VERANO 2016

LOGROÑO Programa Deportivo Municipal

ACEPTA EL RETO

Logroño deporte

Ayuntamiento de Logroño

Logroñodeporte

Ayuntamiento de Logroño

III CIRCUITO CARRERAS de LOGROÑO 2016

20 CARRERAS

279 KM

¿ACEPTAS EL RETO?

COMPLETA EL CUPÓN, CONSIGUE EL DIPLOMA DE CORREDOR
Y PODRÁS OPTAR A LOS PREMIOS DEL CIRCUITO

- VIII Cros de Reyes Los Lirios
- 10K Federación Riojana de Atletismo
- I Carrera Campo de Golf - La Grajera
- IV Duatlón Ciudad de Logroño
- Ultra Trail Contrareloj
- VIII Carrera Campus Universidad de La Rioja
- III Carrera de la Mujer
- I Subida Logroño-Clavijo
- III Carrera Popular El Arco
- XXV 1/2 Maratón de La Rioja
- IV Carrera La Noche más Deportiva
- III Maratón, 1/2 Maratón y 10K Adidas Ciudad de Logroño
- IV Subida al Águila
- XIII Carrera Tres Parques
- VII Duatlón Cros de Valdegastea
- II Carrera de la Salud Mental
- V Carrera Ferrer Sport Center
- III Carrera de la Integración
- XI Carrera Virgen de La Esperanza
- XXXII San Silvestre de Logroño

OBTÉN TU CUPÓN DE CARRERAS EN LOS COM LOBETE, LA RIBERA Y LAS GAUNAS
Y EN WWW.LOGRONODEPORTE.ES

ORGANIZADORES PRUEBAS CIRCUITO CARRERAS DE LOGROÑO

Logroñodeporte · UNIVERSIDAD DE LA RIOJA · LA CAIXA FUNDACIÓN · aecc · FEAFES-ARFES · LA RIOJA · Ferrer · EL ARCO · FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO · JIG Advanced Solutions

Índice de actividades por edades

3-8 años

MINITENIS ____ Pág. 10
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN ____ Pág. 10
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 10

6-16 años

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 11
PÁDEL INICIACIÓN ____ Pág. 12
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 12
TENIS INICIACIÓN ____ Pág. 13
TENIS PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 13
SKATE. INICIACIÓN ____ Pág. 13

17 y + años

AERÓBIC ____ Pág. 14
AEROCOMBAT ____ Pág. 14
AGILITY INICIACIÓN ____ Pág. 14
AGILITY PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 14
CICLO-INDOOR ____ Pág. 15
CROSS TRAINING ____ Pág. 15
ENTRENA CORRIENDO ____ Pág. 16
ESPALDA SANA ____ Pág. 16
GAP ____ Pág. 16
GIMNASIA + 65 años ____ Pág. 17
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ____ Pág. 17
GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 17
INTERVAL STEP ____ Pág. 18
MUSCULACIÓN CON MONITOR ____ Pág. 19
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 20
PÁDEL INICIACIÓN ____ Pág. 20
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 20
PILATES ____ Pág. 21
TENIS INICIACIÓN ____ Pág. 21
TENIS PERFECCIONAMIENTO ____ Pág. 21
TONIBIKE ____ Pág. 22
YOGA ____ Pág. 22
ZUMBA ____ Pág. 22

Personas con Discapacidad

GIMNASIA MANTENIMIENTO ____ Pág. 23
NATACIÓN PEQUES ____ Pág. 23
NATACIÓN ____ Pág. 23

Actividades a la Carta

CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS ____ Pág. 24
INSTALACIONES HORAS VALLE ____ Pág. 24
AEROCOMBAT CARTA ____ Pág. 24
CICLO-INDOOR CARTA ____ Pág. 24
GAP CARTA ____ Pág. 25
PILATES CARTA ____ Pág. 25
ZUMBA CARTA ____ Pág. 25

Otras Actividades

AERÓBIC ____ Pág. 26
AQUAERÓBIC ____ Pág. 26
CUENTACUENTOS ____ Pág. 26
ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN ____ Pág. 26
ESGRIMA DIVULGACIÓN ____ Pág. 27
GOLF DIVULGACIÓN ____ Pág. 27
MIÉRCOLES EN LAS NORIAS ____ Pág. 27
PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN ____ Pág. 27
TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES) ____ Pág. 28
TALLERES ADULTOS ____ Pág. 28
TALLERES INFANTILES ____ Pág. 28
ZANCOS SALTADORES ____ Pág. 29
ZUMBA ____ Pág. 29

Servicio WhatsApp de Logroño Deporte:

602 260 182

Logroño deporte

te informa en cada momento

3.0 Red Social LogroñoDeporte 3.0

facebook.com/logronodeporte

@LogronoDeporte

www.logroñodeporte.es

Instagram@LogronoDeporte

Newsletter

Actividades por instalación

C.D.M. LA RIBERA

AEROCOMBAT
AEROCOMBAT CARTA
AEROCOMBAT CARTA
CICLO-INDOOR
CICLO-INDOOR CARTA
ENTRENA CORRIENDO
ESPALDA SANA
GAP
GAP CARTA
GIMNASIA + 65 AÑOS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
PILATES
PILATES CARTA
TONIBIKE
ZUMBA
ZUMBA CARTA

C.D.M. LAS NORIAS

AERÓBIC
AGILITY INICIACIÓN
AGILITY PERFECCIONAMIENTO
AQUAERÓBIC
CROSS TRAINING
CUENTACUENTOS
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN
ESGRIMA DIVULGACIÓN
GIMNASIA + 65 AÑOS
GOLF DIVULGACIÓN
MIÉRCOLES EN LAS NORIAS
MINITENIS
MUSCULACIÓN CON MONITOR
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN
PÁDEL INICIACIÓN
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO
PILATES
PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN
TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES)
TALLERES ADULTOS
TALLERES INFANTILES
TENIS INICIACIÓN
TENIS PERFECCIONAMIENTO
YOGA
ZANCOS SALTADORES
ZUMBA

C.D.M. LOBETE

AERÓBIC
AEROCOMBAT
AEROCOMBAT CARTA
CICLO-INDOOR
CICLO-INDOOR CARTA
ENTRENA CORRIENDO
ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
GAP
GAP CARTA
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL STEP
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
PILATES
PILATES CARTA
ZUMBA
ZUMBA CARTA

P.M. Y PISCINAS DE EL CORTIJO

ESPALDA SANA
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

CAMPO DE GOLF

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

DEL MAR. SKATE HOUSE

SKATE. INICIACIÓN

P.M. LAS GAUNAS

ENTRENA CORRIENDO
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

PISCINAS DE VAREA

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

Normas comunes al programa

DEL ALTA

1. INSCRIPCIÓN

• ABONADOS
Desde el 18 de mayo a las 08:00 horas.

• USUARIOS
25 de mayo a las 08:00 horas.

• ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
Antes del 5 de junio llamando al tlfno de FERDIS: 659062346

FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

A) 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.

B) INTERNET

a) En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, www.logroñodeporte.es

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

c) Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o puedan hacerlo por internet o telefónicamente.

El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para mayores de 65 años, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 a partir de las 08.00 horas el del día 18 de mayo, resto de días en su horario normal.

2. HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO EN OFICINAS PRINCIPALES (Plaza Chiribitas)

JUNIO Y SEPTIEMBRE:
De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas.
y de lunes a jueves, de 17:00 a 19:00 horas.

JULIO Y AGOSTO
De lunes a viernes, de 08:00 a 15:00 horas.

3. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS, a partir del 18 de mayo de 2016

USUARIOS, a partir del 25 de mayo de 2016.

4. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño deporte y en las instalaciones cabecera de zona (La Ribera , Las Gaunas, Las Norias)en estas instalaciones estarán cerradas las oficinas administrativas de 1 de julio a 31 de agosto, pudiendo realizar los trámites de alta en las oficinas principales de Plaza de las Chiribitas, con la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, N.I.E.)
- 1 fotografía.
- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta y fotocopia de su D.N.I.
- 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 donde conste el matrimonio o justificante de pareja de hecho
- Fotocopia acreditativa de discapacidad (superior al 45% en su caso) o jubilación anticipada.
- Para ser alta en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

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

DE LA BAJA

1. Para darse de baja en la actividad inscrita, OBLIGATORIA y ÚNICAMENTE se tendrá que presentar POR ESCRITO Y FIRMADA POR EL TITULAR en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE, cabeceras de zona, C.D.M. La Ribera, C.D.M. Las Gaunas y C.D.M. Las Norias, por Fax: 941.23.49.32 y/o por mail deportes@logro-o.org.
2. El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
3. Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y cause baja como tal durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

DE LAS ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

d) La duración del programa, de manera general, es del 1 de junio de 2016 al 15 de septiembre de 2016 y específicamente, la propia de cada actividad.

e) Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del curso. A partir de los 6 años la inscripción a los cursos se hará en función del año de nacimiento.

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

2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

c) LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.

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

e) Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser finalizada.

f)La no asistencia a más de 2 clases seguidas sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática, pudiéndose cubrir la plaza, en aquellas actividades determinadas por LOGROÑO DEPORTE.

g) 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 aquéllas 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.

h) LOGROÑO DEPORTE no reubicará a las personas que trabajan a turnos.

i) 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.

j) 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.

k) Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.

l) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a los usuarios o abonados menores de 12 años que estén inscritos a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

a) Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.

b) 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.

c) 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.

d) 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.

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

f) Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención del usuario, se dispone en la Oficina de LOGROÑO DEPORTE y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

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

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

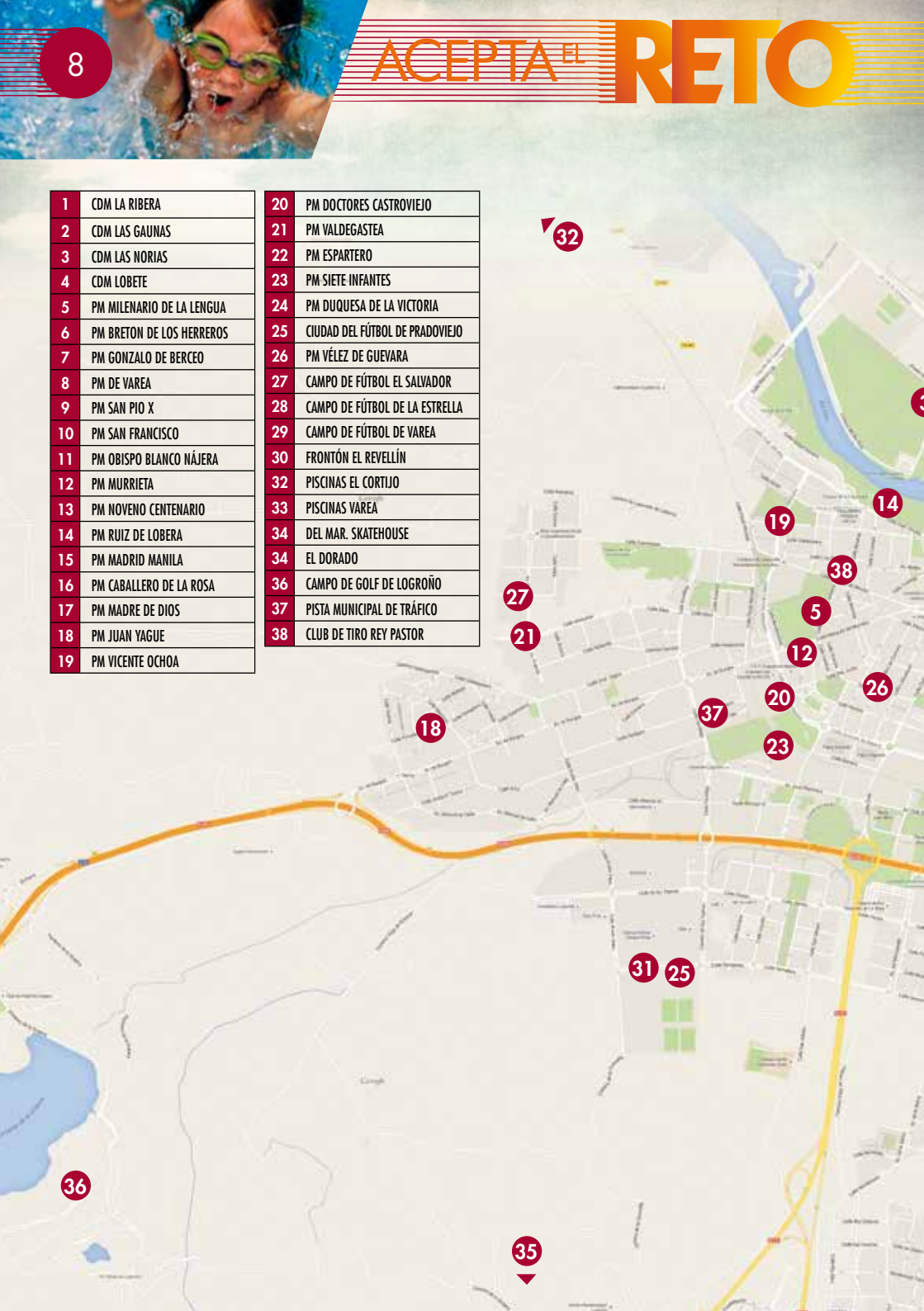
En todo lo no recogido en estas normas se atenderá a lo regulado en las BASES DEL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES aprobadas por el Consejo de Administración de LOGROÑO DEPORTE el 26 de mayo de 2013.

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.

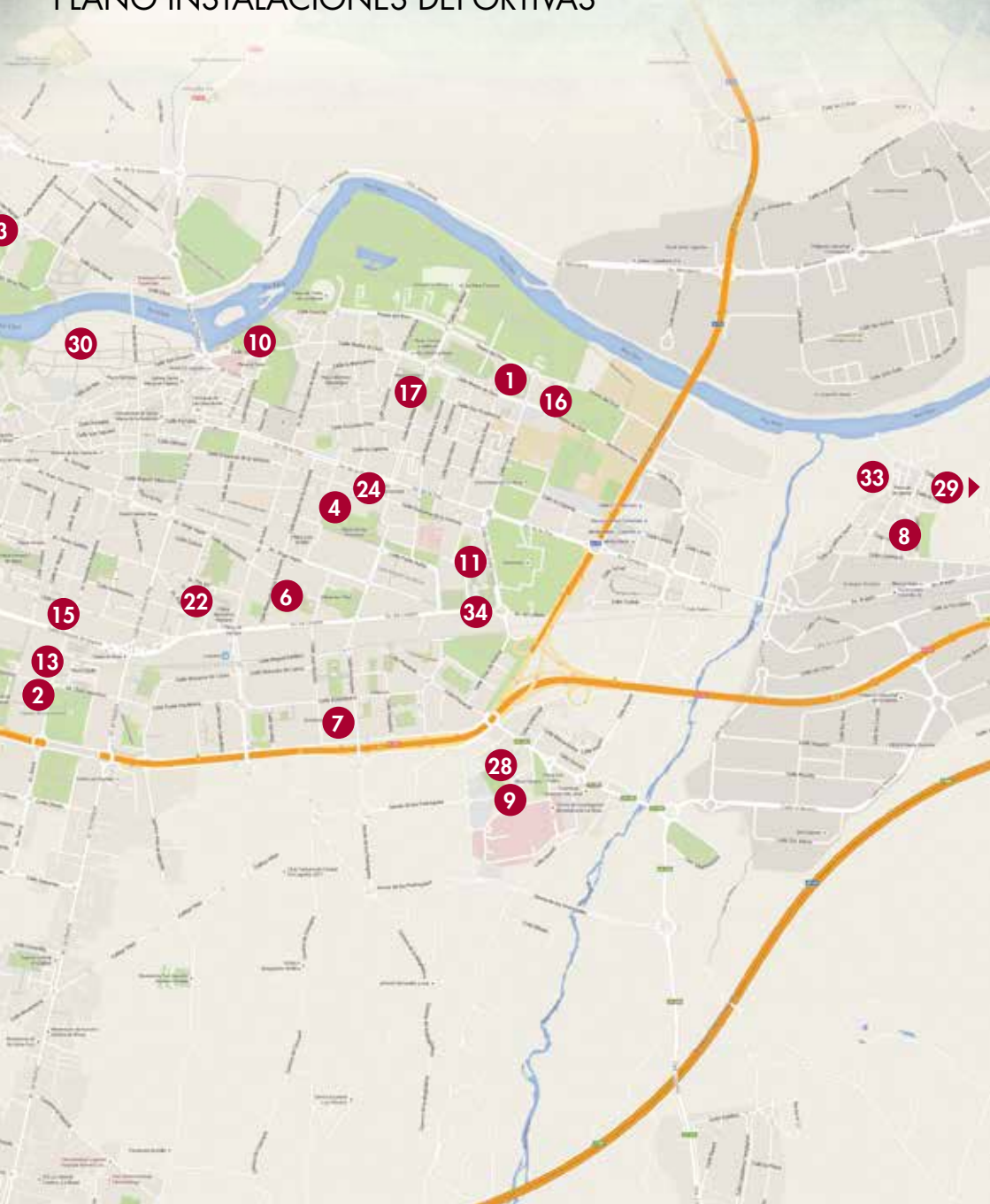
ACEPTA EL RETO

1	CDM LA RIBERA
2	CDM LAS GAUNAS
3	CDM LAS NORIAS
4	CDM LOBETE
5	PM MILENARIO DE LA LENGUA
6	PM BRETON DE LOS HERREROS
7	PM GONZALO DE BERCEO
8	PM DE VAREA
9	PM SAN PIO X
10	PM SAN FRANCISCO
11	PM OBISPO BLANCO NÁJERA
12	PM MURRIETA
13	PM NOVENO CENTENARIO
14	PM RUIZ DE LOBERA
15	PM MADRID MANILA
16	PM CABALLERO DE LA ROSA
17	PM MADRE DE DIOS
18	PM JUAN YAGUE
19	PM VICENTE OCHOA

20	PM DOCTORES CASTROVIEJO
21	PM VALDEGASTEA
22	PM ESPARTERO
23	PM SIETE INFANTES
24	PM DUQUESA DE LA VICTORIA
25	CIUDAD DEL FÚTBOL DE PRADOVIEJO
26	PM VÉLEZ DE GUEVARA
27	CAMPO DE FÚTBOL EL SALVADOR
28	CAMPO DE FÚTBOL DE LA ESTRELLA
29	CAMPO DE FÚTBOL DE VAREA
30	FRONTÓN EL REVELLÍN
32	PISCINAS EL CORTIJO
33	PISCINAS VAREA
34	DEL MAR. SKATEHOUSE
34	EL DORADO
36	CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO
37	PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO
38	CLUB DE TIRO REY PASTOR



PLANO INSTALACIONES DEPORTIVAS



ACEPTA EL RETO

3 - 8 años

MINITENIS

Iniciación al tenis de forma lúdica. Se trabaja la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de distancias, etc. Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:00 a 19:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:00 a 19:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:00 a 19:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:00 a 19:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	40 €	80 €

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN

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
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:30 a 19:00	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:30 a 19:00	01/08/2016 al 22/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	29 €	58 €

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

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
C.D.M. LA RIBERA	2013-2011	L a V	17:15 a 18:00	13/06/2016 al 24/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	2010-2008	L a V	18:00 a 18:45	13/06/2016 al 24/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	2010-2008	L a V	17:30 a 18:15	20/06/2016 al 01/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	2013-2011	L a V	18:15 a 19:00	20/06/2016 al 01/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	2013-2011	L a V	10:45 a 11:30	04/07/2016 al 15/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	12:30 a 13:00	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2013-2011	L a V	17:30 a 18:00	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:00 a 18:30	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2013-2011	L a V	18:00 a 18:30	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	12:30 a 13:00	01/08/2016 al 22/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2010-2008	L a V	18:00 a 18:30	01/08/2016 al 22/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2013-2011	L a V	17:30 a 18:00	01/08/2016 al 22/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2013-2011	L a V	18:00 a 18:30	01/08/2016 al 22/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
EL CORTIJO	2013-2011	L a V	12:30 a 13:00	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
EL CORTIJO	2010-2008	L a V	12:00 a 12:30	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
P.M.LAS GAUNAS	2013-2011	L a V	10:30 a 11:15	04/07/2016 al 15/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
VAREA	2010-2008	L a V	12:15 a 12:45	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
VAREA	2013-2011	L a V	12:45 a 13:15	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	29 €	58 €

8 -16 años

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

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**
LAS NORIAS	2007-2000	L a V	12:00 a 12:30	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2007-2000	L a V	18:30 a 19:00	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2007-2000	L a V	12:00 a 12:30	01/08/2016 al 22/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	2007-2000	L a V	18:30 a 19:00	01/08/2016 al 22/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	29 €	58 €

ACEPTA EL RETO

8 -16 años

PÁDEL INICIACIÓN

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado. Los cursos que se realizan son: Nivel Iniciación: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
2004-2000	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	11:00 a 12:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	11:00 a 12:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	11:00 a 12:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	11:00 a 12:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
2008-2005	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:00 a 13:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:00 a 13:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:00 a 13:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:00 a 13:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
					TARIFA	46 €	92 €

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado. Los cursos que se realizan son: Nivel Perfeccionamiento: Haber realizado como mínimo un cursillo.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
2004-2000	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	11:00 a 12:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	11:00 a 12:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	11:00 a 12:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	11:00 a 12:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
2008-2005	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:00 a 13:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:00 a 13:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:00 a 13:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:00 a 13:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
					TARIFA	46 €	92 €

8 -16 años

TENIS INICIACIÓN

La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes(servicio, derecha, revés, voleas). Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
2008-2005	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:30 a 13:30	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:30 a 13:30	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:30 a 13:30	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	12:30 a 13:30	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
2004-2000	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	10:30 a 11:30	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	10:30 a 11:30	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	10:30 a 11:30	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	10:30 a 11:30	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA		45 €	90 €

TENIS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
2008-2005	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	11:30 a 12:30	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	11:30 a 12:30	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	11:30 a 12:30	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2008-2005	L a V	11:30 a 12:30	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
2004-2000	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	09:30 a 10:30	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	09:30 a 10:30	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	09:30 a 10:30	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
	LAS NORIAS	2004-2000	L a V	09:30 a 10:30	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA		45 €	90 €

SKATE. INICIACIÓN

Cursos de aprendizaje de esta especialidad en condiciones de seguridad. El objetivo es con nociones básicas y con un poco de práctica disfrutar patinando. Se prestará todo el material necesario. Tanto el skate como las protecciones obligatorias.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
DEL MAR. SKATE HOUSE	2001-2009	L a J	17:00 a 18:00	13/06/2016 al 23/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
			TARIFA		40 €	80 €

ACEPTA EL RETO

17 y + años

AERÓBIC

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L-X	10:15 a 11:15	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

AEROCOMBAT

Coreografía aeróbica basada en golpeos con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo y equilibrio. Tonificando todo el cuerpo.Los alumnos y alumnas deben traer sus propios guantes.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	17:30 a 18:30	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	18:30 a 19:30	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L-X	20:00 a 21:00	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L-X	21:00 a 22:00	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	20:00 a 21:00	01/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	21:00 a 22:00	01/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

AGILITY INICIACIÓN

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 dia de vacunas y desparasitaciones y deben tener un seguro de responsabilidad social.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1951	L-X	19:00 a 20:00	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	95 €	190 €

AGILITY PERFECCIONAMIENTO

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 dia de vacunas y desparasitaciones y deben tener un seguro de responsabilidad social.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1951	L-X	20:00 a 21:00	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	90 €	180 €

17 y + años

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 y pulsómetro, así como llevar botellín de bebida.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	M-J	08:00 a 08:45	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L-X	07:30 a 08:30	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	M-J	19:00 a 20:00	05/07/2016 al 28/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	M-J	20:00 a 21:00	05/07/2016 al 28/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	07:30 a 08:30	01/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	M-J	19:00 a 20:00	02/08/2016 al 25/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	M-J	20:00 a 21:00	02/08/2016 al 25/08/2016	18/05/2016	25/05/2016

TARIFA	21 €	42 €

CROSS TRAINING

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1951	M-J	20:00 a 21:00	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	M-J	21:00 a 22:00	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	M-J	21:00 a 22:00	05/07/2016 al 28/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	M-J	21:00 a 22:00	02/08/2016 al 25/08/2016	18/05/2016	25/05/2016

TARIFA	21 €	42 €

ACEPTA EL RETO

17 y + años

ENTRENA CORRIENDO

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1951	L-X	20:00 a 21:00	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	M-J	07:15 a 08:15	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L-X	20:00 a 21:00	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L-X	20:00 a 21:00	01/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	M-J	07:15 a 08:15	02/08/2016 al 25/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
P.M.LAS GAUNAS	1999-1951	M-J	07:15 a 08:15	05/07/2016 al 28/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	36 €	72 €

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1999-1917	M-J	11:15 a 12:15	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
P.M. EL CORTIJO	1999-1917	L-X	11:30 a 12:30	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
P.M. EL CORTIJO	1999-1917	L-X	11:30 a 12:30	01/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L-X	08:15 a 09:15	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	10:15 a 11:15	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	M-J	17:30 a 18:30	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L-X	08:30 a 09:30	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	08:30 a 09:30	01/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

17 y + años

GIMNASIA + 65 años

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1951-1917	L-X-V	10:00 a 11:00	01/07/2016 al 31/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	10 €	20 €

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1951-1917	L-X-V	10:45 a 11:30	03/06/2016 al 29/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1951-1917	L-X-V	11:30 a 12:15	03/06/2016 al 29/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	6 €	12 €

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L-X	07:15 a 08:15	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	09:15 a 10:15	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	M-J	09:15 a 10:15	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	M-J	10:15 a 11:15	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica. Las sesiones incluyen salidas al campo de pitch & putt y entrenamiento de juego largo y corto en el campo de prácticas. Con las salidas al campo se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para tener acceso al recorrido de 18 hoyos. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará el equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf . Campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker de prácticas. Se incluyen las bolas para realizar el cursillo.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1999-1917	L-X	19:00 a 21:00	20/06/2016 al 29/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
CAMPO DE GOLF	1999-1917	L-X	19:00 a 21:00	04/07/2016 al 13/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	62 €	124 €

ACEPTA EL RETO

17 y + años

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L-X	09:15 a 10:15	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

17 y + años

MUSCULACIÓN CON MONITOR

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

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
JUNIO	C.M.D. LOBETE	1999-1951	L a V	07:00 a 22:30	01/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1999-1951	S	08:00 a 22:30	01/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1999-1951	D y F	08:00 a 21:30	01/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L a V	07:00 a 22:00	01/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	S	08:00 a 22:00	01/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	D y F	08:00 a 15:00	01/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1999-1951	L a V	08:00 a 23:00	15/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1999-1951	S	09:00 a 14:00	15/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1999-1951	S	16:00 a 21:00	15/06/2016 al 30/06/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
JULIO	C.M.D. LOBETE	1999-1951	L a V	07:00 a 22:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1999-1951	S	08:00 a 22:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1999-1951	D y F	08:00 a 21:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	L a V	07:00 a 22:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	S	08:00 a 22:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	D y F	08:00 a 15:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-1951	L a V	11:00 a 14:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-1951	L a V	17:30 a 20:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1999-1951	L a V	07:30 a 14:30	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1999-1951	L a V	17:00 a 22:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1999-1951	S	09:00 a 14:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1999-1951	S	17:00 a 21:00	01/07/2016 al 31/07/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
AGOSTO	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L a V	07:00 a 22:00	01/08/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	S	08:00 a 22:00	01/08/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	D y F	08:00 a 15:00	01/08/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	L a V	07:00 a 22:00	01/08/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	S	08:00 a 22:00	01/08/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	D y F	08:00 a 15:00	01/08/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-1951	L a V	11:00 a 14:00	01/08/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-1951	L a V	17:30 a 20:00	01/08/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
SEPTIEMBRE	C.M.D. LOBETE	1999-1951	L a V	07:00 a 22:30	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1999-1951	S	08:00 a 22:30	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1999-1951	D y F	08:00 a 21:30	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L a V	07:00 a 22:00	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	S	08:00 a 22:00	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	D y F	08:00 a 15:00	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	L a V	07:00 a 22:00	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	S	08:00 a 22:00	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1999-1951	D y F	08:00 a 15:00	01/09/2016 al 30/09/2016	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS

SEGÚN TARIFA VIGENTE

ACEPTA EL RETO

17 y + años

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

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
LAS NORIAS	1999-1917	L a V	19:00 a 19:45	04/07/2016 al 22/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1917	L a V	19:00 a 19:45	01/08/2016 al 22/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	35 €	70 €

PÁDEL INICIACIÓN

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. Ropa deportiva, pala de pádel y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado. Los cursos que se realizan son:
Nivel Iniciación: Sin experiencia, no haber realizado ningún cursillo.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	19:00 a 20:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	20:00 a 21:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	19:00 a 20:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	20:00 a 21:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	66 €	132 €

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado. Los cursos que se realizan son: Nivel Perfeccionamiento: Haber realizado como mínimo un cursillo.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	20:00 a 21:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	19:00 a 20:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	20:00 a 21:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	19:00 a 20:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	66 €	132 €

17 y + años

PILATES

Acercamiento a la disciplina Pilates en su versión suelo, conociendo y ejercitando los ejercicios básicos. 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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1999-1917	M-J	18:30 a 19:30	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1917	M-J	19:30 a 20:30	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1917	L-X	12:15 a 13:15	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1917	M-J	08:15 a 09:15	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1917	L-X	09:30 a 10:30	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1917	L-X	19:00 a 20:00	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1917	L-X	09:30 a 10:30	01/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1917	L-X	19:00 a 20:00	01/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1917	L-X	21:00 a 22:00	29/06/2016 al 27/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

TENIS INICIACIÓN

La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes(servicio, derecha, revés, voleas). Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	19:00 a 20:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	20:00 a 21:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	19:00 a 20:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	20:00 a 21:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	48 €	96 €

TENIS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Ropa deportiva, raqueta de tenis y zapatillas deportivas. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	20:00 a 21:00	01/07/2016 al 14/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	19:00 a 20:00	15/07/2016 al 29/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	20:00 a 21:00	01/08/2016 al 12/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
LAS NORIAS	1999-1951	L a V	19:00 a 20:00	16/08/2016 al 29/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	48 €	96 €

ACEPTA EL RETO

17 y + años

TONIBIKE

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	M-J	07:15 a 08:00	02/06/2016 al 30/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

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.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1999-1917	M-J	10:00 a 11:00	05/07/2016 al 28/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

ZUMBA

Movimiento Fitness de origen colombiano. Enfocado a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile (salsa, merengue, cumbia, regaettón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L-X	16:30 a 17:30	01/06/2016 al 27/06/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LOBETE	1999-1951	M-J	21:00 a 22:00	05/07/2016 al 28/07/2016	18/05/2016	25/05/2016
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	M-J	21:00 a 22:00	02/08/2016 al 25/08/2016	18/05/2016	25/05/2016
				TARIFA	21 €	42 €

Personas con discapacidad

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 inscripciónes telefónicas ni vía página web.

En última instancia dependiento de los grupos y espacios podrán modificarse horarios y lugares del desarrolo de la actividad.

Las solicitudes se puden retirar y entregar en:

FERDIS Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de Deportes (Edicifio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 8).

De lunes a jueves de 10:00 h. a 12:00 h.

Para más información dirigirse a FERDIS.

Teléfonos: **659 062 346 - 659 062 344**

GIMNASIA MANTENIMIENTO			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	L-X	19:00 a 20:00	13/06/2016 al 29/07/2016

TARIFA:	ABONADO 6 €	USUARIO 12 €

NATACIÓN PEQUES de 1 a 10 AÑOS			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	M-J	16:45 a 17:45	13/06/2016 al 29/07/2016

TARIFA:	ABONADO 6 €	USUARIO 12 €

NATACIÓN			PERIODO DE LA ACTIVIDAD
INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	L-X	18:00 a 19:00	13/06/2016 al 29/07/2016
C.D.M. LOBETE	M-J	18:00 a 19:00	13/06/2016 al 29/07/2016

TARIFA:	ABONADO 6 €	USUARIO 12 €

ACEPTA EL RETO

Actividades "A la Carta"

Planifica como quieras tu puesta en forma a la hora y día que mejor te vaya.
Adquiere tu bono o compra tu entrada y resérvate cada semana lo que quieres hacer qué día y a qué hora.
Consulta todas las posibilidades en www.logroñodeporte.es

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIÓN	BONO 20 SESIÓN
ABONADO: 4'20 €	ABONADO: 33'60 €	ABONADO: 52'50 €
USUARIO: 8'40 €	USUARIO: 67'20 €	USUARIO: 105'00 €

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14:30 a 15:15	GAP	AEROCOMBAT	CICLO INDOOR	GAP
15:15 a 16:00	CICLO INDOOR	PILATES	ZUMBA	AEROCOMBAT

INSTALACIÓN	FECHAS
LOBETE	20 junio al 27 de JULIO
LA RIBERA	1 de AGOSTO al 15 de septiembre

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.

FECHAS: Todo el año excepto Las Norias en verano.
Pases: 13:00 / 14:30 / 16:00

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 HIDROTERMAL	13:00, 14:30 ó 16:00
C.D.M. LAS NORIAS	ROCÓDROMO FRONTONES PISTAS PÁDEL PISTAS DE TENIS	13:00 a 16:30 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00

AEROCOMBAT CARTA

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1999-1951	M	14:30 a 15:15	20/06/2016 al 27/07/2016		
C.D.M. LOBETE	1999-1951	J	15:15 a 16:00	20/06/2016 al 27/07/2016	INTERNET O	
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	M	14:30 a 15:15	01/08/2016 al 15/09/2016	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	J	15:15 a 16:00	01/08/2016 al 15/09/2016		

CICLO-INDOOR CARTA

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L	15:15 a 16:00	20/06/2016 al 27/07/2016		
C.D.M. LOBETE	1999-1951	X	14:30 a 15:15	20/06/2016 al 27/07/2016	INTERNET O	
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L	15:15 a 16:00	01/08/2016 al 15/09/2016	EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	X	14:30 a 15:15	01/08/2016 al 15/09/2016		

Actividades "A la Carta"

GAP CARTA

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1999-1951	L	14:30 a 15:15	20/06/2016 al 27/07/2016	INTERNET O EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1999-1951	J	14:30 a 15:15	20/06/2016 al 27/07/2016		
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	L	14:30 a 15:15	01/08/2016 al 15/09/2016		
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	J	14:30 a 15:15	01/08/2016 al 15/09/2016		

PILATES CARTA

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1999-1917	M	15:15 a 16:00	20/06/2016 al 27/07/2016	INTERNET O EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LA RIBERA	1999-1917	M	15:15 a 16:00	01/08/2016 al 15/09/2016		

ZUMBA CARTA

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1999-1951	X	15:15 a 16:00	01/08/2016 al 15/09/2016	INTERNET O EL MISMO DÍA EN LA INSTALACIÓN	
C.D.M. LOBETE	1999-1951	X	15:15 a 16:00	20/06/2016 al 27/07/2016		

ACEPTA EL RETO

Otras Actividades

AERÓBIC

Actividad de baile aeróbico deportivo combinando una serie de pasos y movimientos preestablecidos.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	L a V	19:00 a 20:00	01/07/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

AQUAERÓBIC

Aeróbic en el agua.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	L a V	17:30 a 18:30	01/07/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

CUENTACUENTOS

Narración de cuentos para los peques y mayores.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	14 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	28 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	11 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	25 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN

Divulgación lúdica de este deporte, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	6 en adelante	M	18:00 a 20:00	19 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	6 en adelante	M	18:00 a 20:00	26 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	6 en adelante	M	18:00 a 20:00	2 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	6 en adelante	M	18:00 a 20:00	9 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

Otras Actividades

ESGRIMA DIVULGACIÓN

Divulgación de este deporte olímpico de origen español.Recomendable vestuario deportivo.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	1 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	8 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	15 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	22 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	29 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS

GOLF DIVULGACIÓN

Divulgación lúdica de este deporte, utilizando material adaptado. Se enseñarán los conceptos básicos del golf, reglamento, material y normas de seguridad. Recomendable vestuario deportivo.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	8 en adelante	L	18:00 a 20:00	4 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	L	18:00 a 20:00	11 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	L	18:00 a 20:00	22 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	L	18:00 a 20:00	29 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS

MIÉRCOLES EN LAS NORIAS

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

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
LAS NORIAS	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
HINCHABLES INFANTILES	TODAS LAS EDADES	X	17:00 a 20:00	6 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
FIESTA DE LA ESPUMA	TODAS LAS EDADES	X	17:00 a 20:00	20 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
JUEGOS DEPORTIVOS	TODAS LAS EDADES	X	17:00 a 20:00	3 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
HINCHABLE y FUTBOLÍN HUMANO	TODAS LAS EDADES	X	17:00 a 20:00	17 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
JUEGOS RECREATIVOS	TODAS LAS EDADES	X	17:00 a 20:00	31 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS

PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN

Divulgación de este deporte en los lagos de piscina. Obligatorio saber nadar.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	5 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	12 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	16 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	23 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	30 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS: GRATIS

TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES)

Taller en el que se realizarán diferentes disciplinas relacionadas con el Circo como son los malabares, la acrobacia o ejercicios de equilibrio.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	18:30 a 20:00	21 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	18:30 a 20:00	4 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

TALLERES ADULTOS

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	ADULTO	L	18:00 a 19:00	4 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	ADULTO	L	18:00 a 19:00	11 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	ADULTO	L	18:00 a 19:00	18 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	ADULTO	L	18:00 a 19:00	1 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	ADULTO	L	18:00 a 19:00	8 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	ADULTO	L	18:00 a 19:00	22 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	ADULTO	L	18:00 a 19:00	29 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

TALLERES INFANTILES

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	4 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	11 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	18 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	1 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	8 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	22 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	29 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

Otras Actividades

ZANCOS SALTADORES

Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	8 en adelante	J	18:30 a 20:00	7 de JULIO	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	J	18:30 a 20:00	18 de AGOSTO	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

ZUMBA

Movimiento Fitness de origen colombiano. Enfocado a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile (salsa, merengue, cumbia, regaettón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas. Actividad de baile aeróbico basada en coreografías sobre canciones de ritmos latinos.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	M	20:00 a 21:00	01/07/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	20:00 a 21:00	01/07/2016 al 31/08/2016	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS	GRATIS

RESUMEN ACTIVIDADES DE VERANO EN LAS NORIAS

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	ACCIÓN EN LA ACTIVIDAD	DÍA	H. INICIO	H. FINAL	04/07/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Modelado de Arcilla	L	17:00	18:00	04/07/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Modelado de Arcilla	L	18:00	19:00	04/07/2016
LAS NORIAS	MIÉRCOLES EN LAS NORIAS	Hinchables	X	17:00	20:00	06/07/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Chapas	L	17:00	18:00	11/07/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Chapas	L	18:00	19:00	11/07/2016
LAS NORIAS	CUENTACUENTOS		J	17:30	18:30	14/07/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Wash Tipe	L	17:00	18:00	18/07/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Wash Tipe	L	18:00	19:00	18/07/2016
LAS NORIAS	MIÉRCOLES EN LAS NORIAS	Fiesta de la espuma	X	17:00	20:00	20/07/2016
LAS NORIAS	CUENTACUENTOS		J	17:30	18:30	28/07/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Marionetas	L	17:00	18:00	01/08/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Marionetas	L	18:00	19:00	01/08/2016
LAS NORIAS	MIÉRCOLES EN LAS NORIAS	Juegos Deportivos	X	17:00	20:00	03/08/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Decoración Uñas y Tatoos	L	17:00	18:00	08/08/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Decoración Uñas y Tatoos	L	18:00	19:00	08/08/2016
LAS NORIAS	CUENTACUENTOS		J	17:30	18:30	11/08/2016
LAS NORIAS	MIÉRCOLEELAS NORIAS	Hinchable y Futbolín Humano	X	17:00	20:00	17/08/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Pop Cakes	L	17:00	18:00	22/08/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Pop Cakes	L	18:00	19:00	22/08/2016
LAS NORIAS	CUENTACUENTOS		J	17:30	18:30	25/08/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Juguetes con Material Reciclado	L	17:00	18:00	29/08/2016
LAS NORIAS	TALLERES	Juguetes con Material Reciclado	L	18:00	19:00	29/08/2016
LAS NORIAS	MIÉRCOLES EN LAS NORIAS	Juegos Recreativos	X	17:00	20:00	31/08/2016

www.logroñodeporte.es

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

Masajes, Horas valle instalaciones, Actividades a la carta
Balneario, Pista de hielo, Pista de tenis
Padel, Frontenis, Instalaciones...

Suscríbete a nuestro boletín de noticias

Logroño deporte

Síguenos en: @logronodeporte facebook.com/logronodeporte logronodeporte

FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

ABONADOS desde el 18 de mayo

USUARIOS desde el 25 de mayo

INSCRIPCIÓN EN HORARIO ININTERRUMPIDO:

TELEFÓNICA

Servicio 010
(941 277 001 desde fuera de Logroño)

INTERNET

www.logroñodeporte.es

PRESENCIAL

Sólo actividades específicas para mayores de 65 años.
En las oficinas de Logroño Deporte situada en Plaza de las Chiribitas nº1.
(en horario de oficina)

ACEPTA EL RETO
LOGROÑO Programa Deportivo Municipal 2015 2016

Logroño deporte

www.logroñodeporte.es

Ayuntamiento de Logroño