a 12:00	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	L-X-V	12:00 a 12:45	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	M-J	10:15 a 11:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	M-J	11:30 a 12:30	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LOBETE	1915-1949	M-J	12:00 a 13:00	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14

TARIFAS **41 €** **82 €**

**NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)**



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1915-1949	L-X	12:00 a 12:45	13/10/14 al 15/12/14	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1915-1949	M-J	11:15 a 12:00	14/10/14 al 11/12/14	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1915-1949	M-J	12:00 a 12:45	14/10/14 al 11/12/14	26/08/14	16/09/14
2T	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	L-X	12:00 a 12:45	12/01/15 al 11/03/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	M-J	11:15 a 12:00	13/01/15 al 12/03/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	M-J	12:00 a 12:45	13/01/15 al 12/03/15	26/08/14	16/09/14
3T	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	L-X	12:00 a 12:45	16/03/15 al 20/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	M-J	11:15 a 12:00	17/03/15 al 26/05/15	26/08/14	16/09/14
	C.D.M. LA RIBERA	1916-1950	M-J	12:00 a 12:45	17/03/15 al 26/05/15	26/08/14	16/09/14

TARIFAS **24 €** **48 €**

### PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65



Gimnasia de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se podrá utilizar algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Supone una introducción al conocimiento y práctica de esta disciplina.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	M-J	12:45 a 13:45	14/10/14 al 29/01/15	26/08/14	16/09/14
P.M. LAS GAUNAS	1916-1950	M-J	12:45 a 13:45	10/02/15 al 21/05/15	26/08/14	16/09/14

TARIFAS	41 €	82 €
---------	------	------

### TAICHI +65



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1915-1949	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14
C.D.M. LOBETE	1915-1949	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/14 al 28/05/15	26/08/14	16/09/14

TARIFAS	41 €	82 €
---------	------	------



### JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (III EDICIÓN)



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

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

TARIFAS: **CAMPAÑA GRATUITA**

### JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (IV EDICIÓN)



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

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

TARIFAS: **CAMPAÑA GRATUITA**

### CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (X EDICIÓN)



Divulgación de este deporte para alumnos de primaria de todos los centros educativos que lo soliciten. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	LUGAR INSCRIPCIÓN
CAMPO DE GOLF	De 3º a 6º de Primaria	L a V	09:00 a 14:00	De Marzo a Mayo	A través del Centro Escolar

TARIFAS: **CAMPAÑA GRATUITA**

### CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (VIII EDICIÓN)



Divulgación de este deporte para alumnos de primaria de todos los centros educativos que lo soliciten. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	LUGAR INSCRIPCIÓN
C.D.M. LOBETE	A partir de 1º de Primaria	L a V	10:00 a 13:45	De Octubre a Abril	A través del Centro Escolar

TARIFA ABONADO: **5 €**

TARIFA USUARIO: **10 €**

### CAMPAÑA ESCOLAR DE PETANCA (III EDICIÓN)



Divulgación de este deporte para alumnos de primaria de todos los centros educativos que lo soliciten. Se puede desarrollar en el propio centro escolar o en instalaciones municipales. El desplazamiento, si fuera necesario, es responsabilidad del centro escolar.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	LUGAR INSCRIPCIÓN
COLEGIO	De 4º a 5º de Primaria	L a V	09:00 a 14:05	De Octubre a Mayo	A través del Centro Escolar

TARIFAS: **CAMPAÑA GRATUITA**

## ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

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

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:

**FERDIS** Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de Deportes (Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 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.

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

### ACERCAMIENTO AL CABALLO

			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
EL DORADO	M-J	17:30 a 19:30	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>77 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 154 €</b>

### ACUAGYM

			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE Dirigido a discapacitados físicos	L-X	10:30 a 11:15	06/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LOBETE Dirigido a discapacitados psíquicos	M-J	11:15 a 12:00	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

### AERÓBIC

			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00 a 19:00	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

### BALONCESTO

			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:30 a 20:30	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:00 a 19:00	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

<b>MULTIDEPORTE 6 a 15 años</b>			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	M-J	18:00 a 19:00	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

Actividad en la que se practican múltiples y diversas modalidades deportivas, con el fin de proporcionar un desarrollo integral y óptimo de las capacidades físicas básicas.

<b>NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA</b>			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	L-V	11:00 a 12:00	06/10/2014 al 28/05/2015
P.M. LAS GAUNAS	L-X	18:45 a 21:00	06/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30 a 12:00	06/10/2014 al 28/05/2015
P.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15 a 20:15	06/10/2014 al 28/05/2015
P.M. LAS GAUNAS	V	18:00 a 20:00	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

<b>NATACIÓN PEQUES 3 a 10 años</b>			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30 a 18:15	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

<b>PETANCA</b>			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:00 a 19:00	03/03/2015 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

<b>YOGA</b>			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.F. PRADOVIEJO	X	18:00 a 19:00	06/10/2014 al 28/05/2015
<b>TARIFA ABONADO:</b>		<b>41 €</b>	<b>TARIFA USUARIO: 82 €</b>

## Actividades Horas Valle

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

### TARIFAS

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

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

## Instalaciones Horas Valle

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

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

## AEROCOMBAT VALLE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	J	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	L	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	X	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	X	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015

## AEROMIX VALLE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	V	20:00 a 20:45	01/10/2014 al 28/05/2015

## 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	J	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	J	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LA RIBERA	1949-1997	M	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015

## G.A.P. VALLE



Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	J	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	M	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	V	19:00 a 19:45	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LOBETE	1949-1997	X	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015

## PILATES VALLE



Gimnasia de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se podrá utilizar algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Supone una introducción al conocimiento y práctica de esta disciplina.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1949-1997	L	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	V	18:00 a 18:45	01/10/2014 al 28/05/2015
C.D.M. LOBETE	1949-1997	X	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015

## ZUMBA. VALLE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L	14:30 a 15:15	01/10/2014 al 28/05/2015
P.M. LAS GAUNAS	1949-1997	L	15:15 a 16:00	01/10/2014 al 28/05/2015

### CARRERA SAN SILVESTRE (XXX EDIC.) XXIV MEMORIAL TOMÁS MINGOT

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

FECHA	EDAD
31 de Diciembre de 2014	0 a 99 años

TARIFAS: GRATUITA



### TENIS EN SILLA



Tenis adaptado para personas con discapacidad.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1949-1997	L-X	19:00 a 20:00	01/10/14 a 28/05/15	09/09/14	16/09/14

TARIFAS: 104 € 208 €



## Torneos

## TORNEO DE BALONCESTO (IV EDICIÓN)

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

Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	1949-1997	M y V	20:30 a 22:30	Noviembre a Mayo	Del 23/09/14 al 10/10/2014

TARIFAS	79 €	158 €
---------	------	-------

## TORNEO DE FÚTBOL OCHO (VIII EDICIÓN)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	1949-1997	L-V	20:30 a 22:30	Noviembre a Mayo	Del 23/09/14 al 10/10/2014

TARIFAS	104 €	208 €
---------	-------	-------



## TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXX EDICIÓN). ENTRE SEMANA y FINES DE SEMANA

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
			FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	1949-1997	ENTRE SEMANA	Noviembre a Mayo	Del 23/09/14 al 10/10/2014
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	1949-1997	FINES DE SEMANA	Noviembre a Mayo	Del 23/09/14 al 10/10/2014

TARIFAS	92 €	184 €
---------	------	-------

## TORNEOS DE GOLF

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

INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1915-1997	S - D	09:00	14 de junio y 13 de septiembre	Hasta un día antes del Torneo

TARIFAS Según tarifa del campo

## TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

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

INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1915-1997	S	10:00 a 14:00	13 de diciembre 2014	Hasta un día antes del Torneo
CAMPO DE GOLF	1915-1997	S	10:00 a 14:00	14 de marzo 2015	Hasta un día antes del Torneo
CAMPO DE GOLF	1915-1997	S	10:00 a 14:00	16 de mayo 2015	Hasta un día antes del Torneo

TARIFAS GRATUITA

## TORNEOS DE PÁDEL FIN DE CURSO



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

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante la temporada.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1950-2007	S	09:00 a 21:00	8 de marzo de 2015	Hasta 2 días antes del Torneo
C.D.M. LAS NORIAS	1950-2007	S	09:00 a 21:00	23 de mayo de 2015	Hasta 2 días antes del Torneo

TARIFAS GRATUITA

## TORNEO DE TENIS FIN DE CURSO

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

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante la temporada.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1950-2007	S	09:00 a 21:00	23 de mayo 2015	Hasta 2 días antes del Torneo

TARIFAS GRATUITA

## ENTRENADOR ONLINE

Se posibilita un entrenamiento personalizado e individualizado monitorizado por un entrenador. Se seguirán los principios fundamentales del entrenamiento deportivo, persiguiendo aquellos objetivos que el usuario plantee inicialmente, teniendo en cuenta el tiempo disponible para la realización de las sesiones. Para solicitar este servicio es necesario entrar en la página web de Logroño deporte.

Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte ([www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)). Esta actividad física engloba tanto disciplinas acuáticas (entrenamiento acuático, entrenamiento rehabilitador o terapéutico, preparación de pruebas de oposición...), como entrenamientos en seco, o una combinación de ellos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
TODAS	1949-1997	L a V	01/10/14 al 28/05/15	11/09/14	16/09/14	
				TARIFAS	42 €	84 €

## ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos. FECHAS: Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias.

Pases: L a V: 10:00/11:30/13:00/14:30/16:00/17:30/19/20:30

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

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

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

## ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. Especial Familias

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos. FECHAS: Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

Pases: L a J: 17:30

V: 17:30/19:00

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

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

## ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. Hora valle

50% de descuento en el precio por la utilización del Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal, en los horarios indicados. Sesiones de 90 minutos. FECHAS: Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

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

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

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

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

Incluye un masaje relajante de 25 minutos y la entrada al Espacio Hidrotermal 60 minutos. Duración total del servicio: 90 minutos. Se deberá reservar previamente telefónica o presencialmente en el C.D.M. Lobete. Tel: 941 23 59 24. o a través de la web de Logroño deporte ([www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)). Obligatorio el uso de toalla y bañador. Los masajes en ningún caso serán de rehabilitación, deportivos ni específicos. Simplemente de relajación.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	TARIFAS
				FECHAS	SEGÚN TARIFA VIGENTE
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L a D	25 minutos	Septiembre a Junio	SEGÚN TARIFA VIGENTE

### MUSCULACIÓN CON MONITOR

Este servicio pone a disposición un profesor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de esta actividad. Dependiendo de las características físicas y de los objetivos de cada persona, se desarrollarán una serie de rutinas que se realizarán en máquinas anaeróbicas y cardiovasculares. A partir de los 60 años (inclusive), se debe tener el reconocimiento médico deportivo en vigor. En todo el horario de apertura de la instalación.

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



### PISTA DE HIELO

Patinaje libre. Obligatorio guantes y prendas de manga larga, así como casco para los menores de 16 años. Los menores de 12 años deberán estar acompañados en todo momento por un adulto en la pista o en el graderío.

Las entradas se retiran en la propia instalación. La instalación dispone de un servicio de primeros auxilios. Todo accidente durante la sesión de patinaje libre que supere esta atención deberá ser tratada a través de la seguridad social o equivalente.

Se ofrece la posibilidad de contratar un seguro de accidentes opcional en el Control de la instalación.

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

### RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS

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

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

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

Dr. Pablo Pereda. Citas en el teléfono: 941 27 70 55

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS		PERIODO DE LA ACTIVIDAD	TARIFAS
				FECHAS	SEGÚN TARIFA VIGENTE
Cínica Dr. Pablo Pereda.	Todas	L a V		Durante Apertura	SEGÚN TARIFA VIGENTE



## Ventajas de ser Abonado

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

## Fechas de comienzo de inscripción por actividad

### ABONADOS

- 26 Agosto:** ACTIVIDADES ESPECÍFICAS +65 años: (Actividades acuáticas, Aeróbic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Cursillo de Natación iniciación +65, Gimnasia en el agua +65, Taichi +65, Pilates +65)
- 28 Agosto:** ESCUELAS MUNICIPALES y ACTIVIDADES EN AGUA ANUAL:  
Escuelas Municipales de: Aeróbic, Atletismo, Balonmano, Batuka, Biciescuela, Ciclismo, Circo, Chiquirritmo, Esgrima, Fama Dance, Gimnasia Rítmica, Judo, Karate, Minitenis, Multideporte, Natación, Patinaje, Pelota, Pesca, Rugby, Street-dance, Taekwondo, Tenis, Tiro Olímpico y Waterpolo.  
Actividades en agua anual: Aquaeróbic, Aquafitness, Aquamix, Aquarunning, Aquasalud, Natación de mantenimiento, Natación mastectomizadas, Natación rehabilitadora deportiva y Gimnasia en el agua.
- 2 septiembre:** BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL: Aeróbic, Aerocombat, Batuka, Cardio Dance, Capoeira, Interval Step, Zumba.
- 4 septiembre:** ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN: Espalda Sana, Taichi, Yoga.
- 9 septiembre:** ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUALES:  
Cross training, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Acondicionamiento físico, Entrena corriendo, Ponte en Forma Corriendo, Patinaje, Taekwondo, Hockey, Tonibike, Tonigym.
- 11 septiembre:** TODOS LOS CURSILLOS ( trimestrales y cuatrimestrales).  
Cursillos de Natación, Cursillos de Tenis, Pádel, Pilates, Gimnasia Hipopresiva, Ciclo-Indoor, Patinaje, Hockey Hielo, escalada, Piragüismo, Agility, Buceo, Esgrima, Billar, Tiro Olímpico, Tiro con Arco, Golf, Hípica, etc.

### USUARIOS

- 16 septiembre:** USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES (Anuales y cursillos).

## Calendario de actividades deportivas

OCTUBRE 2014						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE 2014						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE 2014						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO 2015						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO 2015						
L	M	X	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO 2015						
L	M	X	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL 2015						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO 2015						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



## Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

# ASOCIACIÓN DE EMPRESAS DE LA SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO DE LA RIOJA

### ALTAS

1. Las inscripciones se realizarán presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad. El periodo de inscripción será del 1 al 19 de septiembre de 2014 y el horario de inscripción será indicado por cada uno de los centros.

2. Requisitos de inscripción:

En el momento de la inscripción se cobrará, mediante ingreso bancario, el 50% del precio de la actividad contratada en concepto de reserva de la plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso, salvo que no se alcance un número mínimo de inscritos, en tal caso, la actividad se podrá suspender y el centro devolverá el dinero abonado en concepto de inscripción.

Una vez iniciada la actividad se procederá, dentro de los primeros 15 días, al cobro del 50% restante mediante ingreso bancario, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el usuario solicite la baja de la actividad. En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose ésta indefinida mientras dura la actividad.

Durante todo el periodo que dura la actividad, se deberá mantener la condición de alta de abonado en Logroño Deporte y estar al corriente de las cuotas. El incumplimiento de este requisito, facultará al centro deportivo para impedir el acceso a la actividad inscrita en tanto no solvente dicha situación.

Todos los pagos se tramitarán en el centro privado. La cuota del curso no se devolverá ni total ni parcialmente.

3. En caso de que se desee contratar un seguro de accidentes personal, éste se podrá tramitar en cada una de los centros en donde se desarrolla la actividad.

4. Se podrá ampliar la duración de las actividades en caso de que haya un número mínimo de inscritos y así lo decida la dirección de cada centro.

### BAJAS

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

### ACTIVIDADES

1. La duración de las actividades, de manera general es de Octubre a Mayo. En los cursillos, aparecerán los días de inicio y finalización de los mismos.

2. Las actividades sólo se suspenderán los días de Fiesta Nacional o Local (según calendario laboral)

3. Toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.

4. La no asistencia no implica la Baja automática de la actividad.

**ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L. - CIRIACO GARRIDO N° 16-18. - TEL. 941 270 793**

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.30-18.30	02/10/2014 al 27/11/2015	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	18.30-19.30	01/10/2014 al 26/11/2015	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.30-18.30	02/12/2014 al 29/01/2015	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	18.30-19.30	01/12/2014 al 28/01/2015	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.30-18.30	03/02/2015 al 31/03/2015	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	18.30-19.30	02/02/2015 al 30/03/2015	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.30-18.30	02/04/2015 al 28/05/2015	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	18.30-19.30	01/04/2015 al 27/05/2015	77,00 €
Pilates	+ 17 años	L-X	8.00-8.50	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	9.40-10.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates	+ 17 años	L-X	18.30-19.20	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	20.10-21.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates Suspensión	+ 17 años	M-J	8.50-9.40	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates Suspensión	+ 17 años	M-J	16.00-16.50	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates Suspensión	+ 17 años	M-J	19.20-20.10	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
G.A.P.	+ 17 años	M-J	8.00-8.50	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
G.A.P.	+ 17 años	L-X	8.50-9.40	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
G.A.P.	+ 17 años	L-X	20.15-21.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
G.A.P.	+ 17 años	M-J	21.00-21.50	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
ZUMBA	+ 17 años	L-X	16.00-16.50	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	19.20-20.10	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	21.00-21.50	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Defensa Personal	+17 años	M-J	8.50-9.40	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Defensa Personal	+17 años	M-J	16.50-17.40	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
ACUAGYM	+17 años	M-J	10.30-11.15	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
ACUAGYM	+17 años	L-X	20.15-21.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Karate Infantil	4 - 8 años	L-X	17.40-18.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Karate Infantil	4 - 8 años	M-J	17.40-18.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Karate Infantil	9-13 años	L-X	18.30-19.20	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	07.45-22.00	01/10/2013 al 30/05/2014	130,00 €

**DAYOU - PARQUE SAN ADRIÁN N° 13 BAJO 1 - TEL. 941 229 690**

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Tai Chi	18 a 65 años	L-X	8.30-9.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	18 a 65 años	L-X	10.30-11.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	18 a 65 años	M-J	11.30-12.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Tai Chi	18 a 65 años	M-J	17.30-18.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Tai Chi	18 a 65 años	M-J	20.30-21.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Kung Fu niños	4 a 6 años	L-X	17.30-18.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu	18 a 65 años	L-X	7.30-8.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu	19 a 65 años	M-J	12.30-13.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Kung Fu	20 a 65 años	L-X	21.30-22.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Defensa Personal	18 a 65 años	V	16.30-18.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Oriental Wellness	18 a 65 años	M-J	9.30-10.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Oriental Wellness	18 a 65 años	M-J	19.30-20.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Gimnasia de Relajación	18 a 65 años	M-J	10.30-11.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €

**ALGAZARA - SOMOSIERRA N° 15 BIS BAJO - TEL. 941 259 849**

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Pilates		L-X	10.00-11.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates		M-J	12.30-13.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates		L-X	13.30-14.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates		M-J	16.00-17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €



### EQUILIBRIO - DUQUESA DE LA VICTORIA N° 23 BAJO - TEL. 941 260 155

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Pilates (mat) suelo	+17 años	L-X	8.15-9.15	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	L-X	13.00-14.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	L-X	14.00-15.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	L-X	16.00-17.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	M-J	10.00-11.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	M-J	14.00-15.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates (mat) suelo	+17 años	M-J	16.00-17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Gerontopilates	+65 años	M-J	12.00-13.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Yoga	+17 años	L-X	8.30-9.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Yoga	+17 años	L-X	9.30-10.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Yoga	+17 años	L-X	16.00-17.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	14.00-15.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €

### FULL-FITNESS - PAULA MONTALT N° 29 - TEL. 941 221 024

Nota: TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 6€

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Body Tonic	+17 años	M-J	11.00-12.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Indoor Walking (Audiovisual)	+17 años	2 d / sem.	cada hora de 7.00 a 17.00	01/10/2014 al 27/05/2016	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	L-X	cada hora de 7.00 a 17.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	cada hora de 7.00 a 17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
G.A.P.	+17 años	L-X	20.15-21.15	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Aeróbic	+17 años	L-M	09.15-10.15	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Aeróbic	+17 años	M-J	19.15-20.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Aeróbic	+17 años	M-J	20.00-21.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	L-X	20.15-21.15	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	9.15-10.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	20.00-21.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	21.00-22.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	17.00-18.00	DOS MESES	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	17.45-18.45	DOS MESES	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	L-X	18.30-19.30	DOS MESES	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.00-18.00	DOS MESES	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	17.45-18.45	DOS MESES	77,00 €
Escuela de Natación	3 - 13 años	M-J	18.30-19.30	DOS MESES	77,00 €
Spa y Piscina	+17 años	2 d / sem.	10.00-17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	10.00-16.00 y 21.00-22.30	01/10/2014 al 27/05/2015	130,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	S	9.00-12.00	01/10/2014 al 27/05/2015	130,00 €

### GRAVEDAD ZERO - GENERAL URRUTIA, 7 BAJO - TEL. 941 580 003

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Pilates Básico	+17 años	M-J	9.00-10.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates Básico	+17 años	M-J	17.15-18.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	10.15-11.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	16.15-17.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	21.15-22.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Soft Yoga "Suave"	+17 años	L-X	10.45-11.45	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Soft Yoga "Suave"	+17 años	M-J	15.15-16.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Danza Bollywood y Chi Danza	+17 años	M-J	18.15-19.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Danza Moderna y Jazz Fusión	+17 años	L-X	19.00-20.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Balance Control y Fitness Fusión	+17 años	M-J	16.00-17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Hot Yoga	+17 años	V	18.30-20.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Hot Yoga	+17 años	S	11.30-13.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €

**GOLDEN GYM - PEPE BLANCO Nº 8-10 BAJO - TEL. 941 205 854**

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Pilates	+17 años	L-X	8.30-9.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates	+17 años	L-X	16.00-17.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates	+17 años	L-X	18.00-19.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	L-X	9.30-10.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	8.30-9.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Karate Infantil	4 - 8 años	M-J	17.15-18.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Power Pum	+17 años	M-J	9.30-10.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	M-J	13.00-15.00	01/10/2014 al 27/05/2015	130,00 €

**IRON GYM - LARDERO Nº 25 BAJO - TEL. 941 220 761**

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Ciclo Indoor	+17 años	L-X	8.15-9.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	9.30-10.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Body Pump	+17 años	L-X	9.30-10.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Body Pump	+17 años	M-J	8.00-9.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	L-X	10.30-11.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	14.00-15.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates	+17 años	L-X	18.00-19.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates	+17 años	M-J	10.30-11.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	9.00-13.00 y 16.00-22.00	01/10/2014 al 27/05/2015	130,00 €

**PEDRO FERNÁNDEZ - LARDERO Nº 21 BAJO - TEL. 941 209 102**

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Judo	5 - 14 años	L-X	12.45-13.45	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Judo	5 - 14 años	L-X	15.45-16.45	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Judo	5 - 14 años	M-J	15.45-16.45	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Judo	5 - 14 años	M-J	16.50-17.50	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Karate	5 - 14 años	L-X	16.50-17.50	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Karate	5 - 14 años	M-J	12.45-13.45	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	L-X	9.15-10.15	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	9.15-10.15	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	L-X	16.00-17.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	16.00-17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	L-X	10.30-11.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Aerobic-Step	+17 años	M-J	10.30-11.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	8.00-22.00	01/10/2014 al 27/05/2015	130,00 €

**GINNASIO SAMURAI - ESCUELAS PÍAS Nº 18 - TEL. 941 247 761**

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Gimnasia de Mantenimiento	17 - 60 años	X-V	9.30-10.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Gimnasia de Mantenimiento	17 - 60 años	M-J	9.30-10.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Gimnasia de Mantenimiento	17 - 60 años	M-J	16.00-17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Gimnasia de Mantenimiento	17 - 60 años	L-X	15.30-16.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	X-V	10.30-11.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Yoga	17 - 65 años	M-J	12.00-13.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Aero-Combat	+17 años	L-X	12.30-13.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Aero-Combat	+17 años	M-J	17.00-18.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates	17 - 65 años	M-J	09.45-10.45	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates	17 - 65 años	M-J	17.00-18.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Defensa Personal	15 - 60 años	M-J	10.45-12.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	9.00-13.00 y 16.00-22.00	01/10/2014 al 27/05/2015	130,00 €



## SANTAMARÍA GYM - GENERAL YAGÜE N° 36 BAJO - TEL. 941 260 933

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	L-X	7.00-8.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	L-X	8.00-9.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	L-X	11.30-12.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	L-X	12.30-13.30	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	L-X	15.00-16.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	L-X	16.00-17.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	7.00-8.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	8.00-9.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	9.00-10.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	10.00-11.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	11.00-12.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	12.00-13.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	M-J	13.00-14.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	L-X	11.00-12.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	L-X	15.00-16.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	8.00-9.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	9.30-10.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	11.30-12.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	13.00-14.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	14.30-15.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	16.00-17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	8.00-16.00	01/10/2014 al 27/05/2015	130,00 €

## SHAOLÍN DRAGÓN - C/ VÉLEZ DE GUEVARA N° 13 BAJO - TEL. 941 252 154

\* En todas las actividades dirigidas, el número mínimo de plazas será de 10.

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO LOGROÑO DEPORTE
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	L-X	11.00-12.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	L-V	11.00-12.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	X-V	11.00-12.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	L-X	20.00-21.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	L-V	20.00-21.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	X-V	20.00-21.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	M-J	19.00-20.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	17 - 65 años	M-J	21.00-22.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	L-X	10.00-11.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	L-V	10.00-11.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	X-V	10.00-11.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	L-X	19.00-20.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	L-V	19.00-20.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	X-V	19.00-20.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	M-J	20.00-21.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Tai Chi	17 - 65 años	L-X	21.00-22.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Pilates Suelo - ST	17 - 65 años	M-J	10.30-11.30	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Pilates Suelo - ST	17 - 65 años	L-X	18.00-19.00	02/10/2014 al 28/05/2015	160,00 €
Kung Fu Infantil Tigres	8 - 12 años	M-J	18.10-19.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Kung Fu Infantil Dragones	12 - 16 años	M-J	19.00-20.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Zumba	+17 años	M-J	16.00-17.00	01/10/2014 al 27/05/2015	160,00 €
Curso Musculación 2 días por semana	+17 años	L a V	8.00-16.00	01/10/2014 al 27/05/2015	130,00 €



## **Poner la tecnología al servicio de las personas sigue mereciendo un premio**

Por segundo año consecutivo, somos el **Mejor Banco del Mundo en Innovación Tecnológica**. La revista financiera internacional *Euromoney* nos ha vuelto a conceder este prestigioso galardón.

Todo un reconocimiento a una idea nacida en 1904, aparentemente sencilla, pero realmente compleja: trabajar siempre al servicio de las personas.

- Somos líderes en banca a través de internet, móviles y cajeros.
- Pioneros en tecnología *contactless* y *wearable*.
- Con el primer *store* de aplicaciones móviles en el sector financiero, con más de 70 *apps*.

Adaptarse a la evolución de los tiempos, siendo fiel a ti mismo, es lo que te hace grande. Durante 110 años, miles de hombres y mujeres en CaixaBank nos hemos mantenido fieles a esta idea.

**No solo somos un banco. Somos CaixaBank.**



**CaixaBank**

**[Tú] eres la Estrella**



Descubre cómo lo hacemos con nuestra última innovación



Best Retail Bank for  
Technology Innovation  
in the World | 2013 & 2014

# Logroño



EUROPEAN CITY OF SPORT  
CIUDAD EUROPEA DEL DEPORTE

## 2014



2004-2014

# Logroño deporte

 **Ayuntamiento  
de Logroño**

**FECHAS de INSCRIPCIÓN**  
**ABONADOS desde el 26 agosto**  
**USUARIOS desde el 16 septiembre**

**FORMAS y HORARIOS de INSCRIPCIÓN**

### Telefónica

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010
- Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01. El horario para la inscripción telefónica, es de lunes a viernes de 8.00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

### Internet

- [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)
- La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada período de inscripción que comienza a las 8:00h).

### Presencial

**Para personas mayores de 65 años.**

El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para la tercera edad, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 y es:

**Del día 26 al 29 de agosto el horario de inscripción presencial será:**

De martes a viernes, de 08.00 a 15.00 horas

**Desde el 1 de septiembre:**

De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas.

De lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas.