

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL



Sumérgete  
en el

DEPORTE

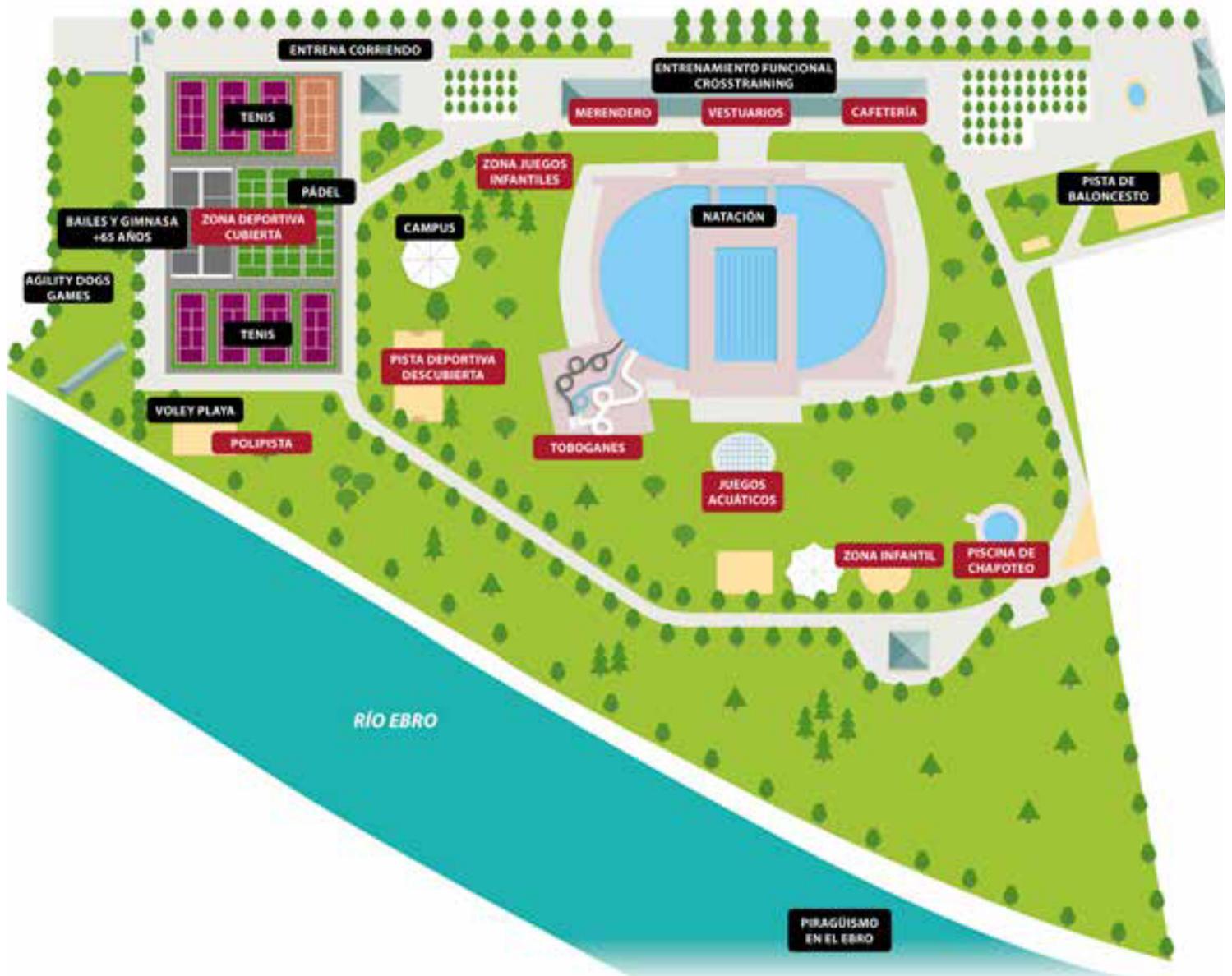
Verano 2023



Logroño

Logroño  deporte

# COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL LAS NORIAS PLANO UBICACIÓN



## ÍNDICE POR EDADES

### 3-5 AÑOS

NATACIÓN. CURSILLOS I/P ..... 10

### 6-16 AÑOS

CAMPUS DE VERANO .....11

E.M. BOXEO.....11

E-SPORTS .....11

E.M. ESGRIMA ..... 12

GOLF INIC./PERFECC. .... 12

NATACIÓN. CURSILLOS I/P ..... 12

PÁDEL 6-7 AÑOS ..... 13

PÁDEL 8-11 INICIACIÓN..... 13

PÁDEL 12-16 INICIACIÓN..... 13

PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO . 13

TENIS 8-11 AÑOS..... 14

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN ..... 14

TENIS 12-16 AÑOS PERFECC. .... 14

TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS ..... 14

VOLEY PLAYA..... 14

### 16 Y + AÑOS

AEROCOMBAT ..... 15

AGILITY INICIACIÓN ..... 15

AGILITY INTERMEDIO ..... 15

BOXEO..... 15

CICLO-INDOOR ..... 16

CROSSTRAINING.....17

ENTRENA CORRIENDO .....17

ENTREN.EN GRUPOS REDUCIDOS.....17

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL .....17

ESPALDA SANA ..... 18

GAP ..... 18

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO ..... 18

GOLF INICI./PERFECC. .... 18

INTERVAL STEP ..... 19

NATACIÓN INIC/PERFC (CUR) ..... 19

NATACIÓN MANTENIMIENTO ..... 19

NATACIÓN MANT. AVANZADOS ..... 19

PÁDEL +16 INICIACIÓN.....20

PÁDEL +16 PERFECCI.....20

PILATES .....20

PONTE EN FORMA CORRIENDO.....20

TENIS +16 INICIACIÓN..... 21

TENIS +16 PERFECCIONAMIENTO .... 21

TONIPUMP..... 21

VOLEY PLAYA.....22

YOGA.....22

ZUMBA .....22

### +65 AÑOS

A POR LOS 100 .....23

BAILES +65 AÑOS .....23

GIMNASIA+65 .....23

### PERSONAS CON DISCAPACIDAD

GIMNASIA MANTENIMIENTO.....24

NATACIÓN PEQUES .....24

NATACIÓN.....24

### DEPORTE A LA CARTA

ACTIVIDADES.....25

TORNEO VOLEY PLAYA .....26

## ÍNDICE DE ACTIVIDADES EN CADA INSTALACIÓN

### CDM LA RIBERA

---

CICLO-INDOOR  
 ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ESPALDA SANA  
 NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CUR)  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P  
 PILATES

### CDM LAS NORIAS

---

AGILITY INICIACIÓN  
 AGILITY INTERMEDIO  
 BAILES +65 AÑOS  
 CAMPUS DE VERANO  
 CROSSTRaining  
 ENTRENA CORRIENDO  
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
 GIMNASIA+65  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P  
 PÁDEL 6-7 AÑOS  
 PÁDEL 8-11 INICIACIÓN  
 PÁDEL 12-16 INICIACIÓN  
 PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO  
 PÁDEL +16 INICIACIÓN  
 PÁDEL +16 PERFECCIONAMIENTO  
 PONTE EN FORMA CORRIENDO  
 TENIS 8-11 AÑOS  
 TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
 TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.  
 TENIS +16 INICIACIÓN  
 TENIS +16 PERFECCIONAMIENTO  
 TORNEO VOLEY PLAYA

TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS  
 VOLEY PLAYA

### CDM LOBETE

---

A POR LOS 100  
 AEROCOMBAT  
 BAILES +65 AÑOS  
 E-SPORTS  
 GAP  
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
 GIMNASIA+65  
 INTERVAL STEP  
 NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CUR)  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO  
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
 NATACIÓN. CURSILLOS I/P  
 PILATES  
 TONIPUMP  
 YOGA  
 ZUMBA

### CDM LAS GAUNAS

---

ENTRENA CORRIENDO  
 PILATES

### CAMPO DE GOLF

---

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

### ESTADIO DE FÚTBOL

---

E.M. BOXEO  
 BOXEO  
 E.M. ESGRIMA



CAMPUS DEPORTIVO

# MINI HÉROES

## **EDAD**

Niñas y niños de 6 a 12 años. Nacidos entre 2011 y 2017 ambos inclusive.

## **INFORMACIÓN GENERAL**

Con el inicio de las vacaciones de verano, los más pequeños de la casa pueden disfrutar del Campus Deportivo de Verano, organizado por Logroño Deporte, "Mini Héroes en C.D.M. LAS NORIAS". Grupos diferenciados por edad, cuyos deportes y actividades se han diseñado acorde a su desarrollo y a las múltiples posibilidades de actividades que ofrece el Complejo Deportivo C.D.M. LAS NORIAS. Una programación diaria de actividad lúdica, deportiva y plástica, a través de la convivencia y respeto.

## **Lugar:**

Complejo Deportivo Municipal de C.D.M. LAS NORIAS

## **Horario**

Horario general: 8:00h a 15.00h

Horario de recepción de las niñas y los niños: 8.00 h a 9.00h

Horario de recogida de las niñas y los niños: 14.00 a 15.00h



CAMPUS DEPORTIVO

# MINI HÉROES

## Actividades y disciplinas deportivas

A lo largo de la semana se realizarán diferentes actividades: pádel, frontenis, tenis, juegos acuáticos, escalada, golf, esgrima, tiro con arco, juegos deportivos, piragüismo, juegos lúdicos, juegos y deportes tradicionales, ping-pong, bailes y talleres de manualidades, entre otros.

08.00h a 09.00h	Recepción de las niñas y los niños, juegos lúdicos y talleres
09.00h a 12:00h	Actividades deportivas.
12:00h a 12:30h	Almuerzo
12:30h a 14.00h	Actividades acuáticas o actividades lúdico-deportivas (en caso de climatología adversa).
14.00h a 15.00h	Juegos lúdicos, talleres y recogida de las niñas y los niños.

## Monitores y profesorado

Dispondrán de titulaciones relacionadas con el ocio, tiempo libre y/o deporte, así como la específica de las diferentes disciplinas deportivas a impartir por sus Federaciones Deportivas de La Rioja y los instructores que imparten las actividades dentro del programa deportivo municipal.

## Fechas

Fecha general: Del 26 de junio al 11 de agosto

Campus 1	Del 26 de junio al 30 de junio
Campus 2	Del 3 al 7 de julio
Campus 3	Del 10 al 14 de julio
Campus 4	Del 17 al 21 de julio
Campus 5	Del 24 al 28 de julio
Campus 6	Del 31 de julio al 4 de agosto
Campus 7	Del 7 al 11 de agosto

## Tarifas Campus Mini Héroes en C.D.M. LAS NORIAS

ABONADOS: 83 €

USUARIOS: 134 €

## EQUIPAMIENTO A LLEVAR CADA DÍA

Mochila con asas, toalla, chanclas, crema solar, gorra, bañador, calzado deportivo cómodo, ropa seca de recambio, botella de agua y almuerzo.



## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA DE VERANO 2023

### DEL ALTA

#### 1. INSCRIPCIÓN

ABONADOS.

Desde el 9 de mayo a las 08:00 horas.

USUARIOS:

Desde el 16 de mayo a las 08:00 horas.

### FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

#### TELEFÓNICA

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010.
- Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles:  
Inscripción en teléfono 941 27 70 01.

#### INTERNET

1. En la pág. web de Logroño Deporte.  
[www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)  
La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).
2. Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o no puedan hacerlo por internet o telefónicamente. El horario de la inscripción presencial, es exclusivo para las actividades específicas para mayores de 65 años, y se realizará en las oficinas de Logroño Deporte situadas en La Plaza Las Chiribitas nº 1 a partir de las 08.00 horas el primer día de la inscripción, es necesario acudir con cita previa. Para obtener cita previa, hay que llamar al 941 27 70 55.

### HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO EN LAS OFICINAS PRINCIPALES (Plaza Chiribitas)

#### Mayo y Junio:

Lunes: de 08:30 a 14:30.

Martes: de 08:30 a 14:30 y de 17:00 a 19:00.

Miércoles: de 08:30 a 17:00 (ininterrumpido).

Jueves: de 08:30 a 14:30.

Viernes: de 08:30 a 14:30.

#### Julio y Agosto:

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

### FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS, a partir del 9 de mayo de 2023.

USUARIOS, a partir del 16 de mayo de 2023.

### 2. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

**Para tener condición abonado o usuario** deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte de Plaza de las Chiribitas, con la siguiente documentación:

- D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía.
- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y 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 la fotocopia del 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).
- Para ser alta en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

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

### DE LA BAJA

1. Para darse de baja en la actividad inscrita, OBLIGATORIA y ÚNICAMENTE se tendrá que presentar POR ESCRITO Y FIRMADA POR EL TITULAR en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE y/o por mail deportes@logrono.es
2. El profesor solo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
3. Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y cause baja como tal durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

## DE LAS ACTIVIDADES

### INFORMACIÓN GENERAL

- a) La duración del programa de verano, de manera general, es del 1 de junio de 2023 al 30 de septiembre de 2023 y específicamente, la propia de cada actividad.
- b) Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del curso. A partir de los 6 años la inscripción a los cursos se hará en función del año de nacimiento.
- c) El abono de la tarifa de cada actividad se realizará de la siguiente manera: un 50% de la actividad será cobrado en el momento de realizar la inscripción, y el resto una vez iniciada la actividad. Este importe no será devuelto en ningún caso. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.
- d) Para las personas que trabajen a turnos, recomendamos la opción de "actividades a la carta".

### 3. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- a) 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.
- b) Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- c) Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser suspendida.
- d) La no asistencia a más de 2 clases seguidas sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática, pudiéndose cubrir la plaza, en aquellas actividades determinadas por LOGROÑO DEPORTE.
- e) Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta física o virtual de abonado o tarjeta física de usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- f) LOGROÑO DEPORTE no puede reubicar a las personas que trabajan a turnos. Sugiriendo a estas personas que utilicen la opción creada de "actividades a la carta" para este tipo de casos.
- g) El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de 1 hora, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación, para dar tiempo y dejar todo recogido para la siguiente actividad o finalización de la misma.
- h) La tarjeta de usuario o usuaria da acceso a la instalación si se desea usar vestuario, desde 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.

- i) Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se manifiesten por parte del interesado o interesada las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.
- j) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a los usuarios o usuarias y abonados o abonadas menores de 12 años que estén inscritas o inscritos a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.

#### **4. SEGURO DE ACCIDENTES**

- a) Seguro de accidentes: Todo alumno o alumna inscrito o inscrita en las actividades deportivas dispone, en caso de lesión traumatológica producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de las alumnas y los alumnos inscritos e inscritas informen inmediatamente al instructor o instructora y/o coordinador o coordinadora de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
- b) Es deber del alumno o alumna informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
- c) Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años.
- d) Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.
- e) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas y de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas siempre en beneficio de la propia salud del alumno o alumna.
- f) Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención al consumidor, se dispone en la Oficina de LOGROÑO DEPORTE y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

**Todos los Abonados y abonadas y usuarios 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.

## NATACIÓN. CURSILLOS I/P

TARIFA 30 MINUTOS

ABONADOS 26 € USUARIOS 52 €

TARIFA 45 MINUTOS

ABONADOS 36 € USUARIOS 72 €

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático. Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2018-2019	L-M-X-J-V	17:15	18:00	13-06-23	22-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	2018-2020	L-M-X-J	11:45	12:30	26-06-23	06-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	12:00	12:30	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	12:30	13:00	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	17:00	17:30	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	17:30	18:00	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	18:00	18:30	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	2018-2020	L-M-X-J	11:45	12:30	10-07-23	20-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	12:00	12:30	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	12:30	13:00	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	17:00	17:30	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	17:30	18:00	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	18:00	18:30	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	12:00	12:30	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	12:30	13:00	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	17:00	17:30	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	17:30	18:00	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2018-2020	L-M-X-J	18:00	18:30	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23



## CAMPUS DE VERANO

TARIFA	
ABONADOS	83 €
USUARIOS	134 €

Una experiencia deportiva segura, divertida y enriquecedora a través de un equipo de profesionales comprometido y entusiasta que busca fomentar hábitos de vida saludables y desarrollar el carácter y las habilidades sociales de todos los participantes a través de su pasión por el deporte. Practicarán actividades como frontenis, pádel, fútbol, natación, esgrima, escalada, juegos lúdicos y talleres de manualidades entre otras.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2017	L-M-X-J-V	08:00	15:00	26-06-23	30-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2017	L-M-X-J-V	08:00	15:00	03-07-23	07-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2017	L-M-X-J-V	08:00	15:00	10-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2017	L-M-X-J-V	08:00	15:00	17-07-23	21-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2017	L-M-X-J-V	08:00	15:00	24-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2017	L-M-X-J-V	08:00	15:00	31-07-23	04-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2011-2017	L-M-X-J-V	08:00	15:00	07-08-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## E.M. BOXEO



TARIFA	
ABONADOS	21 €
USUARIOS	42 €

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, golpes, 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.).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ESTADIO DE FÚTBOL	2006-2014	M-J	17:45	19:00	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
ESTADIO DE FÚTBOL	2006-2014	M-J	10:30	11:45	04-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23

## E-SPORTS

TARIFA	
ABONADOS	95 €
USUARIOS	190 €

Actividad que combina los eSports con la actividad física.

La primera hora y veinte, se trabajan los aspectos técnicos, la estrategia del juego y el trabajo de equipo jugando con "League of Legends", a continuación y tras cambiarse de ropa, se realizará actividad física pautada en la Sala de musculación y fitness durante media hora. Obligatorio llevar ropa y calzado deportivo así como toalla para el sudor, para la actividad a desarrollar en sala de musculación y fitness.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE / SALA E-SPORTS	2007-2009	M-J	10:00	11:20	04-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23



## E.M. ESGRIMA



### TARIFA

ABONADOS 21 € USUARIOS 42 €

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	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
SALA ESGRIMA. ESTADIO DE FÚTBOL	2006-2014	L-X	18:00	19:00	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
SALA ESGRIMA. ESTADIO DE FÚTBOL	2006-2014	M-J	18:00	19:00	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23

## GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

### TARIFA

ABONADOS 70 € USUARIOS 140 €

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

Las sesiones incluyen salidas al campo de pitch & putt y entrenamiento de juego largo y corto en el campo de prácticas.

Con las salidas al campo se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para tener acceso al recorrido de 18 hoyos.

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

### 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	2007-2017	M-J	17:00	19:00	13-06-23	22-06-23	09-05-23	16-05-23

## NATACIÓN. CURSILLOS I/P

### TARIFA 30 MINUTOS

ABONADOS 26 € USUARIOS 52 €

### TARIFA 45 MINUTOS

ABONADOS 36 € USUARIOS 72 €

Los objetivos en el aprendizaje son la flotación y el conocimiento básico de la propulsión, pasando a un desplazamiento y resistencia así como un dominio del medio acuático. Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2015-2017	L-M-X-J-V	18:00	18:45	13-06-23	22-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	2010-2014	L-M-X-J	10:15	11:00	26-06-23	06-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	2014-2017	L-M-X-J	11:00	11:45	26-06-23	06-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	12:00	12:30	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	12:30	13:00	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	17:30	18:00	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2011	L-M-X-J	17:30	18:00	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	18:00	18:30	03-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	2010-2014	L-M-X-J	10:15	11:00	10-07-23	20-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	2014-2017	L-M-X-J	11:00	11:45	10-07-23	20-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	12:00	12:30	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	12:30	13:00	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	17:30	18:00	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2011	L-M-X-J	17:30	18:00	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	18:00	18:30	17-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	12:00	12:30	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	12:30	13:00	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	17:30	18:00	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2017	L-M-X-J	18:00	18:30	31-07-23	10-08-23	09-05-23	16-05-23

## PÁDEL 6-7 AÑOS

### TARIFA

ABONADOS 56 € USUARIOS 112 €

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. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2017	L-M-X-J-V	11:00	12:00	14-08-23	25-08-23	09-05-23	16-05-23

## PÁDEL 8-11 AÑOS

### TARIFA

ABONADOS 56 € USUARIOS 112 €

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos, desplazamientos en pista y reglas. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23



## PÁDEL 12-16 AÑOS. INICIACIÓN

### TARIFA

ABONADOS 56 € USUARIOS 112 €

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos, desplazamientos en pista y reglas. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	10:00	11:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	10:00	11:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	10:00	11:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## PÁDEL 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO

### TARIFA

ABONADOS 56 € USUARIOS 112 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	12:00	13:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	10:00	11:00	14-08-23	25-08-23	09-05-23	16-05-23

## TENIS 8-11 AÑOS

TARIFA	
ABONADOS	55 €
USUARIOS	110 €

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Golpes básicos y desplazamientos. Llevar raqueta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2012	L-M-X-J-V	12:00	13:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2012	L-M-X-J-V	12:00	13:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2012	L-M-X-J-V	12:00	13:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## TENIS 12-16 AÑOS. INICIACIÓN

TARIFA	
ABONADOS	55 €
USUARIOS	110 €

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Golpes básicos y desplazamientos. Llevar raqueta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	11:00	12:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## TENIS 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO

TARIFA	
ABONADOS	55 €
USUARIOS	110 €

Destinado a alumnos que ya estén iniciados en el tenis. Se trabajarán más a fondo golpes, desplazamientos y aspectos técnicos. Llevar raqueta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	10:00	11:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	10:00	11:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2011	L-M-X-J-V	10:00	11:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS

TARIFA	
ABONADOS	55 €
USUARIOS	110 €

Modalidad de tenis que se practica en una pista reducida con materiales adaptados: raqueta de dimensiones especiales y pelota mas lenta, de 8 cm de diámetro fabricada con una espuma específica de touchtennis. Se proporciona raqueta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	18:00	19:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	18:00	19:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	18:00	19:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## VOLEY PLAYA

TARIFA	
ABONADOS	30 €
USUARIOS	60 €

Es una variante de voleibol que se juega sobre arena. Se realizará una iniciación y perfeccionamiento de los golpes básicos y tácticas de juego, de esta modalidad deportiva.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2007-2009	M-J	10:30	11:30	04-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	M-J	11:30	12:30	04-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23

## AEROCOMBAT



### TARIFA 1 DÍA

ABONADOS 14 € USUARIOS 28 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADOS 28 € USUARIOS 56 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	V	18:00	19:00	02-06-23	30-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	17:00	18:00	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	18:45	19:45	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23

## AGILITY INICIACIÓN



### TARIFA 10 DÍAS

ABONADOS 130 € USUARIOS 260 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	18:00	19:00	13-06-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23

## AGILITY INTERMEDIO



### TARIFA 10 DÍAS

ABONADOS 130 € USUARIOS 260 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	19:00	20:00	13-06-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23

## BOXEO



### TARIFA 1 DÍA

ABONADOS 15 € USUARIOS 30 €

### TARIFA 2 DÍAS

ABONADOS 25 € USUARIOS 50 €

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, golpes, 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.).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	S	10:00	11:15	03-06-23	24-06-23	09-05-23	16-05-23
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	L-X	19:00	20:15	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
ESTADIO DE FÚTBOL	1953-2007	L-X	19:00	20:15	03-07-23	26-07-23	09-05-23	16-05-23

## CICLO-INDOOR



### TARIFA

**ABONADOS** 25 € **USUARIOS** 50 €

Actividad, sobre bicicleta estática para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo de coreografías, simulando subidas, bajadas, llaneos y esprints.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	19:00	19:45	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	20:00	20:45	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23



## CROSSTRAINING



### TARIFA

ABONADOS 29 € USUARIOS 58 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	20:00	21:00	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	21:00	22:00	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	21:00	22:00	04-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23

## ENTRENA CORRIENDO



### TARIFA

ABONADOS 30 € USUARIOS 60 €

Actividad dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	20:00	21:00	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	7:15	8:15	04-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	7:15	8:15	01-08-23	31-08-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	7:15	8:15	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23

## ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS



### TARIFA

ABONADOS 85 € USUARIOS 170 €

Actividad dirigida en función de los objetivos de los alumnos. Incluye bono de musculación en el periodo del curso.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	07:15	08:15	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	08:15	09:15	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	09:30	10:30	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	16:45	17:45	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	L-X	17:45	18:45	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL



### TARIFA

ABONADOS 29 € USUARIOS 58 €

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, incluido el propio cuerpo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	19:00	20:00	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23

## ESPALDA SANA



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.

TARIFA	
ABONADOS	25 €
USUARIOS	50 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	11:15	12:15	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23

## GAP



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

TARIFA	
ABONADOS	25 €
USUARIOS	50 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	08:30	09:15	02-06-23	30-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	08:30	09:15	03-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



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

TARIFA	
ABONADOS	22 €
USUARIOS	44 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	07:00	07:45	02-06-23	30-06-23	09-05-23	16-05-23

## GOLF. INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO



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

Las sesiones incluyen salidas al campo de pitch & putt y entrenamiento de juego largo y corto en el campo de prácticas.

Con las salidas al campo se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para tener acceso al recorrido de 18 hoyos.

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

TARIFA	
ABONADOS	70 €
USUARIOS	140 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1924-2007	M-J	17:00	19:00	13-06-23	22-06-23	09-05-23	16-05-23
CAMPO DE GOLF	1924-2007	M-J	19:00	21:00	13-06-23	22-06-23	09-05-23	16-05-23
CAMPO DE GOLF	1924-2007	M-J	17:00	19:00	04-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23
CAMPO DE GOLF	1924-2007	M-J	19:00	21:00	04-07-23	13-07-23	09-05-23	16-05-23

## INTERVAL STEP



### TARIFA

ABONADOS 27 € USUARIOS 54 €

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	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X-V	09:15	10:00	02-06-23	30-06-23	27 €	54 €

## NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CURSILLO)



### TARIFA

ABONADOS 30 € USUARIOS 60 €

Se tratará el aprendizaje y mejora de la flotación y la propulsión, trabajando la respiración y la resistencia para ir dominando poco a poco 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
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	20:00	21:00	06-06-23	29-06-23	30 €	60 €
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	20:00	21:00	04-07-23	27-07-23	30 €	60 €
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	19:00	20:00	01-08-23	31-08-23	30 €	60 €

## NATACIÓN MANTENIMIENTO



### TARIFA

ABONADOS 30 € USUARIOS 60 €

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.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	08:30	09:30	05-06-23	28-06-23	30 €	60 €
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	19:00	20:00	06-06-23	29-06-23	30 €	60 €

## NATACIÓN MANTENIMIENTO. AVANZADOS



### TARIFA

ABONADOS 30 € USUARIOS 60 €

Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que los alumnos o alumnas 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
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	07:15	08:15	05-06-23	28-06-23	30 €	60 €

## PÁDEL + 16 INICIACIÓN



### TARIFA

**ABONADOS** 69 € **USUARIOS** 138 €

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos, desplazamientos en pista y reglas. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	19:00	20:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	19:00	20:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	19:00	20:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## PÁDEL + 16 PERFECCIONAMIENTO



### TARIFA

**ABONADOS** 69 € **USUARIOS** 138 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	20:00	21:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	20:00	21:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	20:00	21:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## PILATES



### TARIFA

**ABONADOS** 30 € **USUARIOS** 60 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	18:00	19:00	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	19:00	20:00	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	19:00	20:00	03-07-23	26-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	10:15	11:15	04-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LA RIBERA	1953-2007	M-J	10:15	11:15	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2007	M-J	10:00	11:00	01-08-23	31-08-23	09-05-23	16-05-23

## PONTE EN FORMA CORRIENDO



### TARIFA

**ABONADOS** 25 € **USUARIOS** 50 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	09:30	10:30	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23

## TENIS +16 AÑOS. INICIACIÓN



### TARIFA

**ABONADOS** 58 € **USUARIOS** 116 €

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Golpes básicos y desplazamientos. Llevar raqueta.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	19:00	20:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	19:00	20:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	19:00	20:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23



## TENIS +16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO



### TARIFA

**ABONADOS** 58 € **USUARIOS** 116 €

Destinado a alumnos que ya estén iniciados en el tenis. Se trabajarán más a fondo golpes, desplazamientos y aspectos técnicos. Llevar raqueta.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	20:00	21:00	03-07-23	14-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	20:00	21:00	17-07-23	28-07-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	L-M-X-J-V	20:00	21:00	31-07-23	11-08-23	09-05-23	16-05-23

## TONIPUMP



### TARIFA 1 DÍA

**ABONADOS** 12 € **USUARIOS** 24 €

### TARIFA 2 DÍAS

**ABONADOS** 27 € **USUARIOS** 54 €

Actividad de fortalecimiento y tonificación muscular con barras y discos y con acompañamiento musical.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	V	17:00	18:00	02-06-23	30-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	20:00	21:00	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	17:45	18:45	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	20:00	21:00	03-07-23	26-07-23	09-05-23	16-05-23

## VOLEY PLAYA



Es una variante de voleibol que se juega sobre arena. Se realizará una iniciación y perfeccionamiento de los golpes básicos y tácticas de juego, de esta modalidad deportiva.

### TARIFA

**ABONADOS** 35 € **USUARIOS** 70 €

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	19:30	20:30	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2007	M-J	19:30	20:30	04-07-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23

## YOGA



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

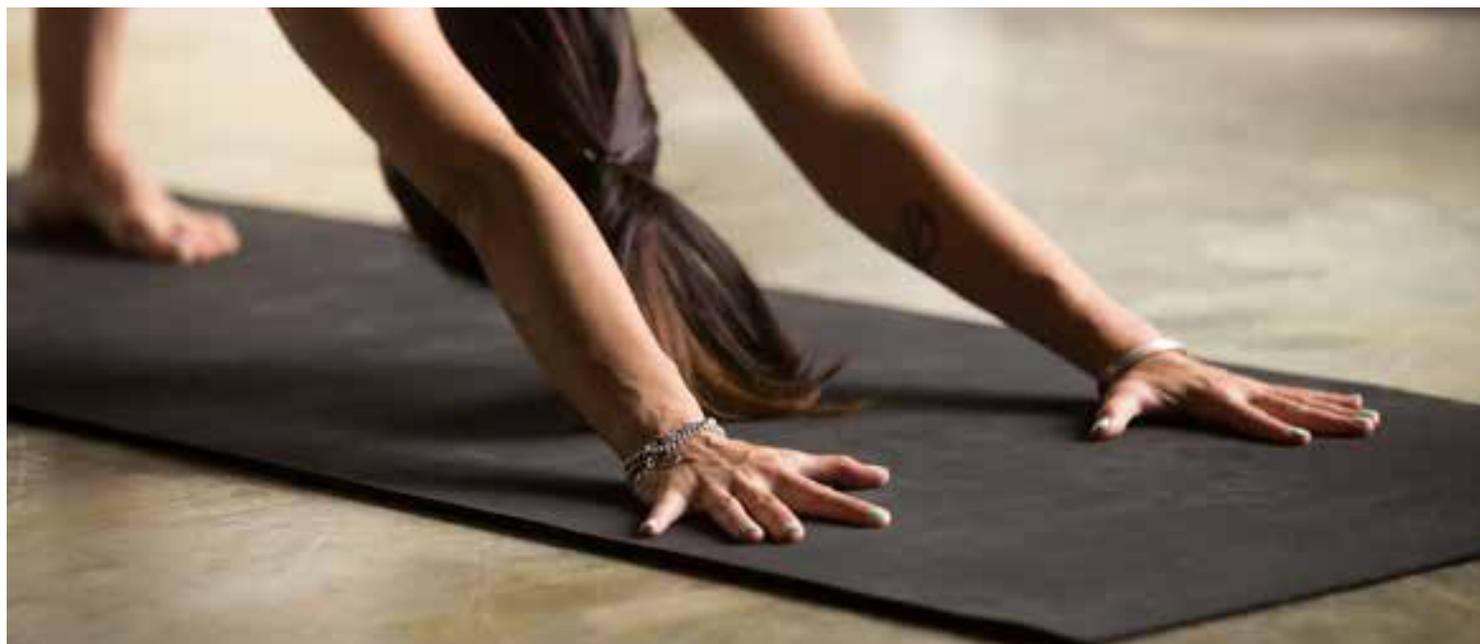
### TARIFA

**ABONADOS** 30 € **USUARIOS** 60 €

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	M-J	20:00	21:00	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23



## ZUMBA



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

### TARIFA

**ABONADOS** 25 € **USUARIOS** 50 €

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1953-2007	L-X	21:00	22:00	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23

## A POR LOS 100



### TARIFA

**ABONADOS** 18 € **USUARIOS** 36 €

Actividad dirigida a las personas que no hacen actividad por tener poca movilidad física pero que desean mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1924-1963	M-J	12:30	13:15	06-06-23	29-06-23	09-05-23	16-05-23

## BAILES +65 AÑOS



### TARIFA JUNIO

**ABONADOS** 15 € **USUARIOS** 30 €

### TARIFA JULIO y AGOSTO

**ABONADOS** 30 € **USUARIOS** 60 €

Actividad en la que se practican diferentes tipos de bailes y que permite mejorar la condición física general.

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X	10:15	11:15	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1924-1963	M-J	10:00	11:00	04-07-23	31-08-23	09-05-23	16-05-23

## GIMNASIA+65



### TARIFA JUNIO

**ABONADOS** 15 € **USUARIOS** 30 €

### TARIFA JULIO y AGOSTO

**ABONADOS** 30 € **USUARIOS** 60 €

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
C.D.M. LOBETE	1924-1963	L-X	11:15	12:15	05-06-23	28-06-23	09-05-23	16-05-23
C.D.M. LAS NORIAS	1924-1963	L-X-V	10:00	11:00	03-07-23	30-08-23	09-05-23	16-05-23



## ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos, por tanto no se admiten INSCRIPCIONES telefónicas ni vía página web.

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

Para más información e inscripciones dirigirse a:

### FERDIS

Avenida Moncalvillo, 2.

Palacio de los Deportes, Edificio de las Federaciones, 2ª Planta / Puerta 8.

Atención con cita previa en el teléfono: **659 062 344**

## GIMNASIA MANTENIMIENTO

### TARIFA

ABONADOS 10 € USUARIOS 16 €

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1924-2006	L-X	19.00	20:00	13-06-23	26-07-23	09-05-23	16-05-23

## NATACIÓN PEQUES

### TARIFA

ABONADOS 10 € USUARIOS 16 €

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2013-2022	M-J	17:00	18:00	13-06-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23

## NATACIÓN

### TARIFA

ABONADOS 10 € USUARIOS 16 €

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1958-2006	L-M-X-J	18:00	19:00	13-06-23	27-07-23	09-05-23	16-05-23

# DEPORTE A LA CARTA

## ELIGE CADA DÍA TU MENÚ DEPORTIVO



Si no te conformas con hacer una sola actividad, quieres un entrenamiento variado o tus horarios son imprevisibles, las actividades “A la carta” son tu solución.

### ENTRADA O BONO

MUCHAS ACTIVIDADES DIFERENTES y DIFERENTES OPCIONES A ELEGIR.

#### TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES
ABONADO: 5 €	ABONADO: 38 €	ABONADO: 55 €
USUARIO: 10 €	USUARIO: 76 €	USUARIO: 110 €

La entrada diaria y los bonos pueden ser compartidos entre iguales (abonados entre sí o entre no abonados). Validez de 1 año desde la compra.

**Consulta todas las posibilidades y oferta actualizada en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)**

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

A LA CARTA ES UN SERVICIO DISPONIBLE EN LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA 16 AÑOS Y +

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES VERANO 2023

JUNIO 2023						
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	

JULIO 2023						
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						

AGOSTO 2023						
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			

## TORNEO VOLEY PLAYA

### TARIFA

**ABONADOS**
**GRATIS**
**USUARIOS**
**PAGO DE LA ENTRADA A LAS NORIAS EL DÍA DEL TORNEO**

Torneo mixto y amistoso (4x4) dirigido a aficionados al Voleibol, con preferencia para los alumnos de los cursos de verano.

Inscripciones por equipos de hasta 6 jugadores (juegan 4).

Obligatorio siempre en pista 1 jugador de distinto sexo.

Torneo abierto a cualquier persona que desee participar en una competición amistosa de voleibol sobre arena.

**Más información e inscripciones en el número de teléfono 609 43 95 07.**

### DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

### FECHAS INSCRIPCIÓN

### INSTALACIÓN

### AÑO NAC.

### DÍAS

### H. INICIO

### H. FINAL

### F. INICIO

### F. FINAL

### ABONADOS

### USUARIOS

**C.D.M. LAS NORIAS**

1953-2007

D

11:00

17:00

30-07-23

30-07-23

09-05-23

16-05-23

## SALAS DE MUSCULACIÓN

### FECHAS Y HORARIOS DE SALAS DE MUSCULACIÓN. VERANO 2023

#### JUNIO

INSTALACIÓN	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS/FESTIVOS
C.D.M. LOBETE	De 7 a 22:30 h.	De 8 a 22:30 h.	De 8:00 a 21:30 h.
C.D.M. LA RIBERA	De 7 a 22h.	De 8 a 22 h.	De 8:00 a 15:00 h.
C.D.M. LAS GAUNAS	Cerrado	Cerrado	Cerrado
GIMNASIO UNIVERSIDAD	De 7:30 a 14 y de 15:30 a 22:00 h	De 8 a 14:30 h.	Cerrado

#### JULIO

INSTALACIÓN	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS/FESTIVOS
C.D.M. LOBETE	De 7 a 22h.	De 8 a 22 h.	De 8:00 a 21:00 h.
C.D.M. LA RIBERA	Cerrado	Cerrado	Cerrado
C.D.M. LAS GAUNAS	De 7 a 22h.	De 8 a 22 h.	De 8:00 a 15:00 h.
GIMNASIO UNIVERSIDAD	De 7:30 a 14 y de 15:30 a 22:00 h	De 8 a 14:30 h.	Cerrado

#### AGOSTO

INSTALACIÓN	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS/FESTIVOS
C.D.M. LOBETE	Cerrado	Cerrado	Cerrado
C.D.M. LA RIBERA	De 7 a 22h.	De 8 a 22 h.	De 8:00 a 15:00 h.
C.D.M. LAS GAUNAS	De 7 a 22h.	De 8 a 22 h.	De 8:00 a 15:00 h.
GIMNASIO UNIVERSIDAD**	De 7:30 a 14 h.	Cerrado	Cerrado

\*\* Gimnasio Universidad cerrado del 7 al 20 de agosto.

#### SEPTIEMBRE

INSTALACIÓN	DE LUNES A VIERNES	SÁBADOS	DOMINGOS/FESTIVOS
C.D.M. LOBETE	De 7 a 22:30 h.	De 8 a 22:30 h.	De 8:00 a 21:30 h.
C.D.M. LA RIBERA	De 7 a 22h.	De 8 a 22 h.	De 8:00 a 15:00 h.
C.D.M. LAS GAUNAS	De 7 a 22h.	De 8 a 22 h.	De 8:00 a 15:00 h.

# INSCRIPCIONES DESDE EL 9 DE MAYO

FORMAS de INSCRIPCIÓN:

• **TELEFÓNICA:**

• Servicio 010 / Tfno. 941 277 001

• **PRESENCIAL:**

• Sólo actividades +65 años

En las oficinas de Logroño Deporte. Plaza de las Chiribitas nº1.  
(en horario de oficina)

• **INTERNET:**

• [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

Sumérgete  
en el  
**DEPORTE**  
Verano 2023



Logroño

Logroño  deporte