logroñodeporte.com

Logroño Deporte

¡DATE VIDA!

Logroño deporte

hay un Deporte para ti

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2025/26 LOGROÑO

LOGROÑO

Lobete
Centro Deportivo Municipal

ESPACIO HIDROTERMAL

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

Recordar que es obligatorio el uso de toalla, chancletas, bañador y gorro de baño.

LUGAR: C.D.M. Lobete.

DURACIÓN DE LA SESIÓN: 90 minutos.

SERVICIOS

- Piscina de Hidromasaje
- Jacuzzi
- Piscina de contraste
- Terma romana
- Sauna
- Baño de vapor
- Dream shower
- Ducha ciclónica
- Fuente de hielo

RESERVA desde 2,50€ por sesión

HORARIO: lunes a domingo.
Consultar disponibilidad en nuestro sistema de reservas.

localización:

LA MEJOR RECUPERACIÓN

+ INFORMACIÓN Y RESERVAS:

- C/ Albia de Castro, 5. 26003 Logroño
- Tel. 941 23 59 24
- www.logronodeporte.es

Índice por edades

PROGRAMA CONCILIA

PROGRAMACIÓN 19

INFANTILES

MULTIDEPORTE 28
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CUR.) 28
NATACIÓN 3 AÑOS 29
NATACIÓN 4 AÑOS 29
NATACIÓN 4-5 AÑOS 30
NATACIÓN 5 AÑOS 30
PATINAJE SOBRE HIELO. INI. 31
PEQUE ESGRIMA 31

MENORES

ATLETISMO 32
AJEDREZ INICIACIÓN 32
BÁDMINTON 32
BALONMANO 32
BOXEO 33
BUCEO 33
CIRCO 33
COMERCIAL DANCE SPORT 33
ENTRENAMIENTO ACROBÁTICO 34
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INI.) 34
ESGRIMA 35
EXCURSIÓN A CABALLO (INI.) 35
EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE 36
FRONTENIS 36
GIMNASIA RÍTMICA 36
GOLF. INI. Y PERFECC. 37
HÍPICA. INI. 38
HÍPICA. PERFECC. 38
KÁRATE 38
KRAV MAGA 39
NATACIÓN 6-7 AÑOS INI. 39
NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECC. 40
NATACIÓN 8-9 AÑOS 40
NATACIÓN 10-13 AÑOS 41
NATACIÓN 14-17 AÑOS 41
PÁDEL 6-8 AÑOS INI. 41
PÁDEL 8-12 AÑOS INI. 42
PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECC. 42
PÁDEL 12-16 AÑOS INI. 42
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC. 43
PALETA 43
PATINAJE 43
PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO 43
PATINAJE EN FAMILIA 44
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC. 44
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF. 44
PELOTA MANO PERFECC. 45
PELOTA MANO INI. 45
PICKLEBALL 10-16 46
SKATE 46
SKATE INI. 46
SKATE PERFECC. 46
TENIS 8-12 AÑOS 47
TENIS 8-12 AÑOS INI. 47
TENIS 8-12 AÑOS PERFECC. 47
TENIS 12-16 AÑOS INI. 48
TENIS 12-16 AÑOS PERFECC. 48
TIRO OLÍMPICO 48
TRAIL RUNNING 49
ULTIMATE FRISBEE 49
VOLEIBOL 49
ZUMBA 49

JÓVENES Y ADULTOS

ACONDICIONACESTO 50
ACONDICIONAFÚTBOL 50
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 50
ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS 51
AERÓBIC 51
AEROCOMBAT 51
AGILITY AVANZADO. CURSILLOS 52
AGILITY INTERMEDIO 52
AGILITY INI.CURSILLOS 52
AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS 52
AJEDREZ INI. 53
AJEDREZ INTERMEDIO 53
AQUABOXING 53
AQUAERÓBIC 53
AQUAFITNESS 54
AQUAPILATES 54
AQUASALUD 54
AQUAZUMBA 54
BÁDMINTON 55
BARRÉ-PILATES EN BARRA BALLET 55
BODYPUMP 55
BODYPUMP GENERACIÓN GENERACIÓN Z 56
BOXEO 56
BOXEO PERFECC. 56
BUCEO 57
CIRCUITO BÁSICO DE EJERCICIOS 57
CICLO INDOOR 58
CORE FIT 58
COMBO MUSCULACIÓN 58
CROSS TRAINING 59
CROSS TRAINING INI. 59
CROSS TRAINING INI. GENERACIÓN Z 59
CROSS TRAINING RACING 60
DANZATERAPIA 60
ENTRENA CORRIENDO 60
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 60
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GENERACIÓN Z 61
ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS 61
ENTRENAMIENTO NATACIÓN GRUPOS REDUCIDOS 62
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INI.) 62
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECC.) 62
ESGRIMA 63
ESGRIMA PERFECC. 63
ESPALDA SANA 63
EXCURSIÓN A CABALLO (INI.) 64
GAP 64
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 65
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS 65
GIMNASIA EN EL AGUA 66
GIMNASIA HIPOPRESIVA 66
GIMNASIA PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES RENALES 66
GOLF. INI. Y PERFECC. 67
GOLF. PERFECC. 68
HÍPICA. INI. 68
HÍPICA. PERFECC. 68
INTERVAL CARDIO STRONG 69
INTERVAL STEP 69
KRAV MAGA 69
MARCHA NÓRDICA. INI. 70
MINDFITNESS 70
NATACIÓN DESDE CERO 70
NATACIÓN MANTENIMIENTO 71
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS 72
NATACIÓN PARA LA SALUD 72
NATACIÓN PERFECC. 72
NATACIÓN PRO 73
OCR 73
PÁDEL NIVEL 1 73
PÁDEL NIVEL 2 74

PÁDEL NIVEL 3 ____ 74
PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1 ____ 75
PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2 ____ 75
PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO ____ 75
PATINAJE EN FAMILIA ____ 76
PATINAJE INI. ____ 76
PATINAJE PERFECC. ____ 76
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF. 77
PICKLEBALL PERFECC. ____ 77
PICKLEBALL INI. ____ 77
PILATES AÉREO ____ 77
PILATES SUELO ____ 78
PILATES SUELO AVANZADO ____ 79
PILATES GENERACIÓN Z ____ 79
PONTE EN FORMA CORRIENDO ____ 79
RITMOS LATINOS INI. ____ 79
RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO ____ 80
SEVILLANAS ____ 80
TAI CHI ____ 80
TAI CHI AVANZADO ____ 80
TENIS NIVEL 1 ____ 81
TENIS NIVEL 2 ____ 81
TENIS NIVEL 3 ____ 81
TONIBIKE ____ 82
TONIFICACIÓN- TRX ____ 82
TRAIL RUNNING ____ 82
YOGA ____ 83
YOGA AÉREO ____ 83
YOGA PARA EMBARAZADAS ____ 84
ZUMBA ____ 84

MAYORES

A POR LOS 100 ____ 85
ACTIVIDADES ACUÁTICAS ____ 85
AERÓBIC ____ 85
AQUABAILES ____ 86
AQUAERÓBIC ____ 86
BAILES ____ 86
BODYPUMP ____ 86
ESPALDA SANA ____ 87
MUSCULACIÓN DESDE 0 ____ 87
GIMNASIA ____ 88
GIMNASIA EN EL AGUA ____ 88
NATACIÓN DESDE CERO ____ 88
NATACION INICIACIÓN ____ 88
NATACIÓN MANTENIMIENTO ____ 89
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO ____ 89
PILATES ____ 89
TAI CHI INICIACIÓN ____ 90
TAI CHI INTERMEDIO ____ 90
TAI CHI AVANZADO ____ 90
YOGA ____ 90

DEPORTE EN FAMILIA

BUCEO ____ 91
EXCURSIÓN A CABALLO. INI. ____ 91
PATINAJE EN FAMILIA ____ 92
GOLF. INI. Y PREFECC. ____ 92

PERSONAS CON DISCAPACIDAD ____ 93

A LA CARTA ____ 96

ACTIVIDADES VIRTUALES ____ 97

TARIFAS PLANAS ____ 98

CICLO INDOOR VIRTUAL ____ 99

CAMPAÑAS ____ 100

TORNEOS ____ 101

ASOCIACÓN DE EMPRESAS DE LA SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO DE LA RIOJA ____ 103

CENTRO CIUDAD

LOGROÑO

Pista de hielo Lobete

- DIMENSIONES OLÍMPICAS
- CAFETERÍA

PATINES Y CASCO INCLUIDOS

NIÑOS DESDE 3 AÑOS* desde 3,30€

ADULTOS desde 4,70€

* Los menores de 12 años deben ir acompañados.

Lobete
Centro Deportivo Municipal

C/ Albia de Castro, 5
26003 Logroño
Tel. 941 23 59 24

+ información en web:

Logroñodeporte

Logroño

Salas de Musculación

LA RIBERA - LOBETE - LAS GAUNAS

ACCEDE CON TU BONO A CUALQUIERA DE LAS TRES SALAS.

HORARIO ININTERRUMPIDO DE 7:00 a 22:30 HORAS

(Consulta TODOS los horarios en www.logroñodeporte.es)

Bonos desde 14 euros / mes. Abono mensual abonado +60 años 8,50 euros / mes

ÍNDICE DE ACTIVIDADES POR INSTALACIÓN

C.D.M. LA RIBERA

AJEDREZ INICIACIÓN
AJEDREZ INTERMEDIO
AQUAPILATES
AQUAZUMBA
BODYPUMP
CICLO INDOOR
CORE FIT
ENTRENA CORRIENDO
ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS
ESCUELA DE AJEDREZ INICIACIÓN
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA EN EL AGUA
INTERVAL CARDIO STRONG
MARCHA NÓRDICA. INICIACIÓN
NATACIÓN 10-13 AÑOS
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)
NATACIÓN 14-17 AÑOS
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN
NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
NATACIÓN 8-9 AÑOS
NATACIÓN DESDE CERO
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO
NATACION INICIACIÓN
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN PRO
NATACIÓN PARA LA SALUD
PILATES
PILATES AÉREO
PILATES SUELO
RITMOS LATINOS INICIACIÓN
RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO
TONIBIKE
ENTRENAMIENTO NATACIÓN GRUPOS REDUCIDOS
YOGA
BODYPUMP GENERACIÓN Z
YOGA AÉREO
ZUMBA
NATACIÓN 4-5 AÑOS
GIMNASIA HIPOPRESIVA

C.D.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUATICAS
AERÓBIC
AEROCOMBAT
AQUAERÓBIC
BODYPUMP
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIO-NAMIENTO)
ESGRIMA
ESGRIMA (MATERIAL)
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA HIPOPRESIVA
MINDFITNESS
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
NATACIÓN 8-9 AÑOS
NATACIÓN 14-17 AÑOS
NATACIÓN 10-13 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
PATINAJE
PATINAJE INICIACIÓN

PILATES
PILATES SUELO
SKATE
TAI CHI
TAI CHI AVANZADO
TAI CHI INTERMEDIO
YOGA
ZUMBA
AQUASALUD
ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS
NATACIÓN 4 AÑOS
NATACIÓN 4-5 AÑOS
AQUAZUMBA
BUCEO
FRONTENIS
PELOTA MANO INICIACIÓN
SKATE INICIACIÓN
SKATE PERFECCIONAMIENTO

C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY AVANZADO. CURSILLOS
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS
AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS
BODYPUMP
CROSS TRAINING
CROSS TRAINING RACING
ENTRENA CORRIENDO
OCR
PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
PÁDEL NIVEL 1
PÁDEL NIVEL 2
PÁDEL NIVEL 3
PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1
PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2
PATINAJE INICIACIÓN
PATINAJE PERFECCIONAMIENTO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TENIS 8-12 AÑOS
TENIS NIVEL 1
TENIS NIVEL 2
TENIS NIVEL 3
CROSS TRAINING INICIACIÓN
CROSS TRAINING INICIACIÓN
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
PÁDEL 6-8 AÑOS INICIACIÓN
PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN
PATINAJE EN FAMILIA
PICKLEBALL 10-16
PICKLEBALL INICIACIÓN
PICKLEBALL PERFECC.
PILATES SUELO
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN
TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
TENIS 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
TRAIL RUNNING

C.D.M. LOBETE

A POR LOS 100
ACTIVIDADES ACUATICAS
ACTIVIDADES ACUATICAS
AERÓBIC
AQUABAILES
AQUABOXING
AQUAERÓBIC
AQUAFITNESS
AQUASALUD
AQUAZUMBA
BAILES
DANZATERAPIA
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA
ZUMBA
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA EN EL AGUA
ENTRENAMIENTO NATACIÓN GRUPOS REDUCIDOS
INTERVAL STEP
NATACIÓN 10-13 AÑOS

NATACIÓN 14-17 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
NATACIÓN 8-9 AÑOS
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN PRO
PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO. MULTIDEPORTE
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.
GIMNASIA HIPOPRESIVA
MINDFITNESS
PILATES SUELO
PILATES
PILATES SUELO AVANZADO
PILATES BARRÉ
PILATES GENERACIÓN Z
TAI CHI AVANZADO
TAI CHI INICIACIÓN
TAI CHI INTERMEDIO
YOGA
GIMNASIA PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES RENALES
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS
NATACIÓN DESDE CERO
NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN DESDE CERO
NATACIÓN 4 AÑOS
AQUAPILATES
ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS
NATACIÓN 4-5 AÑOS
NATACIÓN 5 AÑOS
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
KRAV MAGA
EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE
VOLEIBOL
YOGA PARA EMBARAZADAS

C.F. PRADOVIEJO

AEROCOMBAT
GIMNASIA
BAILES
PILATES
PILATES SUELO
SEVILLANAS
ULTIMATE FRISBEE
YOGA
ESPALDA SANA
BODYPUMP

CAMPO DE GOLF

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
GOLF. PERFECCIONAMIENTO

CLUB DE TIRO REY PASTOR

TIRO OLÍMPICO

EL DORADO

HÍPICA. INICIACIÓN
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO
EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

ESTADIO DE FÚTBOL

BOXEO
BOXEO PERFECCIONAMIENTO
ENTRENA CORRIENDO
ESGRIMA
ESGRIMA PERFECCIONAMIENTO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
PEQUE ESGRIMA

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

GIMNASIA RÍTMICA

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

PELOTA MANO INICIACIÓN/ PERFECC.
PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA
BODYPUMP
BODYPUMP GENERACION Z
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL CARDIO STRONG
ZUMBA

P.M. ESPARTERO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL STEP

P.M. GONZALO DE BERCEO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP
ZUMBA

P.M. LA GUINDALERA
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL CARDIO STRONG

P.M. MADRE DE DIOS
ATLETISMO
CIRCO
COMERCIAL DANCE SPORT
ENTRENAMIENTO ACROBÁTICO
ZUMBA

P.M. MADRID MANILA
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
KÁRATE

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
TONIFICACIÓN- TRX

P.M. MURRIETA
AERÓBIC
CORE FIT
GAP
GIMNASIA RÍTMICA
KÁRATE

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA
ACONDICIONACESTO
ACONDICIONAFÚTBOL

P.M. SIETE INFANTES DE LARA
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GENERACIÓN Z
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
KRAV MAGA
ZUMBA

P.M. TITIN III
BÁDMINTON

P.M. VALDEGASTEA
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
BÁDMINTON
CROSS TRAINING INICIACIÓN

P.M. VAREA
FRONTENIS
PALETA
ULTIMATE FRISBEE
ZUMBA

P.M. VICENTE OCHOA
BALONMANO
TRAIL RUNNING

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

Telefónica

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010
- Para llamadas desde f**uera 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
- La inscripción a través de la **web** tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día de cada periodo de inscripción que comienza a las 8:00 h).

Presencial

- Exclusivamente para personas mayores de 65 años y sólo en actividades específicas para la tercera edad.

2.- FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCION POR ACTIVIDAD:

PROGRAMA CONCILIA:

Del 19 al 24 de agosto, exclusivamente para las personas abonadas a Logroño Deporte, tienen la opción prioritaria en las actividades del programa concilia. Se trata de aquellas actividades que se realizan en la misma instalación, mismos días y horarios para permitir la inscripción conjunta de 1 a 2 personas adultas con 1 a 4 menores.

RESTO DEL PROGRAMA.PERSONAS ABONADAS.

26 DE AGOSTO: ACTIVIDADES PARA MAYORES

A por los 100, Actividades acuáticas, Aeróbic, Aquabailes, Aquaeróbic, Bailes, Bodypump, Circuito básico de ejercicios Pilates, Espalda sana, Gimnasia, Gimnasia en el agua, Natación desde cero, Iniciación, Perfeccionamiento y Mantenimiento, Musculación desde cero, Tai Chi iniciación, intermedio y avanzado y Yoga.

28 DE AGOSTO: ACTIVIDADES PARA INFANTILES Y JÓVENES

Atletismo, Bádminton, Balonmano, Boxeo, Buceo, Chiquirritmo, Circo, Comercial dance sport, Entrenamiento Acrobático, Escalada en rocódromo, Escuela de ajedrez, Esgrima, Excursión a caballo, Expresión corporal y baile, Frontenis, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Kárate, Krav Maga, Multideporte, Nataciones, Pádel, Paleta, Patinaje, Patinaje en familia, Patinaje sobre hielo, Peque Esgrima,Pelota mano, Pickleball, Skate, Tenis, Tiro olímpico, Ultimate frisbee, Voleibol, Zumba y Trail Running.

ACTIVIDADES PARA JÓVENES Y ADULTOS (según actividad):

2 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE.

Acondicionacesto, Acondicionafúbol, Acondicionamiento Físico, Aeróbic, Agility, Ajedrez, Bádminton, Corefit, Entrenamiento en grupos reducidos, Escalada en rocódromo, Esgrima, Excursión a caballo, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia mantenimiento mastectomizadas, Golf, Hípica, Krav Maga, Marcha Nórdica, Pádel, Patinaje, Patinaje en familia, Patinaje artístico sobre hielo, Patinaje sobre hielo, Pickleball, Ponte en Forma Corriendo, Ritmos Latinos, Tenis, Tonificación-TRX, Ultimate Frisbee, Zumba, Sevillanas.

4 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN

Danzaterapia, Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Pilates aéreo, Pilates Barré, Pilates Suelo, Pilates Z, Taichi, Yoga, Yoga aéreo y Yoga para embarazadas.

9 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA Y DE ALTA INTENSIDAD.

AGUA: Aquaboxing, Aquaeróbic, Aquafitness, Aquapilates, Aquasalud, Aquazumba, Buceo, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Nataciones iniciación y perfeccionamiento, Natación para la Salud, Natación desde Cero, Actividad acuática para Embarazadas, Entrenamiento natación grupos reducidos.

ALTA INTENSIDAD: Aerocombat, Bodypump, Bodypump generación Z, Boxeo, Ciclo indoor, Cross training, Cross training de iniciación, Cross Training iniciación Generación z, Cross traininig RACING, Entrena Corriendo, Entrenamiento Funcional, Entrenamiento Funcional Generación Z, Interval Cardio Strong, Natación de mantenimiento avanzados, Natación PRO, OCR carreras de obstáculos, Tonibike, Trail Running.

PERSONAS NO ABONADAS CON CARNET DE USUARIAS

DESDE EL 11 DE SEPTIEMBRE: A TODAS LAS ACTIVIDADES CON PLAZAS LIBRES.

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Inscripciones según información en cada actividad.

Desde el 1 de septiembre ABONADOS

Desde el 8 de septiembre USUARIOS

3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Para poder inscribirse en una actividad deportiva municipal, previamente se tendrá que estar en posesión de la tarjeta de persona ABONADA o USUARIA de los Servicios Deportivos Municipales Logroño Deporte.

Para obtener dicha tarjeta y por tanto la condición de persona abonada o usuaria, deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte con la siguiente documentación (existe la opción de alta online para hacerse persona abonada en www.logronodeporte.es):

- D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía. Se puede sacar en las propias oficinas de Logroño Deporte, con la webcam.
- Número de cuenta para cumplimentar la Orden de domiciliación SEPA, que será firmada por el titular de la cuenta. Si el abono es para un menor u otra persona distinta al titular de la cuenta, además hará falta DNI de esta persona y la autorización de la firma contrato.
- En el caso de un menor será necesario original del D.N.I. del titular de la cuenta y original del libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario el libro de familia donde conste el matrimonio o justificante de pareja de hecho
- En caso de discapacidad. Tarjeta de discapacidad emitida por el órgano competente de la Comunidad Autónoma (superior al 33% en su caso).
- El alta de personas abonadas también se puede realizar de forma on-line a través de la página Web de Logroño Deporte, donde deberá ir incorporando la documentación requerida
- 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.

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

Oficinas de Logroño Deporte: Plaza de las Chiribitas nº1, tel.: 941 27 70 55

Julio y Agosto: De lunes a viernes, de 08:00 a 15:00 horas.

A partir del 1 de septiembre Oficinas de Logroño Deporte: Plaza Chiribitas

- Lunes de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Martes de 8.30 h. a 14.30 h. y de 17 a 19 horas
- Miércoles de 8.30 horas a 17 horas (ininterrumpido)
- Jueves de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Viernes de 8.30 h. a 14.30 horas.

Para poder darse de 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 cobro de la tarifa de la actividad deportiva se realizará de la siguiente manera: el 50%, en concepto de matrícula, será cobrado en el momento de realizar la inscripción. Este importe no será devuelto en ningún caso. El resto en la fecha prevista del inicio de la misma, salvo que previamente comunique a Logroño deporte la baja de dicha actividad, y este importe no será devuelto en ningún concepto. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.

Las inscripciones a la mayor parte de las actividades deportivas quedan abiertas durante toda la temporada, siempre y cuando haya plazas vacantes.

Logroño Deporte se reserva la potestad de realizar promociones en las tarifas, en función del período del año en que se encuentre la actividad y/o la aceptación tenida. Igualmente en caso de promociones especiales, como Los Combos de musculación Logroño deporte, llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto.

4. BAJA EN LA ACTIVIDAD

La baja en la actividad inscrita, se deberá realizar por escrito por el titular mediante alguna de las siguientes vías:

- Presencial: en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE (con cita previa)
- Por e-mail: escribiendo a la dirección: deportes@logrono.es
- A través del portal de persona abonada. (Sección actividades).

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

Los alumn@s inscritos en cursillos de corta duración (que no van de octubre a mayo) y que no asistan sin previo aviso, podrán ser dados de baja, ocupar su plaza y no devolver la cuantía del curso. Para avisar se puede hacer comunicándolo al instructor de la actividad y/o desde la web de logroño Deporte en el “Portal del abonado“.

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

5. INFORMACIÓN GENERAL DE LAS ACTIVIDADES

La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2025 al 31 de mayo de 2026 y específicamente, la propia de cada actividad.

Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa o en su defecto que se podrá consultar en www.logroñodeporte.es

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 alcanzando esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaran.

En las actividades donde haya una pre-inscripción y las personas interesadas tengan que realizar pruebas de selección, se informará de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa. Si no apareciese esta información en el folleto, se realizará el primer día de la actividad dentro de su horario.

Para las personas que trabajan a turnos, se les sugiere consultar la opción de adquirir bonos de las "actividades a la carta" en lugar de inscribirse y/o en caso de estar inscrito/a, el "Si no puedes hoy" de actividades que dispongan de este tipo de opción (aplicable a partir del mes de noviembre).

La inscripción a las actividades de Logroño deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

6. 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, podrá ser causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE, sin derecho al reintegro del importe cobrado.

- 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 persona abonada o usuaria o carnet virtual, 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, se les puede denegar el acceso a la instalación, si el hecho es reiterado y advertido.

La tarjeta de persona usuaria 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/madres 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 16 años están marcadas según el nivel de intensidad:

5 Actividad de Intensidad Muy Alta
4 Actividad de Intensidad Alta
3 Actividad de Intensidad Media-alta
2 Actividad de Intensidad Media
1 Actividad de Intensidad Baja

Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, 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.

Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de la 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.

Los niños/as menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados/as al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de persona abonada, en el control de la instalación se les facilitará la entrada).

Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.

Es recomendable que cada persona inscrita lleve consigo toalla u otro elemento similar para colocar encima de la colchoneta por motivos higiénicos. Si bien, será obligatorio en las actividades de relajación y gimnasias suaves como taichi, yoga, espalda sana o pilates.

Con respecto a las actividades ofertadas para las personas abonadas a Logroño Deporte, por los gimnasios pertenecientes a la Asociación de empresas de la salud y el ejercicio físico, Logroño Deporte, S.A no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de las actividades programadas, 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 las personas abonadas será resuelta por ella.

7. SEGURO DE ACCIDENTES

1. Toda persona inscrita en las actividades deportivas dispone, en caso de lesión ósea o muscular producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño Deporte con la compañía aseguradora DKV. Es obligación de las personas inscritas informar inmediatamente al instructor/a y/o a la coordinación deportiva de la lesión que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión, siendo condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo. No teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido.

En caso de accidentes:

- Notificar al instructor/a y/o a la coordinación deportiva inmediatamente
- Acudir a urgencias del centro concertado por la compañía aseguradora (Clínica los Manzanos)
- En caso de que se prescriba la atención por parte de un especialista, deberá solicitar previamente la autorización en DKV (Pl. de la Diversidad, 5 · 941 28 90 00- atencioncliente.logrono@dkvseguros.es)

La atención de urgencias y médica posterior en su caso, será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.

En función de las circunstancias y de las actividades, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.

2. Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de la 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.

3. Es deber del alumno informar al instructor/a y/o a la coordinación deportiva 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.

4. 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.

5. 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 instructor/a y/o a la coordinación deportiva, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

8- OTRAS OBSERVACIONES

El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de una hora o más, podrá ser de hasta 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para la ventilación y/o limpieza, organización, no coincidencia con el siguiente grupo, control de asistencia y avisos necesarios.

En caso de obligación legal que reduzca y establezca el número de personas que pueden juntarse en un mismo espacio, las personas que se hayan inscrito las últimas en los grupos que excedan esta limitación, se les ofrecerá todas las opciones de cambio posibles y en su defecto la compensación que se genere.

LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de aplazar o suspender las clases de manera total o parcial por motivos de seguridad/salud.

Todas las personas abonadas y usuarias 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.

Actividad donde los Infantiles menores, jóvenes y adultos, pueden realizar en el mismo horario y en el mismo centro deportivo, actividades específicas para su edad.

Con este fin se da prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 a 2 JÓVENES Y ADULTOS y de 1 hasta 4 menores.

INSCRIPCIONES

Para inscribirse solo hay que rellenar un formulario on-line en la página de Logroño Deporte ***www.logronodeporte.es/concilia*** o a través del 010 en su horario habitual, menos el primer día de inscripción a las 9:00 h, indicando las dos actividades de las propuestas que se quieren conciliar.

Este programa Concilia está abierto exclusivamente para personas abonadas.

Pasada esta prioridad de inscripción las plazas libres quedarán abiertas de forma individual como el resto de actividades, en sus periodos de inscripción concreta.

Inscripciones del 19 al 24 de agosto, exclusivamente para personas abonadas a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia.

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01-10-2025 AL 30-05-2026, como norma general.

NATACIÓN / NATACIÓN / GAP

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	L-X	17:00	17:45	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 3 AÑOS	INFANTIL	2022	215 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	INFANTIL	2020-2021	215 €
NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2018-2019	215 €
NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECC	MENORES	2018-2019	215 €
GAP	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	125 €

NATACIÓN / NATACIÓN / GIMNASIA HIPOPRESIVA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	L-X	17:45	18:30	01-10-25	27-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 3 AÑOS	INFANTIL	2022	215 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	INFANTIL	2020-2021	215 €
NATACIÓN 10-13 AÑOS	MENORES	2012-2015	215 €
NATACIÓN 8-9 AÑOS	MENORES	2016-2017	215 €
GIMNASIA HIPOPRESIVA	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	174 €

NATACIÓN / NATACIÓN / NATACIÓN / GAP

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 3 AÑOS	INFANTIL	2022	215 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	INFANTIL	2020-2021	215 €
NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2018-2019	215 €
NATACIÓN MANTENIMIENTO	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	127 €
GAP	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	125 €

NATACIÓN / NATACIÓN / NATACIÓN

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:15	19:00	02-10-25	28-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 3 AÑOS	INFANTIL	2022	215 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	INFANTIL	2020-2021	215 €
NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECC.	MENORES	2018-2019	215 €
NATACIÓN MANTENIMIENTO	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	127 €

NATACIÓN / NATACIÓN / CICLO INDOOR

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:15	19:00	02-10-25	28-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 4-5 AÑOS	INFANTIL	2020-2021	133 €
NATACIÓN 8-9 AÑOS	MENORES	2016-2017	133 €
CICLO INDOOR	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	112 €

PELOTA MANO / BODYPUMP / TAI CHI

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PELOTA MANO INICIACIÓN	MENORES	2014-2019	136 €
BODYPUMP	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	161 €
TAI CHI	JÓVENES Y ADULTOS	1926-2009	159 €

NATACIÓN / AQUAERÓBIC

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	18:15	19:00	01-10-25	27-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 8-9 AÑOS	MENORES	2016-2017	215 €
AQUAERÓBIC	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	121 €

FRONTENIS / TAI CHI / AEROCOMBAT / AQUAZUMBA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
FRONTENIS	MENORES	2013-2017	136 €
TAI CHI AVANZADO	JÓVENES Y ADULTOS	1926-2009	159 €
AEROCOMBAT	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	163 €
AQUAZUMBA	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	153 €

PATINAJE / ESPALDA SANA / PILATES SUELO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PATINAJE	MENORES	2015-2019	108 €
ESPALDA SANA	JÓVENES Y ADULTOS	1926-2009	160 €
PILATES SUELO	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	181 €

PÁDEL / TENIS / BODYPUMP
CROSS TRAINING / PÁDEL / PICKLEBALL

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	L-X	18:00	19:00	01-10-25	03-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2013-2017	359 €
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2009-2013	358 €
TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.	MENORES	2009-2013	358 €
BODYPUMP	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	161 €
CROSS TRAINING INICIACIÓN	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	188 €
PÁDEL NIVEL 2	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	478 €
PICKLEBALL INICIACIÓN	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	163 €

BUCEO / BUCEO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	03-10-25	04-10-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	14-11-25	15-11-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	07-02-26	08-02-26
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	14-03-26	15-03-26
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	11-04-26	12-04-26
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	09-05-26	10-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
BUCEO	MENORES	2010-2016	59 €
BUCEO	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	62 €

PÁDEL / TENIS / BODYPUMP
CROSS TRAINING / PÁDEL / PICKLEBALL

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	L-X	19:00	20:00	01-10-25	03-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECC.	MENORES	2013-2017	359 €
TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2013-2017	358 €
TENIS 8-12 AÑOS PERFECC.	MENORES	2013-2017	358 €
BODYPUMP	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	161 €
CROSS TRAINING	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	188 €
PÁDEL NIVEL 2	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	478 €
PICKLEBALL PERFECC.	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	163 €

TENIS / CROSS TRAINING

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	M-J	17:00	18:00	02-10-25	04-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2013-2017	358 €
TENIS 8-12 AÑOS PERFECC.	MENORES	2013-2017	358 €
CROSS TRAINING INICIACIÓN	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	188 €

PÁDEL / TENIS / BODYPUMP / CROSS TRAINING

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	M-J	18:00	19:00	02-10-25	04-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2009-2013	359 €
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC.	MENORES	2009-2013	359 €
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2009-2013	358 €
TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.	MENORES	2009-2013	358 €
BODYPUMP	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	161 €
CROSS TRAINING	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	188 €

PÁDEL / TENIS / TENIS

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	V	17:00	18:00	03-10-25	05-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECC.	MENORES	2013-2017	181 €
PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2013-2017	181 €
TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2009-2013	183 €
TENIS NIVEL 2	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	200 €

PÁDEL / TENIS / PÁDEL / TENIS

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	V	18:00	19:00	03-10-25	05-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 6-8 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2017-2019	181 €
TENIS 8-12 AÑOS PERFECC.	MENORES	2009-2013	183 €
TENIS NIVEL 2	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	200 €
PÁDEL NIVEL 1	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	245 €

PÁDEL / TENIS / PÁDEL / TENIS / ENTRENAMIENTO FUNCIONAL / PONTE EN FORMA CORRIENDO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	S	10:00	11:00	04-10-25	06-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 6-8 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2017-2019	181 €
PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2013-2017	181 €
TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.	MENORES	2009-2013	183 €
PÁDEL NIVEL 1	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	245 €
TENIS NIVEL 3	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	200 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	77 €
PONTE EN FORMA CORRIENDO	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	82 €

PATINAJE EN FAMILIA / PATINAJE EN FAMILIA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	S	10:30	11:30	04-10-25	23-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PATINAJE EN FAMILIA	MENORES	2009-2019	78 €
PATINAJE EN FAMILIA	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	78 €

PÁDEL / TENIS / PILATES SUELO / PÁDEL / TENIS

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	S	11:00	12:00	04-10-25	06-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2013-2017	181 €
PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECCI.	MENORES	2013-2017	181 €
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2009-2013	183 €
PILATES SUELO	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	97 €
PÁDEL NIVEL 1	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	245 €
TENIS NIVEL 1	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	200 €

PÁDEL / TENIS / PILATES SUELO / PÁDEL / TENIS

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	S	12:00	13:00	04-10-25	06-06-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
TENIS 8-12 AÑOS PERFECC.	MENORES	2009-2013	183 €
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	MENORES	2009-2013	181 €
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC.	MENORES	2009-2013	181 €
PILATES SUELO	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	97 €
PÁDEL NIVEL 2	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	245 €
TENIS NIVEL 2	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	200 €

MULTIDEPORTE / VOLEIBOL / YOGA / GAP

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
MULTIDEPORTE	INFANTIL	2020-2021	136 €
VOLEIBOL	MENORES	2014-2017	136 €
YOGA	JÓVENES Y ADULTOS	1926-2009	180 €
GAP	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	145 €

GOLF / GOLF

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
CAMPO DE GOLF	L	18:00	18:50	06-10-25	01-12-25
CAMPO DE GOLF	X	18:00	18:50	08-10-25	03-12-25
CAMPO DE GOLF	L	18:00	18:50	12-01-26	09-03-26
CAMPO DE GOLF	X	18:00	18:50	14-01-26	11-03-26
CAMPO DE GOLF	L	18:00	18:50	23-03-26	02-06-26
CAMPO DE GOLF	X	18:00	18:50	25-03-26	27-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC.	MENORES	2010-2020	145 €
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC.	JÓVENES Y ADULTOS	1926-2009	145 €

HÍPICA / HÍPICA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
EL DORADO	L-X	20:00	21:00	13-10-25	15-12-25
EL DORADO	L-X	20:00	21:00	12-01-26	11-03-26
EL DORADO	L-X	20:00	21:00	16-03-26	25-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
HÍPICA. INICIACIÓN	MENORES	2009-2016	189 €
HÍPICA. INICIACIÓN	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	189 €

EXCURSIÓN A CABALLO / EXCURSIÓN A CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
EL DORADO	D	10:00	11:00	05-10-25	05-10-25
EL DORADO	D	10:00	11:00	19-10-25	19-10-25
EL DORADO	D	10:00	11:00	03-05-26	03-05-26
EL DORADO	D	10:00	11:00	17-05-26	17-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
EXCURSIÓN A CABALLO (INI)	MENORES	2009-2016	30 €
EXCURSIÓN A CABALLO (INI)	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	30 €

KRAV MAGA / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	27-05-26

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
KRAV MAGA	MENORES	2009-2013	195 €
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	JÓVENES Y ADULTOS	1950-2009	145 €

MULTIDEPORTE

TARIFA			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

Actividad que pretende una introducción a distintos deportes, así como a la adquisición de capacidades fundamentales en los mismos (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones, herramientas...).
Todo desde un enfoque lúdico e inclusivo.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	✓	-	2020-2021	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	-	2021-2022	M-J	17:00	18:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	-	2020-2021	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. LA GUINDALERA	-	-	2017-2019	L-X	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	54 €	USUARIO	108 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	85 €	USUARIO	169 €

Primer contacto y familiarización con el medio acuático. El curso se realiza con la compañía de un adulto.Obligatorio el uso de gorro así como pañal de agua si fuese necesario.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	MESES	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	D	11:30	12:00	05-10-25	23-12-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	D	12:00	12:30	05-10-25	23-12-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	18:30	19:00	13-10-25	15-12-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	19:00	19:30	13-10-25	15-12-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	19:30	20:00	13-10-25	15-12-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	17:00	17:30	14-10-25	11-12-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	19:00	19:30	14-10-25	11-12-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	19:30	20:00	14-10-25	11-12-25	28-08-25	11-09-25
2T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	D	11:30	12:00	11-01-26	08-03-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	D	12:00	12:30	11-01-26	08-03-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	18:30	19:00	12-01-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	19:00	19:30	12-01-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	19:30	20:00	12-01-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	17:00	17:30	13-01-26	12-03-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	19:00	19:30	13-01-26	12-03-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	19:30	20:00	13-01-26	12-03-26	28-08-25	11-09-25
3T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	17:00	17:30	17-03-26	21-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	19:00	19:30	17-03-26	21-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	M-J	19:30	20:00	17-03-26	21-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	18:30	19:00	18-03-26	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	19:00	19:30	18-03-26	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	L-X	19:30	20:00	18-03-26	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	D	11:30	12:00	22-03-26	24-05-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36	D	12:00	12:30	22-03-26	24-05-25	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 3 AÑOS

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	215 €	USUARIO	430 €

Familiarización con el medio acuático e inicio en el aprendizaje de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación. Se realiza en piscina poco profunda.Obligatorio el uso de gorro.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2022	L-X	16:45	17:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✔	-	2022	L-X	17:00	17:45	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✔	-	2022	L-X	17:45	18:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2022	J	16:30	17:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2022	M-J	16:45	17:30	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✔	-	2022	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2022	M-J	18:00	18:45	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✔	-	2022	M-J	18:15	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2022	V	17:00	17:45	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2022	V	17:00	17:45	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2022	V	17:15	18:00	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2022	S	10:00	10:45	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2022	S	10:45	11:30	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2022	S	11:15	12:00	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2022	S	11:30	12:15	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2022	M	16:30	17:15	07-10-25	26-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 4 AÑOS

TARIFA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

Aprendizaje y mejora de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación. Se realiza en piscina poco profundaObligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2021	J	16:30	17:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2021	V	16:30	17:15	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2021	S	10:00	10:45	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2021	S	10:45	11:30	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2021	S	11:30	12:15	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2021	S	12:00	12:45	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2021	M	16:30	17:15	07-10-25	26-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 4-5 AÑOS

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	215 €	USUARIO	430 €

Aprendizaje y mejora de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación. Se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2020-2021	L-X	17:00	17:45	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2020-2021	L-X	17:30	18:15	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2020-2021	L-X	17:45	18:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2020-2021	L-X	18:30	19:15	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2020-2021	M-J	17:15	18:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2020-2021	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2020-2021	M-J	18:00	18:45	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2020-2021	M-J	18:15	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2020-2021	V	17:45	18:30	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2020-2021	V	17:45	18:30	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2020-2021	V	18:00	18:45	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2020-2021	V	18:30	19:15	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2020-2021	V	18:30	19:15	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2020-2021	V	18:45	19:30	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2020-2021	D	10:45	11:30	05-10-25	24-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 5 AÑOS

TARIFA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

Aprendizaje y mejora de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación. Se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2020	J	16:30	17:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2020	S	12:45	13:30	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2020	M	16:30	17:15	07-10-25	26-05-26	28-08-25	11-09-25

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	134 €	USUARIO	268 €

Actividad de deslizamiento en patines sobre hielo. 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.La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2C 1C	C.D.M. LOBETE	-	-	2019-2021	M-J	18:30	19:15	07-10-25	15-01-26	28-08-25	11-09-25
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	2020-2022	M-J	18:30	19:15	27-01-26	23-04-26	28-08-25	11-09-25

PEQUE ESGRIMA

TARIFA			
ABONADO	156 €	USUARIO	312 €

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, ni participar en competiciones. Se prestará equipo para la realización de la actividad.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2019-2021	M-J	17:15	18:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

ATLETISMO

TARIFA			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

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. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MADRE DE DIOS	-	-	2014-2018	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. MADRE DE DIOS	-	-	2010-2013	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

AJEDREZ INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	110 €	USUARIO	220 €

El objetivo es aprender desde cero de una manera lúdica las bases del ajedrez y fomentar los valores que este deporte inculca: respeto, empatía, responsabilidad, esfuerzo.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2011-2019	X	17:30	18:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2011-2019	L	17:30	18:30	06-10-25	25-05-26	28-08-25	11-09-25

BÁDMINTON

TARIFA P.M. VALDEGASTEA			
ABONADO	126 €	USUARIO	252 €

TARIFA P.M. TITIN III			
ABONADO	119 €	USUARIO	238 €

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del bádminton de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Llevar raqueta.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VALDEGASTEA	-	-	2010-2015	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. TITIN III	-	-	2011-2017	M-J	19:30	20:30	21-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

BALONMANO

TARIFA			
ABONADO	116 €	USUARIO	232 €

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del balonmano de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Se prestará equipo para la realización de la actividad.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VICENTE OCHOA	-	-	2014-2019	L-X	17:30	18:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. VICENTE OCHOA	-	-	2012-2013	L-X	18:30	19:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

Menores

¡DATE VIDA! hay un Deporte para ti

BOXEO

TARIFA			
ABONADO	166 €	USUARIO	332 €

Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con marcajes, golpeos, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase, se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumno/a (guantes, etc.).

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2009-2017	M-J	16:30	17:45	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2009-2017	M-J	17:45	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

BUCEO

TARIFA			
ABONADO	59 €	USUARIO	118 €

Acercamiento al medio y al material que se utiliza en la actividad subacuática. Adquisición de los conocimientos básicos en el manejo del equipo ligero. Toma de contacto adecuado con el equipo pesado (botella, regulador,jacket,plomos). Normas básicas de seguridad.Condiciones: Obligatorio saber nadar.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2 DÍAS	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2009-2015	S-D	10:00	12:00	03-10-25	04-10-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2009-2015	S-D	10:00	12:00	14-11-25	15-11-25	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2010-2016	S-D	10:00	12:00	07-02-26	08-02-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2010-2016	S-D	10:00	12:00	14-03-26	15-03-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2010-2016	S-D	10:00	12:00	11-04-26	12-04-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2010-2016	S-D	10:00	12:00	09-05-26	10-05-26	28-08-25	11-09-25

CIRCO

TARIFA			
ABONADO	90 €	USUARIO	180 €

Actividad que tiene como objetivo el desarrollo psicomotor, autoestima y habilidades sociales a través de las artes circenses. La actividad incluye el aprendizaje de malabares, acrobacias aéreas y equilibrios, mejorando la coordinación, concentración y confianza mientras se divierten y socializan.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MADRE DE DIOS	-	-	2011-2017	M	18:45	20:15	07-10-25	26-05-26	28-08-25	11-09-25

COMERCIAL DANCE SPORT

TARIFA			
ABONADO	132 €	USUARIO	263 €

Actividad física en la que se realizan coreografías modernas famosas. Resultado clases muy dinámicas y divertidas porque en función de cada coreografía se trabaja de forma diferente la atención, la coordinación, el ritmo y las capacidades físicas. El Commercial Dance incluye movimientos de la danza moderna, del hip hop, del dancehall, etc. Es por eso que las clases son muy dinámicas y se van adquiriendo diferentes técnicas en función de la coreografía que vayas trabajando.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MADRE DE DIOS	-	-	2010-2015	M-J	18:00	18:45	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

ENTRENAMIENTO ACROBÁTICO

TARIFA			
ABONADO	90 €	USUARIO	180 €

Tomando como referencia el parkour y las acrobacias del circo, pretende ser una divertida actividad para el desarrollo de la agilidad, velocidad,fuerza y coordinación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MADRE DE DIOS	-	-	2011-2017	J	18:45	20:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)

TARIFA			
ABONADO	61 €	USUARIO	122 €

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.

				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2014-2018	L-X	17:00	18:00	06-10-25	29-10-25	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2009-2013	L-X	18:00	19:00	06-10-25	29-10-25	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2014-2018	M-J	18:00	19:00	07-10-25	30-10-25	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2014-2018	L-X	17:00	18:00	10-11-25	03-12-25	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2009-2013	L-X	18:00	19:00	10-11-25	03-12-25	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2014-2018	M-J	18:00	19:00	11-11-25	04-12-25	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	M-J	18:00	19:00	08-01-26	03-02-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	L-X	17:00	18:00	12-01-26	04-02-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2010-2014	L-X	18:00	19:00	12-01-26	04-02-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	L-X	17:00	18:00	16-02-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2010-2014	L-X	18:00	19:00	16-02-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	M-J	18:00	19:00	17-02-26	12-03-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	L-X	17:00	18:00	23-03-26	27-04-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2010-2014	L-X	18:00	19:00	23-03-26	27-04-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	M-J	18:00	19:00	24-03-26	23-04-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	L-X	17:00	18:00	04-05-26	27-05-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2010-2014	L-X	18:00	19:00	04-05-26	27-05-26	28-08-25	11-09-25
C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	M-J	18:00	19:00	05-05-26	18-05-26	28-08-25	11-09-25

ESGRIMA

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	166 €	USUARIO	332 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	252 €	USUARIO	504 €

Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada.Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Se prestará equipo para la realización de la actividad.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2013-2019	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2013-2017	M-J	17:00	18:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2013-2019	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2009-2013	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2009-2019	S	9:30	11:00	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2009-2019	S	11:00	12:30	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

TARIFA			
ABONADO	30 €	USUARIO	59 €

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf.Obligatorio casco. Recomendable botas altas. No es necesario haber montado a caballo antes.
Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.

				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	✓	-	2009-2016	D	10:00	11:00	05-10-25	05-10-25	28-08-25	11-09-25
EL DORADO	✓	-	2009-2016	D	10:00	11:00	19-10-25	19-10-25	28-08-25	11-09-25
EL DORADO	✓	-	2010-2017	D	10:00	11:00	03-05-26	03-05-26	28-08-25	11-09-25
EL DORADO	✓	-	2010-2017	D	10:00	11:00	17-05-26	17-05-26	28-08-25	11-09-25

EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE

TARIFA			
ABONADO	134 €	USUARIO	268 €

Actividad de contenido aeróbico en la que se trabaja el cuerpo como vehículo de expresión; de forma lúdica se realizan coreografías sobre ritmos de música. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	-	2015-2019	L-X	16:45	17:45	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

FRONTENIS

TARIFA			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

Actividad que pretende fomentar la modalidad de frontenis iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2013-2017	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. VAREA	-	-	2013-2017	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. VAREA	-	-	2009-2012	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

GIMNASIA RÍTMICA

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	129 €	USUARIO	257 €

TARIFA 3 DÍAS			
ABONADO	160 €	USUARIO	320 €

Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías. Las monitoras tienen la capacidad de reorganizar los grupos, según el nivel y evolución de las alumnas inscritas. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	-	-	2009-2014	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	-	-	2015-2019	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. MURRIETA	-	-	2009-2014	L-X-V	18:00	19:00	01-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. MURRIETA	-	-	2015-2019	L-X-V	18:00	19:00	01-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	145 €	USUARIO	290 €

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. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas. Lugar CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	-	-	2009-2019	S	11:00	11:50	04-10-25	13-12-25	28-08-25	11-09-25
1T	CAMPO DE GOLF	✓	-	2009-2019	L	18:00	18:50	06-10-25	01-12-25	28-08-25	11-09-25
1T	CAMPO DE GOLF	✓	-	2009-2019	X	18:00	18:50	08-10-25	03-12-25	28-08-25	11-09-25
2T	CAMPO DE GOLF	-	-	2010-2020	S	11:00	11:50	10-01-26	07-03-26	28-08-25	11-09-25
2T	CAMPO DE GOLF	✓	-	2010-2020	L	18:00	18:50	12-01-26	09-03-26	28-08-25	11-09-25
2T	CAMPO DE GOLF	✓	-	2010-2020	X	18:00	18:50	14-01-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
3T	CAMPO DE GOLF	-	-	2010-2020	S	11:00	11:50	21-03-26	30-05-26	28-08-25	11-09-25
3T	CAMPO DE GOLF	✓	-	2010-2020	L	18:00	18:50	23-03-26	02-06-26	28-08-25	11-09-25
3T	CAMPO DE GOLF	✓	-	2010-2020	X	18:00	18:50	25-03-26	27-05-26	28-08-25	11-09-25

HÍPICA. INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	189 €	USUARIO	378 €

Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo. Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalón ajustado, excepto tejanos.
Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	-	-	2009-2016	L-X	18:00	19:00	13-10-25	15-12-25	28-08-25	11-09-25
	EL DORADO	✔	-	2009-2016	L-X	20:00	21:00	13-10-25	15-12-25	28-08-25	11-09-25
2T	EL DORADO	-	-	2010-2017	L-X	18:00	19:00	12-01-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
	EL DORADO	✔	-	2010-2017	L-X	20:00	21:00	12-01-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
3T	EL DORADO	-	-	2010-2017	L-X	18:00	19:00	16-03-26	25-05-26	28-08-25	11-09-25

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	189 €	USUARIO	378 €

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 y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción . Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción.
Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	-	-	2009-2016	L-X	19:00	20:00	13-10-25	15-12-25	28-08-25	11-09-25
2T	EL DORADO	-	-	2010-2017	L-X	19:00	20:00	12-01-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
3T	EL DORADO	-	-	2010-2017	L-X	19:00	20:00	16-03-26	25-05-26	28-08-25	11-09-25
	EL DORADO	✔	-	2010-2017	L-X	20:00	21:00	16-03-26	25-05-26	28-08-25	11-09-25

KÁRATE

TARIFA			
ABONADO	126 €	USUARIO	252 €

Aprendizaje del Kárate y su técnicas desde una perspectiva lúdica. 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. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. Recomendable traer kimono.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MADRID MANILA	-	-	2013-2019	L-X	17:00	18:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. MURRIETA	-	-	2013-2015	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

KRAV MAGA

TARIFA			
ABONADO	195 €	USUARIO	390 €

Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable que l@s alumn@s lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del instructor/a.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	✓	-	2009-2013	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 6-7 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	215 €	USUARIO	430 €

Para niños que no saben nadar y desean iniciarse. El curso se inicia en piscina poco profunda hasta adquirir la confianza con el medio acuatico y habilidades básica de flotación y propulsión. Obligatorio gorro y recomendable gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2018-2019	L-X	16:45	17:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2018-2019	L-X	17:00	17:45	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2018-2019	M-J	17:15	18:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2018-2019	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2018-2019	M-J	18:30	19:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2018-2019	V	16:30	17:15	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2018-2019	V	17:00	17:45	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2018-2019	D	10:00	10:45	05-10-25	24-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 6-7 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	215 €	USUARIO	430 €

Actividad en piscina profunda. Para niños que ya han realizado un curso anual de natación y/o tienen la confianza suficiente para propulsarse sin apoyo y con cierta base unos 10 metros de nado. El objetivo es el perfeccionamiento de la técnica de nado así como la mejora de las habilidades en el medio acuático. Obligatorio gorro y recomendable gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2018-2019	L-X	17:00	17:45	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2018-2019	L-X	17:30	18:15	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2018-2019	M-J	17:45	18:30	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2018-2019	M-J	18:15	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2018-2019	M-J	18:30	19:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2018-2019	M-J	18:30	19:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2018-2019	V	16:45	17:30	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2018-2019	V	17:30	18:15	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2018-2019	V	18:30	19:15	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2018-2019	D	10:00	10:45	05-10-25	24-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 8-9 AÑOS

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	215 €	USUARIO	430 €

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de la técnicas de los distintos estilos.Obligatorio gorro y recomendable gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2016-2017	L-X	17:45	18:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2016-2017	L-X	18:15	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2016-2017	L-X	18:30	19:15	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2016-2017	M-J	17:45	18:30	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2016-2017	M-J	19:15	20:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2016-2017	V	17:45	18:30	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2016-2017	V	18:15	19:00	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	2016-2017	V	19:00	19:45	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2016-2017	D	11:30	12:15	05-10-25	24-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 10-13 AÑOS

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	215 €	USUARIO	430 €

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de la técnicas de los distintos estilos. Obligatorio gorro y recomendable gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2012-2015	L-X	17:45	18:30	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2012-2015	M-J	17:00	17:45	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2012-2015	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2012-2015	M-J	18:30	19:15	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2015-2012	V	19:00	19:45	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25

NATACIÓN 14-17 AÑOS

TARIFA			
ABONADO	215 €	USUARIO	430 €

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, de los desplazamientos y de la técnicas de los distintos estilos.Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2008-2011	L-X	18:30	19:15	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2008-2011	M-J	19:15	20:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2008-2011	M-J	19:15	20:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	-	2008-2011	M-J	20:00	20:45	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

PÁDEL 6-8 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	181 €	USUARIO	362 €

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. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2017-2019	V	18:00	19:00	03-10-25	05-06-26	28-08-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2017-2019	S	10:00	11:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

PÁDEL 8-12 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	181 €	USUARIO	362 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	359 €	USUARIO	718 €

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. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	L-X	18:00	19:00	01-10-25	03-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	V	17:00	18:00	03-10-25	05-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	S	10:00	11:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	S	11:00	12:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

PÁDEL 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	181 €	USUARIO	362 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	359 €	USUARIO	718 €

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. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	L-X	19:00	20:00	01-10-25	03-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	V	17:00	18:00	03-10-25	05-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	S	11:00	12:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	181 €	USUARIO	362 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	359 €	USUARIO	718 €

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. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	M-J	18:00	19:00	02-10-25	04-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	S	12:00	13:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	181 €	USUARIO	362 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	359 €	USUARIO	718 €

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. adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	M-J	18:00	19:00	02-10-25	04-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	S	12:00	13:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

PALETA

TARIFA			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

Actividad de frontón que pretende fomentar la disciplina de paleta, iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VAREA	-	-	2015-2019	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	P.M. VAREA	-	-	2009-2014	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

PATINAJE

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2015-2019	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2009-2014	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO

TARIFA			
ABONADO	157 €	USUARIO	314 €

Curso específico para personas que ya tienen un nivel avanzado de patinaje y quieren aprender y practicar los principales tipos de giros, saltos, piruetas fundamentales de patinaje artístico. Inmprescindible tener conocimientos previos de patinaje. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LOBETE	-	-	1970-2011	M-J	20:15	21:15	07-10-25	15-01-26	02-09-25	11-09-25
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	1971-2012	M-J	20:15	21:15	27-01-26	23-04-26	02-09-25	11-09-25

PATINAJE EN FAMILIA

TARIFA			
ABONADO	78 €	USUARIO	155 €

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje . Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niñ@ a la misma hora.Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2019	S	10:30	11:30	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	134 €	USUARIO	268 €

Actividad de deslizamiento en patines sobre hielo. Los cursos de 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.La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LOBETE	-	-	2015-2018	M-J	18:30	19:15	07-10-25	15-01-26	28-08-25	11-09-25
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	2016-2019	M-J	18:30	19:15	27-01-26	23-04-26	28-08-25	11-09-25

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN / PERFEC.

TARIFA			
ABONADO	155 €	USUARIO	310 €

Actividad de deslizamiento en patines sobre hielo. Se reorganizará a los alumnos en grupos por su nivel, trabajando con los de iniciación desde la primera toma de contacto con la pista de hielo el equilibrio y la coordinación. Con los avanzados se perfeccionará la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y el equilibrio. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LOBETE	-	-	2014-2010	M-J	19:15	20:15	07-10-25	15-01-26	28-08-25	11-09-25
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	2015-2011	M-J	19:15	20:15	27-01-26	23-04-26	28-08-25	11-09-25

PELOTA MANO INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

Actividad que pretende fomentar la modalidad de pelota mano, iniciando sus fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2014-2019	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

Actividad que pretende fomentar la pelota mano perfeccionando sus fundamentos básicos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Del 2 al 16 de octubre se realizará en el P.M. El Revellín.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M.TITÍN III	-	-	2014-2019	M-J	17:30	18:30	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

PICKLEBALL 10-16 AÑOS

TARIFA			
ABONADO	326 €	USUARIO	652 €

Modalidad deportiva de raqueta que se practica en una pista de las mismas medidas que el bádminton dobles. El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de raqueta (pala), con elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2009-2015	L-X	17:00	18:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

SKATE

TARIFA			
ABONADO	84 €	USUARIO	167 €

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Iniciación y perfeccionando los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo y rampas creadas para esta escuela.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2013-2019	X	17:00	18:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

SKATE INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	84 €	USUARIO	167 €

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Iniciación en los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo y rampas creadas para esta escuela.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2008-2013	L	18:00	19:00	06-10-25	25-05-26	28-08-25	11-09-25

SKATE PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	84 €	USUARIO	167 €

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Iniciación en los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo y rampas creadas para esta escuela.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2008-2013	X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2008-2013	L	18:00	19:00	06-10-25	25-05-26	28-08-25	11-09-25

TENIS 8-12 AÑOS

TARIFA			
ABONADO	183 €	USUARIO	366 €

Actividad planificada para niños que deseen una enseñanza continuada y en progresión teniendo como objetivo la familiarización con este deporte y el aprendizaje de sus diferentes elementos técnicos (golpeos, desplazamientos, etc.) de una forma lúdica. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2013-2017	V	18:00	19:00	03-10-25	05-06-26	28-08-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2013-2017	S	12:00	13:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

TENIS 8-12 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	183 €	USUARIO	366 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	358 €	USUARIO	716 €

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2013-2017	L-X	19:00	20:00	01-10-25	03-06-26	28-08-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	L-X	19:00	20:00	01-10-25	03-06-26	28-08-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	M-J	17:00	18:00	02-10-25	04-06-26	28-08-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	V	17:00	18:00	03-10-25	05-06-26	28-08-25	11-09-25

TENIS 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	183 €	USUARIO	366 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	358 €	USUARIO	716 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	L-X	19:00	20:00	01-10-25	03-06-26	28-08-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2017	M-J	17:00	18:00	02-10-25	04-06-26	28-08-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	V	18:00	19:00	03-10-25	05-06-26	28-08-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	S	12:00	13:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	183 €	USUARIO	366 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	358 €	USUARIO	716 €

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	L-X	18:00	19:00	01-10-25	03-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	M-J	18:00	19:00	02-10-25	04-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2009-2013	V	19:00	20:00	03-10-25	05-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	S	11:00	12:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	183 €	USUARIO	366 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	358 €	USUARIO	716 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	L-X	18:00	19:00	01-10-25	03-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	M-J	18:00	19:00	02-10-25	04-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2009-2013	V	19:00	20:00	03-10-25	05-06-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2009-2013	S	10:00	11:00	04-10-25	06-06-26	28-08-25	11-09-25

TIRO OLÍMPICO

TARIFA			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

Iniciación en las modalidades de carabina y pistola olímpica aire 10 metros. Disciplina que fomenta el equilibrio, concentración y deportividad.Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. LUGAR: CLUB DE TIRO REY PASTOR C/Beratúa 19-21

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	CLUB DE TIRO	-	-	2009-2019	M	17:30	18:30	07-10-25	26-05-26	28-08-25	11-09-25
	CLUB DE TIRO	-	-	2009-2019	M	18:30	19:30	07-10-25	26-05-26	28-08-25	11-09-25

TRAIL RUNNING

TARIFA			
ABONADO	160 €	USUARIO	320 €

Iniciación en las técnicas específicas de esta modalidad atlética; aprendiendo a correr por terrenos irregulares con total seguridad en plena naturaleza. No es necesaria experiencia previa, pero sí que sean capaces de desenvolverse con soltura en carrera continua.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VICENTE OCHOA	-	-	2010-2013	X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25

ULTIMATE FRISBEE

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	100 €	USUARIO	200 €	ABONADO	135 €	USUARIO	270 €

Actividad deportiva mixta, dinámica y divertida en la que se utiliza el frisbee, combinando elementos del fútbol y el baloncesto. Se trabajan las capacidades técnicas de este deporte, y se desarrollan habilidades físicas, coordinativas y de trabajo en equipo. Si se realiza la inscripción los tres días se aplicará 35€ de descuento.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VAREA	-	-	2016-2010	L-X	17:00	18:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	-	2016-2010	V	16:15	17:30	03-10-25	29-05-26	28-08-25	11-09-25

VOLEIBOL

TARIFA			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del voleibol de una manera recreativa.Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	✓	-	2014-2019	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	-	2014-2017	M-J	17:00	18:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	-	2014-2017	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

ZUMBA

TARIFA			
ABONADO	135 €	USUARIO	270 €

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

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	-	2010-2015	L-X	17:45	18:45	01-10-25	27-05-26	28-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2015-2019	M-J	17:30	18:30	02-10-25	28-05-26	28-08-25	11-09-25

ACONDICIONACESTO

TARIFA			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

Actividad basada en el entrenamiento y juego del baloncesto: técnica invidual, entradas, tiro, pases, partidos, preparación física…

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25

ACONDICIONAFÚTBOL

TARIFA			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

Actividad basada en el entrenamiento y juego de fútbol: técnica individual, pases, tiros, partidos.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	-	✓	1950-2009	L-X	21:00	22:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

TARIFA			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

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

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. VALDEGASTEA	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. LA GUINDALERA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	✓	1950-2009	L-X	21:00	22:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1950-2009	M-J	07:15	08:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1950-2009	M-J	17:00	18:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MADRID MANILA	-	✓	1950-2009	M-J	19:15	20:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	✓	1950-2009	M-J	19:30	20:30	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. GONZALO DE BERCEO	-	✓	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS

TARIFA			
ABONADO	130 €	USUARIO	260 €

Actividad acuática para mujeres embarazadas en cualquier etapa del embarazo. Se ajustarán los ejercicios en función del momento de embarazo, para mejorar la condición física general sin impacto.No es obligatorio saber nadar.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	-	1950-2009	S	10:00	11:00	04-10-25	31-01-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	1951-2010	S	10:00	11:00	07-02-26	23-05-26	09-09-25	11-09-25

AERÓBIC

TARIFA			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

Actividad dirigida basada en la combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MURRIETA	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25

AEROCOMBAT

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	73 €	USUARIO	147 €

TARIFA2 DÍAS, 45MIN.			
ABONADO	144 €	USUARIO	288 €

TARIFA 2 DÍAS, 60 MIN.			
ABONADO	163 €	USUARIO	326 €

Actividad de contenido aeróbico, moderado y vigoroso en la que se realizan coreografías acompasadas al ritmo de la música, basadas en golpeos con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia, coordinación y tonificación general.Los alumnos deben traer sus propios guantes. Se podrá incluir contenidos hit, tábata, etc...

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1950-2009	L-X	17:00	17:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	21:00	22:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	7:00	08:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	15:30	16:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1950-2009	M-J	18:45	19:30	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	21:00	22:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1950-2009	V	18:30	19:15	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25

AGILITY AVANZADO. CURSILLOS

TARIFA			
ABONADO	250 €	USUARIO	500 €

Clases en las que se perfeccionará las técnicas de conducción, líneas del perro, zonas de contacto, slalom, etc…

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	20:20	21:20	10-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25

AGILITY INTERMEDIO

TARIFA			
ABONADO	430 €	USUARIO	860 €

Una clase cada 15 días en las que se perfeccionará las técnicas de conducción, líneas del perro, zonas de contacto, slalom, etc…

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	X	13:30	14:30	03-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS

TARIFA			
ABONADO	250 €	USUARIO	500 €

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. Los dos primeros días se realizarán unas pruebas para comprobar la capacidad del perro. No se pasará ningún cargo hasta la inscripción definitivaSe deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario podrá causar baja en la actividad. Los perros han de estar al dia de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	18:20	19:20	07-10-25	03-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	19:20	20:20	07-10-25	03-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	18:20	19:20	10-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	19:20	20:20	10-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25

AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS

TARIFA			
ABONADO	250 €	USUARIO	500 €

Cursillos para los ya iniciados en agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	18:20	19:20	07-10-25	03-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	19:20	20:20	07-10-25	03-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	18:20	19:20	10-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M	19:20	20:20	10-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25

AJEDREZ INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	147 €	USUARIO	294 €

Jugar al ajedrez presenta una oportunidad para mejorar aspectos relevatnes para nuestro bienestar: memoria, atención, razonamiento, planificación, toma de decisiones. Sesiones participativas y prácticas. Se mezclan explicaciones teóricas con la puesta en práctica de los contenidos aprendidos.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1926-2009	J	10:00	11:30	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1926-2009	M	17:30	18:30	07-10-25	26-05-26	02-09-25	11-09-25

AJEDREZ INTERMEDIO

TARIFA			
ABONADO	147 €	USUARIO	294 €

Los contenidos incluidos en el curso son: patrones de jaque mate, de ataque al rey, combinaciones de táctica con diferentes grados de dificultad. Partidas modelo, introducción a los finales, herramientas digitales...

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1926-2009	V	10:00	11:30	03-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1926-2009	M	18:30	19:30	07-10-25	26-05-26	02-09-25	11-09-25

AQUABOXING

TARIFA			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

Actividad basada en técnicas de artes marciales combinadas al ritmo de la música. Se realiza en el medio acuático. Ayuda a tonificar y ganar resistencia cardiovascular.Se realiza en el vaso de enseñanza, se presta el material.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	20:30	21:30	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25

AQUAERÓBIC

TARIFA 45 MIN.				TARIFA 60 MIN.			
ABONADO	121 €	USUARIO	243 €	ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

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

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1950-2009	L-X	18:15	19:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	18:30	19:30	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25

AQUAFITNESS

TARIFA			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

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

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	19:45	20:45	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

AQUAPILATES

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	80 €	USUARIO	159 €	ABONADO	143 €	USUARIO	286 €

Actividad que utiliza los principios y ejercicios de pilates en el medio acuático.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	V	11:15	12:15	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	V	19:45	20:45	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25

AQUASALUD

TARIFA			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	8:30	09:15	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	18:45	19:45	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

AQUAZUMBA

TARIFA			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	9:30	10:30	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	19:30	20:30	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	8:45	09:45	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

BÁDMINTON

TARIFA			
ABONADO	150 €	USUARIO	300 €

El objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del bádminton de una manera recreativa. Llevar raqueta.Llevar raqueta.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. TITIN III	-	-	1950-2009	M-J	20:30	21:30	21-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25

BARRÉ- PILATES EN BARRA DE BALLET

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	89 €	USUARIO	177 €	ABONADO	174 €	USUARIO	349 €

Es una combinación de Pilates con la barra clásica del ballet. Es un entrenamiento dinámico al ritmo de la música donde la barra sirve de apoyo mientras se realizan diferentes posturas y movimientos. Ayuda a tonificar los músculos tanto del miembro inferior como del superior, el Core, corregir la postura y, ganar resistencia y flexibilidad.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✔	1950-2009	L-X	18:45	19:45	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LOBETE	-	✔	1950-2009	M-J	8:00	09:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LOBETE	-	✔	1950-2009	V	17:00	18:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25

BODYPUMP

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.				TARIFA 2 DÍAS, 60 MIN.			
ABONADO	105 €	USUARIO	210 €	ABONADO	137 €	USUARIO	274 €	ABONADO	161 €	USUARIO	322 €

Actividad de intensidad media-alta, con material y ejercicios para mejorar la tonificación de los músculos y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical de forma muy amena. Se podrán incluir contenidos hit, tábata, etc..

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✔	1950-2009	L-X	16:00	17:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	✔	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	✔	✔	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✔	✔	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✔	✔	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	✔	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✔	1950-2009	M-J	8:15	09:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✔	1950-2009	M-J	14:30	15:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✔	1950-2009	M-J	15:30	16:30	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	-	✔	1950-2009	M-J	17:45	18:45	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✔	✔	1950-2009	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	✔	1950-2009	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	✔	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	-	✔	1950-2009	V	17:30	18:30	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25

BODYPUMP GENERACIÓN Z

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	161 €	USUARIO	322 €

Actividad de intensidad media-alta, con material y ejercicios para mejorar la tonificación de los músculos y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical de forma muy amena.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1996-2007	L-X	7:30	08:30	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	✓	1996-2007	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25

BOXEO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	115 €	USUARIO	230 €	ABONADO	189 €	USUARIO	377 €

Deporte de contacto controlado y de autodefensa en el que se utilizan los puños con guantes. Se realizará una exigente preparación física combinada con marcajes, golpeos, entrenamiento en sacos, sala y en el ring de boxeo. El primer día de clase, se especificarán las características técnicas del material personal que debe llevar cada alumno/a (guantes, etc.).

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	1950-2009	L-X	18:30	19:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	1950-2009	L-X	19:45	21:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	1950-2009	M-J	11:00	12:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	1950-2009	M-J	19:00	20:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1950-2009	V	18:30	19:45	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1950-2009	V	19:45	21:00	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1950-2009	S	10:00	11:15	04-10-25	23-05-26	09-09-25	11-09-25

BOXEO PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 3 DÍAS			
ABONADO	115 €	USUARIO	230 €	ABONADO	273 €	USUARIO	546 €

Se profundiza en las técnicas y preparación física de este deporte de contacto. Es necesario haber realizado anteriormente algún curso o formación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	1950-2009	L-X-V	17:15	18:30	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25

BUCEO

TARIFA			
ABONADO	62 €	USUARIO	124 €

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. Condiciones: Obligatorio saber nadar.

				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2 DÍAS	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1950-2009	S-D	10:00	12:00	03-10-25	04-10-25	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1950-2009	S-D	10:00	12:00	14-11-25	15-11-25	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1951-2010	S-D	10:00	12:00	07-02-26	08-02-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1951-2010	S-D	10:00	12:00	14-03-26	15-03-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1951-2010	S-D	10:00	12:00	11-04-26	12-04-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1951-2010	S-D	10:00	12:00	09-05-26	10-05-26	09-09-25	11-09-25

CIRCUITO BÁSICO DE EJERCICIOS

TARIFA			
ABONADO	450 €	USUARIO	900 €

Circuito de ejercicios básicos y sencillos, con el fin de mejorar la realización de las tareas cotidianas de las personas mayores más frágiles, por tener menos fuerza y lentitud al caminar o dificultad en sus movimientos. La actividad se realiza en una sala especialmente acondicionada, en grupo reducido y con profesional físico deportivo.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	10:30	11:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

CICLO INDOOR

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	112 €	USUARIO	224 €	ABONADO	186 €	USUARIO	371 €

Actividad, sobre bicicleta de ciclo indoor para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo e intesidad marcadas en una sala acondicionada con proyección de recorridos interactivos.Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, guantes, calas y botellín de bebida.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	16:15	17:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	19:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	20:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	14:15	15:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	19:30	20:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	20:30	21:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1950-2009	V	17:45	18:30	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25

CORE FIT

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	143 €	USUARIO	286 €

Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo centrado en el núcleo (core): abdominales, glúteos, caderas y espalda. Mejora la forma física, postura corporal y rendimiento deportivo.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MURRIETA	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MURRIETA	-	✓	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25

COMBO MUSCULACIÓN

TARIFA	
SOLO ABONADO	66 €

El Combo con Musculación y fitness es un producto exclusivo para abonad@s. Se puede adquirir a partir del 11 de septiembre, desde el Portal del Abonado, siempre que se esté inscrit@ en una actividad de larga duración. Dando derecho al acceso ilimitado a las salas de musculación y fitness de los Centros deportivos municipales (CDMs), de octubre a mayo al precio de un bono semestral. Si el combo se compra a partir de enero el precio de acceso a la salas será el del bono trimestral

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	1950-2009	L-M-X-J-V-S-D	07:00	23:00	01-10-25	31-05-26	10-09-25	

CROSS TRAINING

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	188 €	USUARIO	376 €

Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento físico de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1950-2009	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	M-J	21:00	22:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

CROSS TRAINING INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	188 €	USUARIO	376 €

Iniciación a esta actividad física de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc.Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma. La actividad en P.M. VALDEGASTEA se realizará en el patio exterior con todo el material necesario.

				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	P.M. VALDEGASTEA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1950-2009	M-J	17:00	18:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

CROSS TRAINING INICIACIÓN GENERACIÓN Z

TARIFA			
ABONADO	171 €	USUARIO	343 €

Iniciación a esta actividad física de alta intensidad en el que se trabajan movimientos funcionales a través de una amplia variedad de ejercicios y utilizando diferentes tipos de materiales, como pesas, barras y discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, etc.Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma. La actividad en P.M. VALDEGASTEA se realizará en el patio exterior con todo el material necesario.

				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VALDEGASTEA	-	✓	1996-2007	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25

PROGRAMA CONCILIA AC ACTIVIDAD A LA CARTA

CROSS TRAINING RACING

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €	ABONADO	250 €	USUARIO	500 €

Al trabajo de crosstraining se le suma un enfoque de fuerza resistencia y ejercicios de cardio. Esta actividad física de alta intensidad y resistenica cardiovascular, se trabaja con autocarga, pesas, barras, discos, kettlebells, cuerdas, balones medicinales, gomas, y máquinas de cardio como Skierg, airbike, remo, arrastres y carrera contínua entre otros. Es necesario que las personas tengan previamente un buen estado de forma.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	M-J	9:00	10:30	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	V	19:00	20:00	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25

DANZATERAPIA

TARIFA			
ABONADO	109 €	USUARIO	218 €

Actividad que usa la danza y el movimiento como herramienta para lograr una salud integral promoviendo cambios psicológicos a través de la salud y el desarrollo personal.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	V	10:00	11:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	V	17:00	18:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25

ENTRENA CORRIENDO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	95 €	USUARIO	190 €	ABONADO	190 €	USUARIO	380 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	X-V	7:15	08:15	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	7:15	08:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	M-J	21:00	22:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	V	19:30	20:30	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	77 €	USUARIO	153 €	ABONADO	162 €	USUARIO	324 €

Actividad cuyo objetivo es la mejora de la condición física general a través del trabajo integrado de fuerza y resistencia, mediante una amplia variedad de ejercicios y materiales, incluído el propio cuerpo.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1950-2009	S	10:00	11:00	04-10-25	23-05-26	09-09-25	11-09-25

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GENERACIÓN Z

TARIFA			
ABONADO	162 €	USUARIO	324 €

Actividad cuyo objetivo es la mejora de la condición física general a través del trabajo integrado de fuerza y resistencia, mediante una amplia variedad de ejercicios y materiales, incluído el propio cuerpo.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	✓	1996-2007	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS

TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN. ?				TARIFA 2 DÍAS, 60 MIN.				TARIFA 3 DÍAS, 45 MIN.			
ABONADO	255 €	USUARIO	510 €	ABONADO	341 €	USUARIO	682 €	ABONADO	405 €	USUARIO	810 €

Actividad que se realiza en la sala de musculación de la instalación, donde un instructor/a acompaña, guia y enseña en función del objetivo de cada persona, los ejercicios adecuados, así como su correcta realización y progresión. Incluye además el acceso ilimitado a todas las salas de musculación y fitness de Logroño Deporte durante la duración del curso.Grupos máximo de 3 a 5 personas

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	7:15	08:15	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	8:15	09:15	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	L-X-V	8:45	09:30	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	9:15	10:15	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	L-X	9:30	10:15	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	L-X	10:15	11:00	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	14:30	15:30	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	15:30	16:30	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	16:30	17:15	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	17:15	18:00	01-10-25	02-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	7:15	08:15	02-10-25	29-01-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	8:15	09:15	02-10-25	29-01-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	9:30	10:30	02-10-25	29-01-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	10:30	11:30	02-10-25	29-01-26	02-09-25	11-09-25
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	7:15	08:15	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	8:15	09:15	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	L-X-V	8:45	09:30	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	9:15	10:15	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	L-X	9:30	10:15	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	L-X	10:15	11:00	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	14:30	15:30	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	15:30	16:30	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	16:30	17:15	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	17:15	18:00	04-02-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	M-J	7:15	08:15	05-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	M-J	8:15	09:15	05-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	9:30	10:30	05-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	10:30	11:30	05-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25

ENTRENAMIENTO NATACIÓN GRUPOS REDUCIDOS

TARIFA			
ABONADO	350 €	USUARIO	700 €

Actividad dirigida personalizada en función del objetivo de los alumnos. Incluye bono de musculación en el periodo del curso. Máximo 4 personas Es necesario nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida y coordinada Obligatorio gorro y gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LOBETE	-	-	1950-2009	L-X	13:00	14:00	01-10-25	02-02-26	09-09-25	11-09-25
1C	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	16:00	17:00	01-10-25	02-02-26	09-09-25	11-09-25
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	1950-2009	L-X	13:00	14:00	04-02-26	27-05-26	09-09-25	11-09-25
2C	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	16:00	17:00	04-02-26	27-05-26	09-09-25	11-09-25

ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)

TARIFA			
ABONADO	69 €	USUARIO	139 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	L-X	19:00	20:00	06-10-25	29-10-25	02-09-25	11-09-25
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	M-J	19:00	21:00	07-10-25	30-10-25	02-09-25	11-09-25
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	L-X	19:00	20:00	10-11-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	L-X	19:00	20:00	12-01-26	04-02-26	02-09-25	11-09-25
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	L-X	19:00	20:00	16-02-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	M-J	19:00	21:00	17-02-26	12-03-26	02-09-25	11-09-25
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	L-X	19:00	20:00	23-03-26	27-04-26	02-09-25	11-09-25
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	L-X	19:00	20:00	04-05-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25

ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)

TARIFA			
ABONADO	69 €	USUARIO	139 €

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

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	M-J	19:00	21:00	11-11-25	04-12-25	02-09-25	11-09-25
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	M-J	19:00	21:00	08-01-26	03-02-26	02-09-25	11-09-25
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	M-J	19:00	21:00	24-03-26	23-04-26	02-09-25	11-09-25
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	M-J	19:00	21:00	05-05-26	18-05-26	02-09-25	11-09-25

ESGRIMA

TARIFA			
ABONADO	357 €	USUARIO	714 €

Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada.Se prestará el equipo para realizar la actividad.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25

ESGRIMA PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	166 €	USUARIO	332 €

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.Es necesario haber realizado algun curso de esgrima previamente. Se prestara equipo para realizar la actividad.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	ESTADIO DE FÚTBOL	-	-	2000-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25

ESPALDA SANA

TARIFA			
ABONADO	160 €	USUARIO	320 €

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

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	L-X	9:00	10:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	L-X	10:00	11:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	L-X-V	11:30	12:15	01-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1926-2009	L-X	12:30	13:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	L-X	15:30	16:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1926-2009	M-J	11:15	12:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	M-J	16:15	17:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1926-2009	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

TARIFA			
ABONADO	30 €	USUARIO	59 €

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf.Obligatorio casco. Recomendable botas altas. No es necesario haber montado a caballo antes. Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 DÍA	EL DORADO	✓	-	1950-2009	D	10:00	11:00	05-10-25	05-10-25	02-09-25	11-09-25
	EL DORADO	✓	-	1950-2009	D	10:00	11:00	19-10-25	19-10-25	02-09-25	11-09-25
	EL DORADO	✓	-	1951-2010	D	10:00	11:00	03-05-26	03-05-26	02-09-25	11-09-25
	EL DORADO	✓	-	1951-2010	D	10:00	11:00	17-05-26	17-05-26	02-09-25	11-09-25

GAP

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	89 €	USUARIO	178 €

TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.			
ABONADO	125 €	USUARIO	250 €

TARIFA 2 DÍAS, 60 MIN.			
ABONADO	145 €	USUARIO	290 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	8:30	09:15	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X-V	10:00	10:45	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1950-2009	L-X	17:00	17:45	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MADRID MANILA	-	✓	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MURRIETA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	9:15	10:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1950-2009	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1950-2009	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. LA GUINDALERA	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. GONZALO DE BERCEO	-	✓	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MADRID MANILA	-	✓	1950-2009	M-J	20:15	21:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	V	19:00	20:00	03-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

TARIFA			
ABONADO	145 €	USUARIO	290 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	7:00	07:45	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X-V	7:15	08:00	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	7:45	08:30	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X-V	8:00	08:45	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X-V	8:45	09:30	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X-V	9:15	10:00	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X-V	9:30	10:15	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X-V	10:15	11:00	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. LA GUINDALERA	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MADRID MANILA	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	✓	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MADRID MANILA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	10:15	11:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MADRID MANILA	-	✓	1950-2009	M-J	18:15	19:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	✓	1950-2009	M-J	18:30	19:30	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	✓	1950-2009	M-J	19:15	20:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. ESPARTERO	-	✓	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	✓	1950-2009	M-J	20:30	21:30	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS

TARIFA			
ABONADO	143 €	USUARIO	286 €

Actividad de gimnasia dirigida a mujeres mastectomizadas en la que se persiguen dos objetivos: mejorar el estado de forma con ejercicios recomendados y favorecer un contacto social.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	-	1955-2000	M-J	16:30	17:30	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25

GIMNASIA EN EL AGUA

TARIFA			
ABONADO	143 €	USUARIO	286 €

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).

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	9:15	10:00	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	16:30	17:30	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	19:15	20:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

GIMNASIA HIPOPRESIVA

TARIFA			
ABONADO	174 €	USUARIO	349 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	12:15	13:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	17:15	18:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1950-2009	L-X	17:45	18:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	19:45	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25

GIMNASIA PARA PERSONAS CON ENFERMEDADES RENALES

TARIFA			
ABONADO	0 €	USUARIO	0 €

Actividad física de baja intensidad dirigida a personas con enfermedad renal. Condiciones: Tener la suficiente autonomía física y mental para seguir sesiones dirigidas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	12:15	13:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1950-2009	L-X	17:45	18:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	19:45	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	145 €	USUARIO	290 €	ABONADO	199 €	USUARIO	398 €

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, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	L-X	9:30	10:20	06-10-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	L-X	10:30	11:20	06-10-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	L-X	16:00	16:50	06-10-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	L-X	17:00	17:50	06-10-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	✔	-	1926-2009	L	18:00	18:50	06-10-25	01-12-25	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	L-X	19:00	19:50	06-10-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	L-X	20:00	20:50	06-10-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	✔	-	1926-2009	X	18:00	18:50	08-10-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
2 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	9:30	10:20	12-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	10:30	11:20	12-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	16:00	16:50	12-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	17:00	17:50	12-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	✔	-	1927-2010	L	18:00	18:50	12-01-26	09-03-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	19:00	19:50	12-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	20:00	20:50	12-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	✔	-	1927-2010	X	18:00	18:50	14-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
3 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	9:30	10:20	23-03-26	01-06-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	10:30	11:20	23-03-26	01-06-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	16:00	16:50	23-03-26	01-06-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	17:00	17:50	23-03-26	01-06-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	✔	-	1927-2010	L	18:00	18:50	23-03-26	02-06-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	19:00	19:50	23-03-26	01-06-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	L-X	20:00	20:50	23-03-26	01-06-26	02-09-25	11-09-25
	CAMPO DE GOLF	✔	-	1927-2010	X	18:00	18:50	25-03-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25

GOLF. PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	145 €	USUARIO	290 €

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego.Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	9:30	10:20	03-10-25	28-11-25	02-09-25	11-09-25
1 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	10:30	11:20	03-10-25	28-11-25	02-09-25	11-09-25
1 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	17:00	17:50	03-10-25	28-11-25	02-09-25	11-09-25
2 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	V	9:30	10:20	09-01-26	13-03-26	02-09-25	11-09-25
2 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	V	10:30	11:20	09-01-26	13-03-26	02-09-25	11-09-25
2 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	V	17:00	17:50	09-01-26	13-03-26	02-09-25	11-09-25
3 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	V	9:30	10:20	20-03-26	29-05-26	02-09-25	11-09-25
3 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	V	10:30	11:20	20-03-26	29-05-26	02-09-25	11-09-25
3 T	CAMPO DE GOLF	-	-	1927-2010	V	17:00	17:50	20-03-26	29-05-26	02-09-25	11-09-25

HÍPICA. INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	189 €	USUARIO	378 €

Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo.Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción . Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	✓	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	13-10-25	15-12-25	02-09-25	11-09-25
2T	EL DORADO	✓	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	12-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	189 €	USUARIO	378 €

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 y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción . Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	✓	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	16-03-26	25-05-26	02-09-25	11-09-25

INTERVAL CARDIO STRONG

TARIFA 45 MIN.				TARIFA 60 MIN.			
ABONADO	143 €	USUARIO	286 €	ABONADO	153 €	USUARIO	306 €

Actividad que mezca ejercicios de entrenamiento de alta intensidad, movimientos de fuerza y cardio. Se combiará con Hiit, entrenamiento de intervalos de alta intensidad con periodos breves de descanso.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	18:30	19:30	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	P.M. LA GUINDALERA	-	✓	1950-2009	M-J	18:15	19:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	P.M. LA GUINDALERA	-	✓	1950-2009	M-J	20:00	20:45	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	✓	1950-2009	M-J	20:15	21:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

INTERVAL STEP

TARIFA			
ABONADO	168 €	USUARIO	337 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	9:15	10:00	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
A	P.M. ESPARTERO	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

KRAV MAGA

TARIFA			
ABONADO	195 €	USUARIO	390 €

Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable que l@s alumn@s lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del instructor/a.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	17:00	18:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25

MARCHA NÓRDICA. INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	22 €	USUARIO	44 €

Forma de marcha, en la que se camina con dos bastones especiales, diseñados para esta modalidad. Ejercita no sólo las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se prestarán bastones para los inscritos.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1926-2009	S	10:00	13:00	25-10-25	25-10-25	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1926-2009	S	10:00	13:00	29-11-25	29-11-25	02-09-25	11-09-25
2T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1927-2010	S	10:00	13:00	07-02-26	07-02-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1927-2010	S	10:00	13:00	21-03-26	21-03-26	02-09-25	11-09-25
3T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1927-2010	S	10:00	13:00	18-04-26	18-04-26	02-09-25	11-09-25

MINDFITNESS

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	109 €	USUARIO	218 €	ABONADO	159 €	USUARIO	318 €

Complemento a la actividad física basado en el mindfulness. Control mental, respiración, atención y conciencia corporal. Técnicas que ayudan a centrar la mente y ser más consciente de lo que haces en cada instante.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	M-J	21:00	21:45	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	V	13:00	14:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25

MUSCULACIÓN DESDE CERO

TARIFA			
ABONADO	220 €	USUARIO	440 €

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1950-2009	M-J	18:30	19:30	02-10-25	29-01-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1951-2010	M-J	18:30	19:30	05-02-26	26-05-26	02-09-25	11-09-25

NATACIÓN DESDE CERO

TARIFA			
ABONADO	110 €	USUARIO	220 €

Para aquella personas que no saben nadar, el objetivo de esta actividad es el aprendizaje de la flotación y familiarización con el medio acuático. La actividad se realiza en piscina poco profunda.Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	19:00	19:45	02-10-25	29-01-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	1950-2009	M-J	20:45	21:30	02-10-25	29-01-26	09-09-25	11-09-25
2T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	M-J	19:00	19:45	05-02-26	26-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	1951-2010	M-J	20:45	21:30	05-02-26	28-05-26	09-09-25	11-09-25

NATACIÓN MANTENIMIENTO

TARIFA			
ABONADO	150 €	USUARIO	300 €

Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación.Obligatorio saber nadar 100 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión y respiración. Recomendable que l@s alumn@s lleven sus propias aletas y palas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	SI	1950-2009	L-X-V	9:15	10:00	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	SI	1950-2009	L-X-V	9:45	10:30	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	SI	1950-2009	L-X-V	10:00	10:45	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	SI	1950-2009	L-X	18:45	19:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	SI	1950-2009	L-X	19:45	20:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	SI	1950-2009	M-J	9:00	10:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	SI	1950-2009	M-J	10:00	11:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	SI	1950-2009	M-J	16:45	17:45	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1950-2009	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1950-2009	M-J	18:15	19:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	SI	1950-2009	M-J	19:45	20:45	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	SI	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	SI	1950-2009	M-J	20:45	21:45	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

TARIFA			
ABONADO	163 €	USUARIO	326 €

Entrenamiento en el medio acuático de alta intensidad, 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. Recomendable que l@s alumn@s lleven sus propias aletas y palas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X-V	7:45	08:30	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	9:15	10:00	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	17:45	18:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	20:45	21:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	21:00	22:00	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

NATACIÓN PARA LA SALUD

TARIFA			
ABONADO	158 €	USUARIO	316 €

Actividad que posibilita la mejora de las distintas molestias articulares y musculares leves, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas.Obligatorio saber nadar.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	16:30	17:30	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	110 €	USUARIO	220 €	ABONADO	122 €	USUARIO	245 €

El objetivo es conseguir nadar de forma correcta, coordinada y eficiente aun mayor nivel que en un curso de iniciación.Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	L-X	8:30	09:15	01-10-25	02-02-26	09-09-25	11-09-25
1 TRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	-	-	1950-2009	L-X	8:30	09:15	01-10-25	02-02-26	09-09-25	11-09-25
1 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	L-X	20:45	21:30	01-10-25	04-02-26	09-09-25	11-09-25
1 TRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	M-J	17:45	18:30	02-10-25	29-01-26	09-09-25	11-09-25
1 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1950-2009	M-J	19:00	19:45	02-10-25	29-01-26	09-09-25	11-09-25
1 TRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	-	-	1950-2009	M-J	20:15	21:00	02-10-25	29-01-26	09-09-25	11-09-25
1 TRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	-	-	1950-2009	V	19:45	20:45	03-10-25	30-01-26	09-09-25	11-09-25
2 TRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	L-X	8:30	09:15	04-02-26	27-05-26	09-09-25	11-09-25
2 TRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	-	-	1951-2010	L-X	08:30	09:15	04-02-26	27-05-26	09-09-25	11-09-25
2 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	L-X	20:45	21:30	04-02-26	27-05-26	09-09-25	11-09-25
2 TRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1951-2010	M-J	17:45	18:30	05-02-26	26-05-26	09-09-25	11-09-25
2 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1951-2010	M-J	19:00	19:45	05-02-26	26-05-26	09-09-25	11-09-25
2 TRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	-	-	1951-2010	M-J	20:15	21:00	05-02-26	26-05-26	09-09-25	11-09-25
2 TRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	-	-	1951-2010	V	19:45	20:45	06-02-26	29-05-26	09-09-25	11-09-25

NATACIÓN PRO

TARIFA 2 DÍAS				TARIFA 3 DÍAS			
ABONADO	198 €	USUARIO	396 €	ABONADO	202 €	USUARIO	404 €

Nivel superior a la natación de mantenimiento avanzados donde se requiere una base firme de los diferentes estilos de natación.Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que l@s alumn@s lleven sus propias aletas y palas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	7:00	08:00	01-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	19:15	20:45	01-10-25	27-05-26	09-09-25	11-09-25

OCR- CARRERA DE OBSTÁCULOS

TARIFA			
ABONADO	170 €	USUARIO	340 €

Actividad exigente y divertida que consiste en superar desafíos físicos en forma de obstáculos de manera individual o coleciva como: trepa, repta, carga, transporte, lanzamientos, arrastres, carrera, volteo de neumáticos gigantes, etc. y su intensa preparación física para conseguirlo. Es necesario que las personas tengan previamente un buen estado de forma.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	V	17:00	19:00	03-10-25	29-05-26	09-09-25	11-09-25

PÁDEL NIVEL 1

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	245 €	USUARIO	490 €	ABONADO	478 €	USUARIO	956 €

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. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

Características de este nivel son: Jugador que nunca ha jugado o apenas empieza a jugar al pádel. No ha realizado cursos o clases, o han sido inferiores a 3 meses. No ha jugado partidos o sólo con amigos/vecinos. Puede conocer algunas de las reglas básicas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	10:30	11:30	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	21:00	22:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	12:00	13:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	1950-2009	V	18:00	19:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	V	19:00	20:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	1950-2009	S	10:00	11:00	04-10-25	06-06-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	1950-2009	S	11:00	12:00	04-10-25	06-06-26	02-09-25	11-09-25

PÁDEL NIVEL 2

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	245 €	USUARIO	490 €	ABONADO	478 €	USUARIO	956 €

En este nivel se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.
Características de este nivel son: Mantiene un peloteo continuo a ritmo bajo. Gestos poco trabajados. Posicionamiento en pista incorrecto. Devuelve con poco control las salidas de pared. Problema con la devolución de bolas de pared. Se siente incómodo en bolas en la red, le falta control y precisión en las voleas, remates y globos. Subidas a red no consistentes. Juega algún partido a la semana con gente de su nivel. Conoce las reglas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	10:30	11:30	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	11:30	12:30	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✔	-	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✔	-	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	21:00	22:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	11:00	12:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	12:00	13:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	21:00	22:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	V	19:00	20:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	V	20:00	21:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	✔	-	1950-2009	S	12:00	13:00	04-10-25	06-06-26	02-09-25	11-09-25

PÁDEL NIVEL 3

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	245 €	USUARIO	490 €	ABONADO	478 €	USUARIO	956 €

Dominio de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.
Características de este nivel son: Velocidad media ó alta de bola. Variedad de golpes, aunque aún le falta control en algunas bolas bajas de red o doble paredes. Desarrolla golpes liftados y cortados, asimilando las bandejas y bajadas de pared. Sube el nivel de potencia sin perder el control. Devuelve las salidas de pared, doble pared y, contrapared, pero le falta control. Sabe realizar bandejas, dejadas y remates con control, pero le falta potencia y precisión. Juega partidos de forma habitual. Participa en torneos.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	11:30	12:30	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	11:00	12:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	21:00	22:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	V	20:00	21:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25

PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1

TARIFA			
ABONADO	478 €	USUARIO	956 €

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte, en grupo específico para mujeres. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.
Jugador que nunca ha jugado o apenas empieza a jugar al pádel. No ha realizado cursos o clases, o han sido inferiores a 3 meses. No ha jugado partidos o sólo con amigos/vecinos. Puede conocer algunas de las reglas básicas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	9:30	10:30	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25

PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2

TARIFA			
ABONADO	478 €	USUARIO	956 €

En este nivel se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos, en grupo específico para mujeres. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.
Mantiene un peloteo continuo a ritmo bajo. Gestos poco trabajados. Posicionamiento en pista incorrecto. Devuelve con poco control las salidas de pared. Problema con la devolución de bolas de pared. Se siente incómodo en bolas en la red, le falta control y precisión en las voleas, remates y globos. Subidas a red no consistentes. Juega algún partido a la semana con gente de su nivel. Conoce las reglas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	9:30	10:30	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25

PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO

TARIFA			
ABONADO	157 €	USUARIO	314 €

Curso específico para personas que ya tienen un nivel avanzado de patinaje y quieren aprender y practicar los principales tipos de giros, saltos, piruetas fundamentales de patinaje artístico. Inmprescindible tener conocimientos previos de patinaje.La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	-	1970-2011	M-J	20:15	21:15	07-10-25	15-01-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	1971-2012	M-J	20:15	21:15	27-01-26	23-04-26	02-09-25	11-09-25

PATINAJE EN FAMILIA

TARIFA			
ABONADO	78 €	USUARIO	155 €

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje . Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niñ@ a la misma hora.Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	1950-2009	S	10:30	11:30	04-10-25	23-05-26	02-09-25	11-09-25

PATINAJE INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	78 €	USUARIO	155 €	ABONADO	152 €	USUARIO	304 €

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. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	S	11:30	12:30	04-10-25	23-05-26	02-09-25	11-09-25

PATINAJE PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	78 €	USUARIO	155 €

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. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM. Para Perfeccionamieto deberá saber frenar en T y dar giros con soltura El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	S	12:30	13:30	04-10-25	23-05-26	02-09-25	11-09-25

PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.

TARIFA			
ABONADO	164 €	USUARIO	328 €

Actividad de deslizamiento en patines sobre hielo. Se reorganizará a los alumnos en grupos por su nivel, trabajando con los de iniciación desde la primera toma de contacto con la pista de hielo el equilibrio y la coordinación. Con los avanzados se perfeccionará la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y el equilibrio. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2C 1C	C.D.M. LOBETE	-	-	1950-2009	M-J	20:15	21:15	07-10-25	15-01-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	1951-2010	M-J	20:15	21:15	27-01-26	23-04-26	02-09-25	11-09-25

PICKLEBALL PERFECC.

TARIFA			
ABONADO	163 €	USUARIO	326 €

Modalidad deportiva de raqueta que se practica en una pista de las mismas medidas que el bádminton dobles. El objetivo es el perfeccionamiento de la técnica de este deporte de raqueta (pala), con elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25

PICKLEBALL INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	163 €	USUARIO	326 €

Modalidad deportiva de raqueta que se practica en una pista de las mismas medidas que el bádminton dobles. El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de raqueta (pala), con elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25

PILATES AÉREO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	104 €	USUARIO	208 €	ABONADO	206 €	USUARIO	412 €

El Pilates aéreo es una modalidad, en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos y que cuentan con la particularidad de que se deben realizan sobre un columpio formado por una tela que se encuentra colgado.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	16:30	17:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	V	16:00	17:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25

PILATES SUELO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €	ABONADO	181 €	USUARIO	362 €

Pilates en su versión suelo,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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	8:00	09:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	8:00	09:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	9:00	10:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	10:00	11:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	14:30	15:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	15:30	16:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	17:00	18:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	19:30	20:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	20:30	21:30	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	8:15	09:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	9:15	10:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	10:15	11:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1950-2009	M-J	10:30	11:30	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	11:15	12:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	13:00	14:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	17:00	18:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1950-2009	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	18:30	19:30	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	18:30	19:30	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	19:30	20:30	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	M-J	19:30	20:30	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	19:45	20:45	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	20:30	21:30	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1950-2009	M-J	20:45	21:45	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	V	18:00	19:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	V	18:00	19:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	S	10:00	11:00	04-10-25	23-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1950-2009	S	11:00	12:00	04-10-25	23-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1950-2009	S	12:00	13:00	04-10-25	23-05-26	04-09-25	11-09-25

PILATES SUELO AVANZADO

TARIFA			
ABONADO	181 €	USUARIO	362 €

Se profundiza en la aplicación de esta actividad. Es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Es necesario haber realizado al menos un curso de iniciación. ES NECESARIO HABER REALIZADO CURSOS PREVIOS.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X	19:45	20:45	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	M-J	8:15	09:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25

PILATES GENERACIÓN Z

TARIFA			
ABONADO	181 €	USUARIO	362 €

Pilates en su versión suelo,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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1996-2007	L-X	20:45	21:45	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25

PONTE EN FORMA CORRIENDO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	82 €	USUARIO	163 €	ABONADO	152 €	USUARIO	304 €

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 se realizará un programa de acondicionamiento físico y tonificación general.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1950-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	M-J	9:30	10:30	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1950-2009	S	10:00	11:00	04-10-25	23-05-26	02-09-25	11-09-25

RITMOS LATINOS INICIACIÓN

TARIFA				TARIFA			
ABONADO	82 €	USUARIO	163 €	ABONADO	152 €	USUARIO	304 €

Actividad que combina diferentes ritmos latinos: durante la primera mitad de curso se centra más en la salsa y la segunda mitad en la bachata. No es necesario apuntarse con pareja.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	V	18:15	19:15	03-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	V	19:15	20:15	03-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25

RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO

TARIFA			
ABONADO	82 €	USUARIO	163 €

Actividad que combina diferentes ritmos latinos: durante la primera mitad de curso se centra más en la salsa y la segunda mitad en la bachata. Es necesario haber realizado como mínimo un curso de iniciación.No es necesario apuntarse con pareja.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	V	20:15	21:15	03-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25

SEVILLANAS

TARIFA			
ABONADO	105€	USUARIO	210 €

Iniciación a esta disciplina, a bailar por sevillanas, en la que se apredérán las técnicas de palmas, ritmo y compás.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.F. PRADOVIEJO	-	-	1950-2009	V	16:25	17:25	03-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	-	1950-2009	V	19:30	20:30	03-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25

TAI CHI

TARIFA			
ABONADO	159 €	USUARIO	318 €

Gimnasia suave oriental que se compone de movimientos relajados y precisos específicos en combinación con la respiración y la concentración mental. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1926-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	M-J	9:15	10:15	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25

TAI CHI AVANZADO

TARIFA			
ABONADO	159 €	USUARIO	318 €

Grupo de Taichi para personas que ya han realizado cursos previos y lo practican con regularidad. Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1926-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25

TENIS NIVEL 1

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	200 €	USUARIO	400 €	ABONADO	380 €	USUARIO	761 €

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte.La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	V	20:00	21:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✔	-	1950-2009	S	11:00	12:00	04-10-25	06-06-26	02-09-25	11-09-25

TENIS NIVEL 2

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	200 €	USUARIO	400 €	ABONADO	380 €	USUARIO	761 €

Se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y colocación. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	11:30	12:30	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	21:00	22:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✔	-	1950-2009	V	17:00	18:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✔	-	1950-2009	V	18:00	19:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	V	20:00	21:00	03-10-25	05-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✔	-	1950-2009	S	12:00	13:00	04-10-25	06-06-26	02-09-25	11-09-25

TENIS NIVEL 3

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS 60MIN.				TARIFA 2 DÍAS 90MIN.			
ABONADO	200 €	USUARIO	400 €	ABONADO	380 €	USUARIO	761 €	ABONADO	561 €	USUARIO	1.122 €

Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	10:00	11:30	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	03-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	20:00	21:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1950-2009	M-J	21:00	22:00	02-10-25	04-06-26	02-09-25	11-09-25
A	C.D.M. LAS NORIAS	✔	-	1950-2009	S	10:00	11:00	04-10-25	06-06-26	02-09-25	11-09-25

TONIBIKE

TARIFA			
ABONADO	150 €	USUARIO	300 €

Actividad que combina trabajo de fuerza, tonificación y gimnasia de mantenimiento a través de material variado, máquinas, circuitos, etc con trabajo aeróbico a través de bicicletas de ciclo indoor.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	7:15	08:15	02-10-25	28-05-26	09-09-25	11-09-25

TONIFICACIÓN- TRX

TARIFA			
ABONADO	168 €	USUARIO	337 €

Actividad de preparación física general, diseñada para aprovechar al máximo la potencia física, mediante la realización de ejercicios con el propio peso y con material diverso. Podrán complementarse algunas sesiones con cintas especiales TRX. Esta práctica cuenta con múltiples beneficios como aumentar la resistencia muscular, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad del cuerpo.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	✓	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	✓	1950-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25

TRAIL RUNNING

TARIFA			
ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

Iniciación en las técnicas específicas de esta modalidad atlética; aprendiendo a correr por terrenos irregulares con total seguridad en plena naturaleza. No es necesaria experiencia previa, pero sí que sean capaces de desenvolverse con soltura en carrera continua.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1950-2009	S	9:00	10:30	04-10-25	23-05-26	09-09-25	11-09-25

YOGA

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	107 €	USUARIO	214 €	ABONADO	180 €	USUARIO	360 €

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.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1926-2009	L-X	7:05	08:05	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1926-2009	L-X	8:05	09:05	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	L-X	21:00	22:00	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	M-J	7:00	08:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	M-J	8:00	09:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1926-2009	M-J	9:00	10:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1926-2009	M-J	10:00	11:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1926-2009	M-J	12:30	13:30	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1926-2009	M-J	18:00	19:00	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1926-2009	M-J	19:45	20:45	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	M-J	20:45	21:45	02-10-25	28-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1926-2009	V	8:00	09:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1926-2009	V	9:30	10:30	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1926-2009	V	19:00	20:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1926-2009	V	20:00	21:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1926-2009	L	14:30	15:30	06-10-25	25-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1926-2009	L	15:30	16:30	06-10-25	25-05-26	04-09-25	11-09-25

YOGA AÉREO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	122 €	USUARIO	244 €	ABONADO	206 €	USUARIO	412 €

El yoga aéreo es una modalidad del yoga, en la cual se incluyen una serie de posturas o movimientos acrobáticos y que cuentan con la particularidad de que se deben realizan sobre un columpio formado por una tela que se encuentra colgado.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	L-X	17:15	18:15	01-10-25	27-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	V	17:00	18:00	03-10-25	29-05-26	04-09-25	11-09-25

YOGA PARA EMBARAZADAS

TARIFA			
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €

Gimnasia suave oriental recomendada en cualquier etapa del embarazo, 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, la flexibilidad y la conexión con el bebé. Recomendable manta pequeña.

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	-	1926-2009	V	09:00	10:00	03-10-25	30-01-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	1926-2009	V	15:30	16:30	03-10-25	30-01-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	1927-2010	V	09:00	10:00	06-02-26	29-05-26	04-09-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	-	-	1927-2010	V	15:30	16:30	06-02-26	29-05-26	04-09-25	11-09-25

ZUMBA

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2/3 DÍAS			
ABONADO	75 €	USUARIO	151 €	ABONADO	158 €	USUARIO	316 €

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

					DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN		AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	✓	1950-2009	L-X-V	12:15	13:00	01-10-25	29-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	L-X	17:00	18:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. GONZALO DE BERCEO	-	✓	1950-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	✓	1950-2009	L-X	20:15	21:15	01-10-25	27-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1950-2009	M-J	16:30	17:30	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. VAREA	-	✓	1950-2009	M-J	17:00	18:00	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. MADRE DE DIOS	-	✓	1950-2009	M-J	20:15	21:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	✓	1950-2009	M-J	21:15	22:15	02-10-25	28-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	S	10:00	11:00	04-10-25	23-05-26	02-09-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1950-2009	S	11:00	12:00	04-10-25	23-05-26	02-09-25	11-09-25

A POR LOS 100

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

Actividad dirigida a las personas que hacen poco o ningún ejercicio por sus limitaciones en su condidión física. Esta actividad pretende mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados en una silla. Condiciones: Tener la suficiente autonomía física y mental para seguir sesiones dirigidas.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	11:00	11:45	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	11:45	12:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

TARIFA			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €

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.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	10:00	10:45	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	11:30	12:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	12:15	13:00	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	09:30	10:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	10:30	11:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	11:00	12:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	11:30	12:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	12:00	13:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

AERÓBIC

TARIFA			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €

Actividad dirigida basada en la combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al ritmo de la música. Se trabaja la resistencia y coordinación general.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	10:00	10:45	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	11:00	11:45	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	11:00	12:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

Mayores

¡DATE VIDA! hay un Deporte para ti

AQUABAILES

TARIFA			
ABONADO	86 €	USUARIO	172 €

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

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X	17:30	18:30	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25

AQUAERÓBIC

TARIFA			
ABONADO	86 €	USUARIO	172 €

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

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	12:30	13:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

BAILES

TARIFA			
ABONADO	86 €	USUARIO	172 €

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

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1926-1970	L-X	10:30	11:30	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	10:15	11:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	11:15	12:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	12:15	13:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

BODYPUMP

TARIFA			
ABONADO	161 €	USUARIO	322 €

Actividad de intensidad media-alta, con material y ejercicios para mejorar la tonificación de los músculos y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical de forma muy amena.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1926-1975	L-X	10:30	11:30	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	1926-1975	L-X	11:30	12:30	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	1926-1975	M-J	10:30	11:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS NORIAS	1926-1975	M-J	11:30	12:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

ESPALDA SANA

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	67 €	USUARIO	134 €

TARIFA 2 DÍAS - 60 MINUTOS			
ABONADO	104 €	USUARIO	208 €

TARIFA 3 DÍAS - 45 MINUTOS			
ABONADO	104 €	USUARIO	208 €

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

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	11:30	12:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X	12:00	13:00	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	12:15	13:00	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	12:30	13:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1926-1970	V	10:30	11:30	03-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25

GIMNASIA

TARIFA			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €

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.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	L-X-V	10:00	10:45	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	11:00	11:45	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1926-1970	L-X	11:30	12:30	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	11:30	12:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	11:45	12:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	12:15	13:00	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	12:30	13:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	9:15	10:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	11:15	12:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	12:00	13:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	12:15	13:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

MUSCULACIÓN DESDE CERO

TARIFA			
ABONADO	220 €	USUARIO	440 €

Dirigido a personas adultas que quieran ganar (o no perder) fuerza y músculo y prefieran adquirir un nivel o conocimentos previos antes de acudir a un recinto de musculación y cardio. La actividad se realiza en una sala especial sólo con las personas inscritas en el curso y estarán guiadas por el personal técnico que dirigirá la sesión del grupo con ejercicios indicados para el nivel de cada persona.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2C1C	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	11:30	12:30	02-10-25	29-01-26	26-08-25	11-09-25
2C1C	C.D.M. LOBETE	1927-1971	M-J	11:30	12:30	05-02-26	26-05-26	26-08-25	11-09-25

GIMNASIA EN EL AGUA

TARIFA			
ABONADO	85 €	USUARIO	170 €

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).

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	9:15	10:00	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	10:00	10:45	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	L-X-V	10:30	11:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	L-X	11:15	12:15	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	11:30	12:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	12:15	13:00	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	10:30	11:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	M-J	11:15	12:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	11:15	12:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	11:30	12:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	12:15	13:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

NATACIÓN DESDE CERO

TARIFA			
ABONADO	110 €	USUARIO	220 €

Para aquella personas que no saben nadar, el objetivo de esta actividad es el aprendizaje de la flotación y familiarización con el medio acuático. La actividad se realiza en piscina poco profunda. Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2C 1C	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	9:45	10:30	02-10-25	29-01-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1927-1971	M-J	9:45	10:30	05-02-26	26-05-26	26-08-25	11-09-25

NATACION INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	120 €	USUARIO	240 €

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. Se realiza en piscina profunda. Obligatorio gorro de baño.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	L-X	12:00	12:45	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	M-J	12:15	13:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

NATACIÓN MANTENIMIENTO

TARIFA			
ABONADO	143 €	USUARIO	286 €

Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación.Obligatorio saber nadar 100 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión y respiración. Recomendable que l@s alumn@s lleven sus propias aletas y palas.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	L-X-V	10:30	11:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	120 €	USUARIO	240 €

Destinado a personas mayores que tengan como objetivo conseguir nadar de forma correcta, coordinada y eficiente a un mayor nivel que en un curso de inciación.Obligatorio el uso de gorro y recomendable el uso de gafas de natación.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	L-X	11:15	12:00	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	M-J	10:30	11:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

PILATES

TARIFA			
ABONADO	109 €	USUARIO	218 €

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.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X	9:00	10:00	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	10:00	10:45	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X	11:00	12:00	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	L-X	11:30	12:30	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	11:45	12:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	13:15	14:00	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	10:00	11:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.F. PRADOVIEJO	1926-1970	M-J	11:30	12:30	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	M-J	12:15	13:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	13:00	14:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

TAI CHI INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	91 €	USUARIO	182 €

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 correción postural. No es necesario tener conocimientos previos.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	12:15	13:00	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X	13:00	14:00	01-10-25	27-05-26	26-08-25	11-09-25

TAI CHI INTERMEDIO

TARIFA			
ABONADO	91 €	USUARIO	182 €

Grupo para iniciados ya en el Taichi. Es necesario tener conocimientos previos. Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	10:45	11:30	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	11:15	12:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

TAI CHI AVANZADO

TARIFA			
ABONADO	91 €	USUARIO	182 €

Grupo de Taichi para personas que ya han realizado cursos previos y lo practican con regularidad. Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1926-1970	L-X-V	11:30	12:15	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	10:15	11:15	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25

YOGA

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	70 €	USUARIO	140 €

TARIFA 2 y 3 DÍAS			
ABONADO	110 €	USUARIO	220 €

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.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	L-X-V	13:15	14:00	01-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	M-J	9:00	10:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LAS GAUNAS	1926-1970	M-J	10:00	11:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1970	M-J	11:00	12:00	02-10-25	28-05-26	26-08-25	11-09-25
	C.D.M. LOBETE	1926-1970	V	9:00	10:00	03-10-25	29-05-26	26-08-25	11-09-25

BUCEO

TARIFA ADULTO			
ABONADO	62 €	USUARIO	124 €

TARIFA JOVEN			
ABONADO	59 €	USUARIO	118 €

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

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	2009-2015	S-D	10:00	12:00	03-10-25	04-10-25	28-08-25	11-09-25
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	1950-2009	S-D	10:00	12:00	03-10-25	04-10-25	09-09-25	11-09-25
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	2009-2015	S-D	10:00	12:00	14-11-25	15-11-25	28-08-25	11-09-25
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	1950-2009	S-D	10:00	12:00	14-11-25	15-11-25	09-09-25	11-09-25
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2016	S-D	10:00	12:00	07-02-26	08-02-26	28-08-25	11-09-25
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2010	S-D	10:00	12:00	07-02-26	08-02-26	09-09-25	11-09-25
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2016	S-D	10:00	12:00	14-03-26	15-03-26	28-08-25	11-09-25
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2010	S-D	10:00	12:00	14-03-26	15-03-26	09-09-25	11-09-25
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2016	S-D	10:00	12:00	11-04-26	12-04-26	28-08-25	11-09-25
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2010	S-D	10:00	12:00	11-04-26	12-04-26	09-09-25	11-09-25
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2016	S-D	10:00	12:00	09-05-26	10-05-26	28-08-25	11-09-25
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2010	S-D	10:00	12:00	09-05-26	10-05-26	09-09-25	11-09-25

TARIFA ADULTO			
ABONADO	30 €	USUARIO	59 €

TARIFA JOVEN			
ABONADO	30 €	USUARIO	59 €

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf.Recomendable botas altas. No es necesario haber montado a caballo antes. Centro Ecuestre el Dorado: C/ Castilseco s/n Lardero.

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	2009-2016	D	10:00	11:00	05-10-25	05-10-25	28-08-25	11-09-25
EL DORADO	1950-2009	D	10:00	11:00	05-10-25	05-10-25	02-09-25	11-09-25
EL DORADO	2009-2016	D	10:00	11:00	19-10-25	19-10-25	28-08-25	11-09-25
EL DORADO	1950-2009	D	10:00	11:00	19-10-25	19-10-25	02-09-25	11-09-25
EL DORADO	2010-2017	D	10:00	11:00	03-05-26	03-05-26	28-08-25	11-09-25
EL DORADO	1951-2010	D	10:00	11:00	03-05-26	03-05-26	02-09-25	11-09-25
EL DORADO	2010-2017	D	10:00	11:00	17-05-26	17-05-26	28-08-25	11-09-25
EL DORADO	1951-2010	D	10:00	11:00	17-05-26	17-05-26	02-09-25	11-09-25

PATINAJE EN FAMILIA

TARIFA ADULTO			
ABONADO	78 €	USUARIO	155 €

TARIFA JOVEN			
ABONADO	78 €	USUARIO	155 €

Actividad en familia de deslizamiento sobre ruedas, en la que con tu hij@ puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje . Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM Las Norias, en función de las condiciones climatológicas y de los contenidos a trabajar. Es obligatoria la inscripción de adulto y niñ@ a la misma hora.Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas.

			DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	1950-2009	S	10:30	11:30	04-10-25	23-05-26	02-09-25	11-09-25
J	C.D.M. LAS NORIAS	2009-2019	S	10:30	11:30	04-10-25	23-05-26	28-08-25	11-09-25

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

TARIFA ADULTO			
ABONADO	145 €	USUARIO	290 €

TARIFA JOVEN			
ABONADO	145 €	USUARIO	290 €

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. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas. Lugar CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	2009-2019	X	18:00	18:50	08-10-25	03-12-25	28-08-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	1926-2009	X	18:00	18:50	08-10-25	03-12-25	02-09-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	2009-2019	L	18:00	18:50	06-10-25	01-12-25	28-08-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	1926-2009	L	18:00	18:50	06-10-25	01-12-25	02-09-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	2010-2020	X	18:00	18:50	14-01-26	11-03-26	28-08-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	1927-2010	X	18:00	18:50	14-01-26	11-03-26	02-09-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	2010-2020	L	18:00	18:50	12-01-26	09-03-26	28-08-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	1927-2010	L	18:00	18:50	12-01-26	09-03-26	02-09-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	2010-2020	X	18:00	18:50	25-03-26	27-05-26	28-08-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	1927-2010	X	18:00	18:50	25-03-26	27-05-26	02-09-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	2010-2020	L	18:00	18:50	23-03-26	02-06-26	28-08-25	11-09-25
CAMPO DE GOLF	1927-2010	L	18:00	18:50	23-03-26	02-06-26	02-09-25	11-09-25

Escuela para Personas con discapacidad

Estas actividades deportivas están supervisadas y dirigidas por técnicos cualificados y con experiencia. Pretenden ofrecer a las personas con discapacidad, un ocio y tiempo libre saludable.

Las inscripciones se realizarán exclusivamente de forma telemática, a través de la web: ferdis.com/escuela y/o logronodeporte.es

- Personas Abonadas (con carnet de persona abonada): desde el 1 de septiembre, a partir de las 10:00 h.
- Personas Usuarias (con carnet de persona usuaria) : desde el 8 de septiembre, a partir de las 10:00 h.10:00 h.

Las condiciones para participar son las siguientes:

- Se permiten 2 días de actividad (misma o distinta) por el mismo precio.
  Ejemplo; un día de Natación y un día de Petanca.
  También si una de ellas es iniciación al caballo.

- Se permiten 3 días por el mismo precio en estos casos:
  Si 2 de los días de la actividad son de 45 min.
  Ejemplo 2 días de gimnasia de mantenimiento de 45 minutos con un día de Baloncesto de 1 hora

- Cualquier otro caso: el 3er día cuesta 30€ y sólo se podrá inscribir a partir el 1 de octubre a partir de las 10:00 horas.

Para más información y consultas puede dirigirse a:

- Correo: escuela@ferdis.com
- Teléfono: 659062344 (L-V de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:00 h)

ACUAGIM

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	L-X-V	10:00	10:45	01-10-25	29-05-26	88 €	176 €

ATLETISMO

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	88 €	176 €

BALONCESTO

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €

CICLO INDOOR

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €

CHIQUIRRITMO

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	18:00	18:45	01-10-25	27-05-26	88 €	176 €

FÚTBOL SALA

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	88 €	176 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:15	19:00	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	19:00	19:45	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €

NATACIÓN PEQUES

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:30	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:30	12:30	01-10-25	29-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	20:00	01-10-25	27-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	20:00	21:00	01-10-25	27-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	11:30	12:30	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:30	19:30	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	19:30	20:30	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	18:30	03-10-25	29-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LAS GAUNAS	V	18:30	19:30	03-10-25	29-05-26	88 €	176 €
C.D.M. LAS GAUNAS	V	19:30	20:30	03-10-25	29-05-26	88 €	176 €

PETANCA

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	02-10-25	28-05-26	88 €	176 €

INICIACION AL CABALLO

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	J	17:00	17:30	02-10-25	28-05-26	84 €	168 €
EL DORADO	J	17:30	18:00	02-10-25	28-05-26	84 €	168 €
EL DORADO	J	18:00	18:30	02-10-25	28-05-26	84 €	168 €
EL DORADO	J	18:30	19:00	02-10-25	28-05-26	84 €	168 €

Actividades A LA CARTA

Elige cada día tu menú deportivo

ACTIVIDAD → INSTALACIÓN → HORARIO

Si no te conformas con hacer una sola actividad, quieres una preparación física variada o tus horarios son imprevisibles, la opción de reservar las actividades "A LA CARTA" son tu solución.

TARIFAS		
ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES
PERSONA ABONADA: 5 €	PERSONA ABONADA: 38 €	PERSONA ABONADA: 65 €
PERSONA NO ABONADA: 10 €	PERSONA NO ABONADA: 76 €	PERSONA NO ABONADA: 130 €

A LA CARTA

+ Los bonos pueden ser compartidos entre iguales (personas abonadas entre sí y las personas no abonadas entre sí). Tienen una validez de 1 año desde su compra.

+ Las Actividades ofertadas A LA CARTA son una selección de las actividades dirigidas (con profesional físicamente impartiendo la actividad) de entre las actividades para JÓVENES Y ADULTOS del Programa deportivo.

Consulta todas las posibilidades y oferta actualizada en www.logroñodeporte.es

El listado de actividades puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo.

Actividades VIRTUALES

QUIERES ENTRENAR A CUALQUIER HORA, CUALQUIER DÍA, INCLUIDOS LOS FINES DE SEMANA.

QUIERES COMPLEMENTAR TU ACTIVIDAD DIRIGIDA CON OTRAS DE TONIFICACIÓN, AGILIDAD Y HIIT.

QUIERES DESARROLLAR TUS ABDOMINALES, ESPALDA Y GLÚTEOS.

Descubre las actividades VIRTUALES del CDM Las Gaunas, en una sala totalmente acondicionada, con todo el material necesario a tu disposición.
Las VIRTUALES, consisten en la proyección audiovisual de alta calidad:

- **BODY PUMP™** para la tonificación y ganancia de fuerza.
- **CORE** para la estabilidad postural de los músculos abdominales, de la espalda y de los glúteos.
- **GRIT STRENGTH™** para incrementar el nivel de fitness cardiovascular y desarrollar la masa muscular magra.
- **GRIT CARDIO™** para mejorar el nivel de fitness cardiovascular, incrementar la velocidad y potenciar la quema de calorías.
- **GRIT ATHLETIC™** para mejorar el rendimiento atlético en general: fuerza, agilidad, velocidad y potencia.

Edades: de 16 a 75 años.
Duración: Sesiones de 30 minutos.
Horarios y condiciones: https://www.logronodeporte.es/actividad-virtual

ACTIVIDADES VIRTUALES

TARIFAS	
ENTRADA DIARIA VIRTUAL	BONO 20 SESIONES VIRTUALES
PERSONA ABONADA: 2 €	PERSONA ABONADA: 30 €
PERSONA NO ABONADA: 5 €	PERSONA NO ABONADA: 60 €

Recuerde siempre adecuar los ejercicios a tu esfuerzo y nivel del momento. Las clases se imparten con personas profesionales grabadas que ofrecen alternativas para hacer los ejercicios a distintas intensidades.
No son actividades indicadas para personas que tengan alguna contraindicación médica para realizar actividades de alta intensidad, fuerza y saltos.

Las actividades virtuales no incluyen cobertura de seguro médico de Logroño Deporte, con lo que cualquier lesión producida que requiera atención médica será por cuenta del particular.

Tarifas PLANAS

TARIFA PLANA

RESERVA ILIMITADA DE ACTIVIDADES A LA CARTA Y VIRTUALES Y ACCESO A LAS SALAS DE MUSCULACIÓN.

TARIFA PLANA MENSUAL
PERSONA ABONADA: 45 €
PERSONA NO ABONADA: 90 €

TARIFA PLANA PLUS

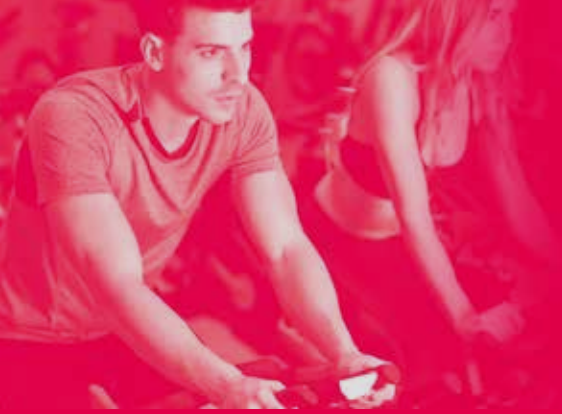
TARIFA PLANA
+
ESPACIO HIDROTERMAL DEL CDM LOBETE.

TARIFA PLUS MENSUAL
PERSONA ABONADA: 52 €
PERSONA NO ABONADA: 104 €

LAS MODALIDADES A LA CARTA TARIFA PLANA Y A LA CARTA TARIFA PLANA PLUS CONSISTEN EN EL USO ILIMITADO, DURANTE 31 DÍAS, POR LA PERSONA QUE SE HA DADO DE ALTA.

NO ES NECESARIO RESERVAR EL ACCESO A LA SALA DE MUSCULACIÓN, BASTA CON ACUDIR CON EL CARNET DE PERSONA ABONADA O COMPROBANTE SI NO LO ES.

LA MODALIDAD DE TARIFA PLANA ES PERSONAL E INTRANSFERIBLE DE USO EXCLUSIVO PARA LA PERSONA QUE SE HA DADO DE ALTA.



CICLO INDOOR VIRTUAL

Sala de Ciclo indoor del CDM La Ribera

El Ciclo Indoor virtual es una actividad aeróbica intensa, en la cual se trabaja la resistencia cardiovascular, la potencia y la velocidad a través de ritmos específicos de la música y siguiendo las indicaciones de una clase virtual proyectada a los asistentes.

Edades: de 16 a 75 años.
Duración: Sesiones de 45 minutos.
Más información, horarios y reservas en:
https://www.logronodeporte.es/ciclo-indoor-virtual

ACTIVIDAD GRATUITA Y EXCLUSIVA PARA LAS PERSONAS ABONADAS DE LOGROÑO DEPORTE. AFORO LIMITADO.

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO

Divulgación de este deporte para escolares desde 1º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Realizar la inscripción a través del centro escolar. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DIAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	COLG. LOGROÑO	COLEGIOS RESTO
C.D.M. LOBETE	L-M-X-J-V	10:00	13:45	OCTUBRE	ABRIL	7 €	9 €

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF

La Campaña Municipal de Divulgación de Golf, permite la práctica de golf a los centros escolares de 3º a 6º de primaria, en el propio campo de golf de Logroño. Los centros interesados deberán enviar una solicitud antes de febrero, al email: deportes@logrono.es.Número de escolares entre 25 y 50 máximo por sesión de 2 horas. Actividad gratuita. El desplazamiento al Campo de Golf es responsabilidad del centro escolar.

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
INSTALACIÓN	DIAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	COLG. LOGROÑO	COLEGIOS RESTO
CAMPO DE GOLF	L-M-X-J-V	10:00	12:00	MARZO	MAYO	GRATUITA	

CAMPAÑA ESCOLAR DE ESGRIMA EN LA SALA

La Campaña Municipal de Divulgación de esgrima, permite la práctica de esgrima a los centros escolares de 3º a 6º de primaria, en la propia sala situada en el Estadio Municipal de Fútbol. Los centros interesados deberán enviar una solicitud antes de octubre, al email: deportes@logrono.es. Número de escolares entre 25 y 50 máximo por sesión de 2 horas. Actividad gratuita. El desplazamiento la sala es responsabilidad del centro escolar.

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS
INSTALACIÓN	DIAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	COLG. LOGROÑO
ESTADIO DE FÚTBOL	L-M-X-J-V	09:00	14:00	OCTUBRE	ENERO	GRATUITA

TORNEO MUNICIPAL DE BALONCESTO

TARIFA			
ABONADO	170 €	USUARIO	215 €

El Torneo Municipal de Baloncesto, es una actividad amistosa, orientada a jóvenes de 17 años en adelante, en categoría única, pudiendo ser los equipos mixtos, y de 10 a 14 jugadores por equipo. Los partidos se celebrarán en pista cubierta, en el Polideportivo Municipal Bretón de los Herreros, según los señalamientos y calendario de competición. Más información en la web de Logroño Deporte.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	1950-2008	M-X-J-V	20:30	22:00	NOVIEMBRE	MAYO	OCTUBRE	

TORNEOS DE GOLF

TARIFA
SEGÚN TARIFA DEL CAMPO

Dos torneos municipales en los que podrán participar todos las personas que tengan hándicap y posean licencia federativa. INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				
INSTALACIÓN	PARTICIPANTES	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
CAMPO DE GOLF	MENORES, JÓVENES, ADULTOS Y MAYORES	D	09:00	13:00	JUNIO Y SEPTIEMBRE	DÍA POR CONCRETAR

TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

TARIFA
GRATUITO

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.

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD			
INSTALACIÓN	AÑO NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS
CAMPO DE GOLF	1926-2009	S	10:00	14:00	DICIEMBRE
CAMPO DE GOLF	1927-2010	S	10:00	14:00	MARZO
CAMPO DE GOLF	1927-2010	S	10:00	14:00	MAYO

TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

TARIFA
GRATUITO

Torneo para las personas interesadas que hayan estado inscritas en algún curso de tenis de Logroño Deporte durante la temporada.
Viernes 22 de mayo Infantil (12-16 años) Horarios aproximados de 16 a 18 horas
Viernes 29 de mayo JÓVENES Y ADULTOS. individuales, dobles y mixtos. Horarios aproximados de 18 a 21.30 horas

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	INFANTIL	V	09:00	21:00	22-05-2026	HASTA 7 DÍAS ANTES	
C.D.M. LAS NORIAS	JÓVENES Y ADULTOS	V	09:00	21:00	29-05-2026	HASTA 7 DÍAS ANTES	

I LIGA MUNICIPAL DE PÁDEL LOGROÑO DEPORTE

Logroño Deporte a través de la Federación Riojana de Pádel organiza por categorías esta Liga con partidos semanales de noviembre a junio. Abierto a las personas inscritas en los cursos y a las personas abonadas y a las no abonadas. La inscripción incluye un pack wellcome: camiseta técnica de liga y 2 botes de bolas de pádel, y habrá premios para campeón y subcampeón de cada categoría. Los participantes asumen el coste de alquiler de la pista y su reserva para realizar los partidos. Consultar las bases de la Liga publicadas en la web logroñodeporte.com.

TARIFA			
ABONADO	20 €	USUARIO	40 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	1950-2009	L-M-X-J-V-S-D	NOVIEMBRE	JUNIO

Asociación de Empresas de la Salud y del Ejercicio Físico de La Rioja

fer federación de empresas de la rioja

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

Las inscripciones se realizarán a partir del 1 de septiembre, presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad, en el horario indicado por cada uno de los centros.
Requisitos de inscripción:

1. 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, entenadiéndose ésta indefinida mientras dure la actividad.
    - Durante todo el periodo que dure la actividad, se deberá de 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.
2. 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 desarrolle 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 de comunicar en persona en el centro en donde se realizó la inscripción.

ACTIVIDADES

1. La duración de las actividades, de manera general, es de octubre a mayo y, específicamente, la propia de cada actividad.
2. Las actividades se ajustarán al calendario establecido en el Programa deportivo municipal.
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.
5. En el caso de fuerza mayor sobrevenida, y a propuesta del centro, las clases presenciales podrán ser sustituidas por clases a distancia por vía telemática.

ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L.

CIRIACO GARRIDO Nº 16-18. TELF. 941 270 793

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	1 día/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/10/25 al 31/12/25	130 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	2 días/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/10/25 al 31/12/26	220 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	1 día/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/01/26 al 31/03/26	130 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	2 días/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/01/26 al 31/03/26	220 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	1 día/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/04/26 al 30/06/26	130 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	2 días/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/04/26 al 30/06/26	220 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17:30/18:00	Del 01/10/25 al 31/12/25	110 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17:30/18:00	Del 01/10/25 al 31/12/25	185 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17:30/18:00	Del 01/01/26 al 31/03/26	110 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17:30/18:00	Del 01/01/26 al 31/03/26	185 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17:30/18:00	Del 01/04/26 al 30/06/26	110 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17:30/18:00	Del 01/04/26 al 30/06/26	185 €
Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS	2011	1 día/semana	19:00/19:30	Del 01/10/25 al 31/12/25	130 €
Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS	2011	2 días/semana	19:00/19:30	Del 01/10/25 al 31/12/25	220 €
Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS	2011	1 día/semana	19:00/19:30	Del 01/01/26 al 31/03/26	130 €
Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS	2011	2 días/semana	19:00/19:30	Del 01/01/26 al 31/03/26	220 €
Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS	2011	1 día/semana	19:00/19:30	Del 01/04/26 al 30/06/26	130 €
Curso de Natación JÓVENES Y ADULTOS	2011	2 días/semana	19:00/19:30	Del 01/04/26 al 30/06/26	220 €
ACQUAGYM	2007	M-J	12:00-12:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €
PILATES	2007	M-J	11:00-11:50	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €
PILATES	2007	L-X	18:30-19:20	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €
PILATES	2007	M-J	19:20-20:10	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €
TONIFICACION SENIOR	2007	M-J	11:00-11:50	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €
TONIFICACION SENIOR	2007	M-J	18:30-19:20	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €
G.A.P.	2007	M-J	20:10-21:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €
DEFENSA PERSONAL	2007	V	18:30-19:20	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
KARATE INFANTIL	2011-2020	L-X	17:40-18:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €
KARATE INFANTIL	2011-2020	M-J	17:40-18:30	Del 01/10/26 al 30/05/26	220 €
KARATE JUNIOR - SENIOR	2010	L-X-V	19:30-20:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	340 €
Curso Musculación (2 días por semana)	2009	L a V (2 días)	17:30-21:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	220 €

ALGAZARA

SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO. TELF. 941 259 849

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2007	L-X	10:00-11:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
PILATES	2007	L-X	13:15-14:15	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
PILATES	2007	L-X	17:00-18:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
PILATES	2007	M-J	12:30-13.30	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
YOGUILATES	2007	L-X	12:00-13:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
YOGUILATES	2007	M-J	16:30-17:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
MARCHA NORDICA	2007	V	10:30-11:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
MARCHA NORDICA	2007	D	11:00-12.00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
BOLLYWOOD	2011	X	18:00-19:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
BOLLYWOOD	2011	M	11:00-12:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
DANZA ORIENTAL Y FUSIÓN	2011	L-X	11:00-12:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
DANZA ORIENTAL y FUSIÓN	2011	L-X	18:00-19:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €

CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO

POETA PRUDENCIO Nº 6-8 BAJO TELF . 941 700 845

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
5 sesiones - Bono SALUD HIPOXIA INTERMITENTE (Lesión, sueño, estrés, irrigación periférica)	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/25 al 30/05/26	115 €
15 sesiones - Bono RENDIMIENTO HIPOXIA INTERMITENTE	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/25 al 30/05/26	285 €
3 sesiones - Bono CRIOSAUNA	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/25 al 30/05/26	115 €
3 sesiones - Bono MASAJE DESCARGA espalda/piernas	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/25 al 30/05/26	115 €
10 sesiones - Bono TERAPIA FÍSICO VASCULAR. MEJOR MICROCIRCULACIÓN SANGUÍNEA	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/25 al 30/05/26	165 €

** Los Bonos tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril*

DV23 GYM

C/ DUQUESA DE LA VICTORIA, 23-BAJO TELF . 941 484 038

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Pilates	2007	L-X	8:00- 9:00	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Pilates	2007	L-X	9:30-10:30	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Pilates	2007	L-X	10:30-11:30	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Pilates	2007	L-X	16:00-17:00	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Pilates	2007	L-X	17:00-18:00	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Pilates	2007	L-X	18:00-19:00	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Pilates	2007	M-J	9:30-10:30	Del 02/10/25 al 28/05/26	225 €
Pilates	2007	M-J	10:30-11:30	Del 02/10/25 al 28/05/26	225 €
Pilates	2007	M-J	16:00-17:00	Del 02/10/25 al 28/05/26	225 €
Pilates	2007	M-J	17:00-18:00	Del 02/10/25 al 28/05/26	225 €
Pilates	2007	M-J	18:00-19:00	Del 02/10/25 al 28/05/26	225 €
Pilates	2007	V	8:00- 9:00	Del 03/10/25 al 29/05/26	150 €
Yoga	2007	L-X	8:00- 9:00	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Yoga	2007	L-X	9:30-10:30	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Yoga	2007	M-J	8:00- 9:00	Del 02/10/25 al 28/05/26	225 €
Yoga	2007	M-J	9:30-10:30	Del 02/10/25 al 28/05/26	225 €
Yoga	2007	V	8:00- 9:00	Del 03/10/25 al 29/05/26	150 €
Body Pump	2007	L-X	7:30-8:30	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Body Pump	2007	M-J	7:30-8:30	Del 02/10/25 al 28/05/26	225 €
Body Pump	2007	V	8:00- 9:00	Del 03/10/25 al 29/05/26	150 €
Kokyuho Aikido mayores	2007	L-X	8:00- 9:00	Del 01/10/25 al 27/05/26	225 €
Pilates, gimnasia mayores 80	1950	L-J	17:00-18:00	Del 01/10/25 al 28/05/26	225 €

FULL-FITNESS

PAULA MONTALT Nº 29 TELF . 941 221 024

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
G.A.P.	2010	L-X	19:15-20:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Pilates	2010	L-X	10:30-11:15	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Zumba	2010	M-J	19:15-20:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Circuit training	2010	L-X	09.30-10:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Ciclo Indoor	2010	M-J	09:15-10:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Ciclo Indoor	2010	M-J	20:00-20:45	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Ciclo Indoor	2010	L-X	20:15-21:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Curso Natación	2008-2020	L-X	17:45-18:30	TRES MESES	185 €
Curso Natación	2008-2020	M-J	17:45-18:30	TRES MESES	185 €
Sala musculación y Fitness (2 días por semana)	2010	L a V (2 horas)	11:00-17:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Sala musculación y Fitness (2 horas)	2010	S(2 horas)	10:00-14:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Bono 10 sesiones de Cabina de Sal (Haloterapia)*	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/25 al 30/05/26	180 €

** Los Bonos de Cabina de Sal tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril*
Nota: TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 7€

GRAVEDAD ZERO

GENERAL URRUTIA, 7 BAJOTELF . 941 580 003

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Pilates Básico	2010	L-X	11:30 - 12:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Pilates Básico	2010	M-J	09:00 - 10:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Pilates Básico	2010	M-J	17:00 - 18:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Yoguilates	2010	M	19:30 - 20:20	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Yin yoga	2010	X	10:15 - 11:15	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Yin yoga	2010	M	18:15 - 19:15	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Yin yoga	2010	V	19:30 - 20:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Yin yoga	2010	J	19:20 - 20:20	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Hatha Yoga - Básico	2010	L	10:15 - 11:15	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Hatha Yoga - Básico	2010	X	19:15 - 20:15	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Hatha Yoga Flow - Intermedio	2010	L	19:15 - 20:15	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Morning Yoga	2010	L-X	09:15 - 10:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Ballet Body Sculp	2010	J	18:10 - 19:10	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Mindfulness y técnicas de relajación* solo online en directo con profesor en línea	2010	M	20:30 - 21:30	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Bono 6 sesiones de Plataforma vibratoria*	2010	CITA PREVIA	09:00 - 21:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	45 €

** Los bonos de Plataforma vibratoria tiene una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 30 de abril*

SHAOLÍN DRAGÓN

C/ VELEZ DE GUEVARA Nº 13 BAJO TELF . 941 252 154

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Kung Fu - Defensa Personal	2016	M-J	19:00-20:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Kung Fu - Defensa Personal	2016	M-J	21:00-22:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Kung Fu - Defensa Personal	2016	M	19:00-20:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Kung Fu - Defensa Personal	2016	M	21:00-22:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Kung Fu - Defensa Personal	2016	J	19:00-20:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Kung Fu - Defensa Personal	2016	J	21:00-22:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Tai Chi	2009	L-X	21:00-22:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	225 €
Tai Chi	2009	L	21:00-22:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €
Tai Chi	2009	X	21:00-22:00	Del 01/10/25 al 30/05/26	150 €

¡DATE VIDA!

Logroño deporte

hay un Deporte para ti

Calendario de actividades deportivas 2025-2026

OCTUBRE 2025						
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 2025						
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 2025						
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 2026						
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 2026						
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 2026						
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 2026						
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 2026						
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

JUNIO 2026						
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					

1. "COMBO" DE MUSCULACIÓN

Es un producto exclusivo para las personas abonadas de Logroño Deporte que estén inscritas (con plaza) en al menos una actividad de jóvenes y adultos de larga duración (octubre a mayo).

El combo permite el **acceso ilimitado a las salas de musculación de Lobete, Las Gaunas y La Ribera.**

El precio del combo es el de 6 meses y se puede ir durante 8 meses (octubre-mayo). Si la inscripción se realiza a partir de enero, el precio será el de un bono trimestral de musculación y será válido de enero a mayo (5 meses). Cualquier cambio posterior en la actividad o en la condición de abonado que no cumpla con las condiciones del combo resultará en la pérdida del descuento.

El combo se realiza desde el portal del abonado en logroñodeporte.es a partir de la última semana de septiembre y siempre que previamente haya tenido plaza en una actividad deportiva de laraga duración.

2. "SI NO PUEDES HOY"

El **"Si no puedes hoy"** de Logroño Deporte es un servicio exclusivo para los abonados inscritos en actividades de larga duración (de octubre a mayo) en las actividades de Jóvenes y adultos. Permite cambiar el día o la hora de una clase a la que no se pueda asistir por otra sesión disponible de la misma actividad dentro de la misma semana (de lunes a domingo).

Características principales:

- Inicio: A partir del primer lunes de noviembre.
- Actividades incluidas: Actividades deportivas de larga duración para jóvenes y adultos que se realicen en instalaciones municipales, excepto deportes de raqueta y cursos con niveles.
- Cómo realizar el cambio: A través del Portal del Abonado de Logroño Deporte, en la sección "SI NO PUEDES HOY". Es necesario estar registrado en el portal.
- Cuándo se puede hacer el cambio: Desde las 00:00 del lunes hasta una hora antes de la actividad que se desea cambiar.
- Condiciones: Ser abonada, estar inscrita en una actividad que disponga de plaza disponible en otra sesión de la misma actividad y que el cambio se realice en la misma semana natural (no se puede cambiar para la semana siguiente). El cambio debe hacerse al menos 1 hora antes de la sesión original.
- Acceso a la sesión cambiada: Una vez confirmado el cambio por el sistema, se puede acceder a la instalación con el carné físico o virtual de Logroño Deporte.

Diferencia con las Notificaciones de Ausencia Temporal:

- El "Si no puedes hoy" permite el cambio puntual de una sesión en la misma semana.
- Las "Notificaciones de Ausencia Temporal" son para avisar de ausencias prolongadas (por enfermedad, viajes, etc.) y sirven para conservar la plaza en la actividad.

El Portal del Abonado ofrece también otros servicios como control de compras y reservas, envío de consultas, seguimiento de incidencias y un buscador de actividades.

3. BONO Y ACTIVIDADES "GENERACIÓN Z"
para jóvenes nacidos entre 1996 y 2007 (18 a 29 años).

Actividades deportivas Generación Z:

NOVEDAD

- **BODY PUMP GENERACIÓN Z**
  - P.M. Duquesa de la Victoria | L-X | 19 a 20 h.
  - CDM La Ribera | L-X | 07:30 a 08:30 h.
- **CROSS TRAINING GENERACIÓN Z**
  - Exterior del P.M. Valdegastea (CEIP Ana María Matute) | L-X | 18 a 19 h.
- **PILATES GENERACIÓN Z**
  - CDM Lobete. | L-X | 20:45 a 21:45h.
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL GENERACIÓN Z**
  - P.M. 7 Infantes de Lara | M-J | 20 a 21h.

Es necesario para inscribirse estar dada de alta como abonada o como usuaria. En caso de no cubrirse más de un 50% las plazas se podrán ofrecer al resto de jóvenes y adultos. Más información de la actividad, tarifas y fechas de inscripción en su descripción dentro del folleto de actividades.

El Bono Z:

Exclusivo para Jóvenes generación Z abonados a Logroño Deporte.
Incluye durante un mes desde su compra:

- El acceso ilimitado a las salas de musculación y cardio de Lobete, Las Gaunas y La Ribera.
- 10 sesiones a elegir de entre las actividades Generación Z.
- Todo por el precio de 20 € (las sesiones no utilizadas no son acumulables).

4. SALA SALUD

NOVEDAD

La nueva Sala Salud de Logroño Deporte (CDM Lobete) contará con la figura de un educador/a físico deportivo, cuya función será diseñar, implementar y evaluar los programas de ejercicio físico con la colaboración del Colegio Oficial de Licenciados y Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de La Rioja (COLEF La Rioja), con el objetivo de garantizar el criterio profesional de esta intervención orientada a mejorar la calidad de vida de diferentes grupos de población.

Se realizarán las actividades para mayores frágiles de Circuito Básico de Ejercicios para mayores y Musculación desde Cero para mayores:

- Gimnasia para mastectomizadas
- Yoga para embarazadas
- Musculación desde cero para jóvenes y adultos que quieran conocer la técnica correcta antes de acudir a las salas convencionales.

Más información de la actividad y fechas de inscripción, en su sección dentro del folleto de actividades.
La nueva sala también se ofrecerá para el trabajo con distintas asociaciones del ámbito de las enfermedades y de la discapacidad.

¡DATE VIDA!

Logroño deporte

hay un Deporte para ti

¡DATE VIDA!

hay un Deporte para ti

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2025/26 LOGROÑO

FORMAS de INSCRIPCIÓN:

- **TELEFÓNICA:** Servicio 010 / Tel. 941 277 001
- **PRESENCIAL:** Exclusivamente para actividades de "Mayores"
- **INTERNET:** www.logroñodeporte.com

FECHAS de INSCRIPCIÓN:

- **PERSONAS ABONADAS:** 26 DE AGOSTO de 2025
- **PERSONAS USUARIAS:** 11 DE SEPTIEMBRE de 2025

*Consulta fecha según actividad

Logroño Deporte

LOGROÑO