EL DEPORTE es salud es esencial

Programa
Deportivo Municipal
2021/2022

Logroñodeporte Logroño

Pablo Hermoso de Mendoza
Alcalde de Logroño

Es un honor presentar las actividades de Logroño Deporte para la temporada 2021 – 2022. Este año más que nunca, el programa que tienen a continuación refleja el esfuerzo del Ayuntamiento de Logroño para promover y fomentar la actividad deportiva. A pesar de la pandemia y las dificultades derivadas de la misma, Logroño Deporte ofrecerá aún más actividades, con una oferta renovada, flexible y que se adapta a las necesidades de nuestra ciudad.

La actividad física es esencial: para tener más salud, más resistencia, más calidad de vida y más felicidad.

Quiero destacar las casi 22.000 plazas que se podrán disfrutar, repartidas en más de 178 actividades; y entre las nuevas actividades quiero señalar la incorporación de las rutas de senderismo por Logroño. La pandemia nos ha llevado a descubrir y redescubrir muchos paseos y rincones que estaban olvidados; a darnos cuenta de la belleza de algunas cosas que están muy cerca, y que no siempre valoramos. Logroño Deporte es un organismo muy activo y atento a lo que pasa a nuestro alrededor, y por ello creo un acierto las adaptaciones e innovaciones que se están planteando. Debemos mirar hacia adelante, hacia el futuro, con otra mirada; incorporamos actividades de mindfulnes para escolares, y seguimos cuidando y dedicando espacio a mayores y familias; entre las novedades también se ofertará ajedrez en familia y ajedrez para mayores de 65 años, porque es tan fundamental mantener activo el cuerpo como entrenar la mente.

En este programa pensado para la infancia, la juventud, adultos de cualquier edad y nuestros mayores, los logroñeses y logroñesas encontrarán motivación, diversión, variedad y un servicio inmejorable.

¡Que lo disfruten!

Rubén Antoñanzas
Concejal de Deportes

"El deporte es salud, es esencial". Es el lema que hemos elegido para la campaña 21-22 pero es, sobre todo, el mensaje que desde el convencimiento más profundo hemos trasmitido desde Logroño Deporte durante la pandemia.

No me cansaré de reivindicar que el deporte debería estar declarado como "actividad esencial" porque estar activos es fundamental para nuestra salud física y mental.

Con este objetivo, desde Logroño Deporte cada año lo ponemos más fácil: contamos con una red de 34 magníficas instalaciones deportivas y ofertamos un completo Programa de Actividades. Nadie puede quedarse sin encontrar el curso que más se ajusta a sus gustos, condiciones y necesidades.

Hay deportes para mayores, jóvenes, para los más pequeños. Actividades para personas con discapacidad; muchas de alta intensidad y también para los que necesitan algo más pausado o para los que empiezan "desde 0".

En estas páginas vas a conocer propuestas que van a hacerte la vida más alegre, te van a poner en forma y van a permitirte conocer gente como tú. Todos los años incluimos algún curso nuevo pero para el 21-22 van a ser ¡30 novedades!, deportes muy innovadores junto a los que siempre deseas repetir. Nos lo hemos merecido. Estudia bien todas las posibilidades y ¡aprovéchalas!

índice por edades

ACTIVIDADES CONCILIA

ACTIVIDADES Y HORARIOS 12-21

0-5 AÑOS

E.M. DE CHIQUIRRITMO 22
E.M. DE MULTIDEPORTE 22
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO) 22
NATACIÓN 3 AÑOS 23
NATACIÓN 3-4 AÑOS 23
NATACIÓN 4 AÑOS 23
NATACIÓN 4-5 AÑOS 24
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN 24

6-16 AÑOS

BUCEO 26
BUNGEE WORKOUT 26
CURLING 26
E.M. DE ATLETISMO 26
E.M. DE BÁDMINTON 27
E.M. DE BALONMANO 27
E.M. DE CIRCO 27
E.M. DE ESGRIMA 27
E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE 28
E.M. DE FAMA DANCE 28
E.M. DE FRONTENIS 28
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA 28
E.M. DE JUDO 29
E.M. DE KÁRATE 29
E.M. DE PALETA 29
E.M. DE PATINAJE 29
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN 30
E.M. DE PELOTA MANO INICIACIÓN/ PERFECCIONAMIENTO 30
E.M. DE PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO 30
E.M. DE SKATE 30
E.M. DE STREET DANCE 31
E.M. DE TIRO OLÍMPICO 31
E.M. DE VOLEIBOL 31
E.M. DE WATERPOLO 31
E.M. DE ZUMBA 32
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 32
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN 32
ESCUELA DE AJEDREZ. INICIACIÓN 33
ESCUELA DE AJEDREZ NIVEL INTERMEDIO 33
ESGRIMA 33
EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN 33
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 34
HÍPICA. INICIACIÓN 35
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO 35
HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO 35
HOCKEY HIELO 36
KRAV MAGA 36
MINDFULNESS PARA ESCOLARES 36
NATACIÓN 5-7 AÑOS 36
NATACIÓN 6-7 AÑOS 37
NATACIÓN 8-9 AÑOS 37
NATACIÓN 10-13 AÑOS 37
NATACIÓN 14-17 AÑOS 38
PÁDEL 6-7 AÑOS 38
PÁDEL 8-11 AÑOS 38
PÁDEL 12-16 AÑOS. INICIACIÓN 38
PÁDEL 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO 38
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN 39
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 39
SPORTS DANCE 39
TENIS 6-7 AÑOS 40
TENIS 8-11 AÑOS 40
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN 40
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO 40

+ 16 AÑOS

ACONDICIONACESTO 41
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 41
AERÓBIC 41
AEROCOMBAT 42
AEROGAP 42
AEROZUMBA 42
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS 43
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS 43
AJEDREZ PARA LA MEMORIA 43
AQUABOXING 43
AQUAERÓBIC 44
AQUAFITNESS 44
AQUAMIX 44
AQUAPILATES 44
AQUASALUD 45
AQUAZUMBA 45
BÁDMINTON 45
BODYBALANCE 45
BODYCOMBAT 46
BUCEO 46
BUNGEE WORKOUT 47
CICLO-INDOOR 48
CIRCO 48
CLASES ONLINE DE RELAJACIÓN +16 AÑOS 49
CLASES ONLINE DE TONIFICACIÓN +16 AÑOS 49
COMBA DANCE 49
COMBA HIIT 49
CORE FIT 50
CROSS TRAINING. INICIACIÓN 50
CROSS TRAINING 50
CURLING 51
DANZATERAPIA 51
DE ZERO 51
ENTRENA CORRIENDO 51
ENTRENADOR PERSONAL 52
ENTRENAMIENTO ACUÁTICO 52
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 52
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN 53
ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECCIONAMIENTO 53
ESGRIMA 53
ESPALDA SANA 54
EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN 54
FITNESS FLAMENCO 54
GAP 55
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 56
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS 56

GIMNASIA EN EL AGUA 57
GIMNASIA HIPOPRESIVA 57
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 58
GOLF. PERFECCIONAMIENTO 59
HÍPICA. INICIACIÓN 59
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO 59
HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO 60
INTERVAL FITNESS 60
INTERVAL STEP 60
KRAV MAGA 60
MARCHA NÓRDICA 61
MINDFITNESS 61
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CURSILLO) 61
NATACION INICIACIÓN + 16 AÑOS (CURSILLO) 62
NATACION PERFECCIONAMIENTO + 16 AÑOS (CURSILLO) 62
NATACIÓN MANTENIMIENTO 62
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS 63
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO) 63
NATACIÓN PARA LA SALUD 63
NATACIÓN PRO 64
OCR CARRERA DE OBSTÁCULOS 64
OLÉ FITNESS 64
PÁDEL NIVEL 1 64
PÁDEL NIVEL 2 65
PÁDEL NIVEL 3 65
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN/ PERFECCIONAMIENTO 65
PATINAJE. INICIACIÓN 66
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO 66
PILATES AÉREO 66
PILATES SUELO 67
PILATES SUELO. AVANZADOS 67
PONTE EN FORMA CORRIENDO 68
POWER YOGA 68
RITMOS LATINOS 68
RUTAS DE SENDERISMO 68
SKATE 69
SPARTA 69
STRONG HIIT 69
TAI CHI 69
TENIS NIVEL 1 70
TENIS NIVEL 2 70
TENIS NIVEL 3 70
TIRO OLÍMPICO 71
TONIBIKE 71
TONIPUMP 71
WALKING FOOTBALL 72
YOGA 72
YOGA AÉREO 73
ZUMBA 73

+65 AÑOS

A POR LOS 100 74
ACTIVIDADES ACUATICAS + 65 74
AERÓBIC +65 74
AQUABAILES +65 75
AQUAERÓBIC +65 75
BAILES +65 75
CICLO-INDOOR +65 75
CIRCUITO DE FUERZA SENIOR 76
ESCUELA DE AJEDREZ +65 76
ESPALDA SANA +65 76
GIMNASIA +65 77
GIMNASIA EN EL AGUA + 65 77
GRUPO DEL PASEO + 65 78
NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO) 78
PILATES +65 78
TAI CHI +65 79
TAI CHI +65 AVANZADOS 79
TONIPUMP +65 79
YOGA +65 79

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ACERCAMIENTO AL CABALLO 80
ACUAGIM 81
BALONCESTO 81
CICLO INDOOR 81
FÚTBOL SALA 81
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 81
MULTIDEPORTE (PETANCA/TENIS DE MESA/BÁDMINTON) 82
NATACIÓN PEQUES 82
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA 82
PASEOS SALUDABLES 82
PEQUE DEPORTE 82

ACTIVIDADES A LA CARTA

INFORMACIÓN 83

DEPORTE EN FAMILIA

AJEDREZ EN FAMILIA 84
DANZATERAPIA EN FAMILIA 84

CAMPAÑAS

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO 85
CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF 85
JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA 85
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA 85

TORNEOS

TORNEO DE BALONCESTO (X EDICIÓN) 86
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXVI EDICIÓN) SÁBADOS 86
TORNEOS DE GOLF 86
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP 86
TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMN@S 86
TORNEO DE TENIS PARA ALUMN@S 86

OTROS SERVICIOS

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE 87
ESPACIO HIDROTERMAL. ESPECIAL FAMILIAS 87
ESPACIO HIDROTERMAL HORAS VALLES 87
COMBO MUSCULACIÓN 88
MUSCULACIÓN CON MONITOR 88
PISTA DE HIELO 88

CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO DE LOGROÑO

CENTROS, ACTIVIDADES Y HORARIOS 89-95

CALENDARIO ACTIVIDADES 2020-2021

CALENDARIO 96

índice por instalación

CDM LA RIBERA

A POR LOS 100
AJEDREZ EN FAMILIA
AJEDREZ PARA LA MEMORIA
AQUAPILATES
AQUAZUMBA
BODYCOMBAT
CICLO-INDOOR
CICLO-INDOOR +65
CIRCUITO DE FUERZA SENIOR
COMBO MUSCULACIÓN
DE ZERO
E.M. DE WATERPOLO
ENTRENA CORRIENDO
ENTRENADOR PERSONAL
ENTRENAMIENTO ACUÁTICO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
ESCUELA DE AJEDREZ +65
ESCUELA DE AJEDREZ. INICIACIÓN
ESCUELA DE AJEDREZ NIVEL INTERMEDIO
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
KRAV MAGA
MARCHA NÓRDICA
MINDFULNESS PARA ESCOLARES
NATACIÓN 12 A 36 MESES
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 4-5 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS
NATACIÓN 8-9 AÑOS
NATACIÓN 10-13 AÑOS
NATACIÓN 14-17 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFC. CURSILLOS
NATACION INIC. +65. CURSILLO
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANT. AVANZADOS
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS
NATACIÓN PARA LA SALUD
NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO
PILATES +65
PILATES AÉREO
PILATES SUELO
RITMOS LATINOS
SPARTA
STRONG HIIT
TONIBIKE
WALKING FOOTBALL
YOGA
YOGA +65
YOGA AÉREO
ZUMBA

CDM LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUATICAS + 65
AERÓBIC
AERÓBIC +65
AEROCOMBAT
AEROZUMBA
AQUAERÓBIC
AQUAERÓBIC +65
AQUAZUMBA
BODYCOMBAT
BUCEO
COMBO MUSCULACIÓN
E.M. DE ESGRIMA
E.M. DE FAMA DANCE
E.M. DE FRONTENIS
E.M. DE PATINAJE
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN
E.M. DE SKATE
E.M. DE ZUMBA
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO
ESGRIMA
ESPALDA SANA
ESPALDA SANA +65
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA DE MANT. MASTEC.
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
GIMNASIA HIPOPRESIVA
GRUPO DEL PASEO + 65
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 3-4 AÑOS
NATACIÓN 4 AÑOS
NATACIÓN 5-7 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS
NATACIÓN MANT. AVANZADOS
PATINAJE. INICIACIÓN
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO
PILATES +65
PILATES SUELO
RUTAS SENDERISMO
SKATE
SKATE
TAI CHI
TAI CHI +65
YOGA
ZUMBA

CDM LOBETE

A POR LOS 100
ACTIVIDADES ACUATICAS + 65
AERÓBIC +65
AQUABAILES +65
AQUABOXING
AQUAERÓBIC
AQUAFITNESS
AQUAMIX
AQUASALUD
AQUAZUMBA
BAILES +65
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO
CLASES ONLINE DE RELAJACIÓN +16 AÑOS
COMBO MUSCULACIÓN
CURLING
DANZATERAPIA
DANZATERAPIA EN FAMILIA
E.M. DE CHIQUIRRITMO
E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE
E.M. DE JUDO
E.M. DE MULTIDEPORTE
E.M. DE VOLEIBOL
E.M. DE ZUMBA
ESPALDA SANA
ESPALDA SANA +65
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
HOCKEY HIELO
INTERVAL STEP
KRAV MAGA
MINDFITNESS
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 4-5 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS
NATACIÓN 8-9 AÑOS
NATACIÓN 10-13 AÑOS
NATACIÓN 14-17 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANT. AVANZADOS
NATACIÓN PRO

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECC.
PILATES +65
PILATES SUELO
PILATES SUELO. AVANZADOS
POWER YOGA
TAI CHI +65
TAI CHI +65 AVANZADOS
YOGA
YOGA +65
ZUMBA

C.F. PRADOVIEJO

AEROCOMBAT
BODYBALANCE
CORE FIT
ENTRENA CORRIENDO
FITNESS FLAMENCO
OLÉ FITNESS
PILATES +65
PILATES SUELO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TONIPUMP
YOGA
ZUMBA

CAMPO DE GOLF

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
GOLF. PERFECCIONAMIENTO
TORNEOS DE GOLF
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO
TIRO OLÍMPICO

COLEGIOS DE LOGROÑO

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (IX EDICIÓN)
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA

DOMICILIO / CLASES ONLINE

RELAJACIÓN +17 AÑOS
TONIFICACIÓN +17 AÑOS

EL DORADO

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

HÍPICA DE LOGROÑO (C.H. DANAE)

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

P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
KRAV MAGA

P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONACESTO
GAP
TORNEO DE BALONCESTO (XI EDIC.)

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

E.M. DE PELOTA MANO INICI/ PERFECC.
E.M. DE PELOTA MANO PERFECCI.

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

AEROGAP
E.M. DE ATLETISMO
COMBA DANCE
COMBA HIIT
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL FITNESS
ZUMBA

P.M. ESPARTERO

GAP
INTERVAL STEP

P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
E.M. DE BALONMANO
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
GAP
ZUMBA

P.M. JUAN YAGÜE

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXVII EDICIÓN) SÁBADOS

P.M. MADRE DE DIOS

E.M. DE STREET DANCE
RITMOS LATINOS
SPORTS DANCE
ZUMBA

P.M. MADRID MANILA

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
E.M. DE KÁRATE
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
BUNGEE WORKOUT
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MURRIETA

AERÓBIC
CORE FIT
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
E.M. DE KÁRATE
GAP

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

BODYCOMBAT
CIRCO
ZUMBA

P.M. RUIZ DE LOBERA

E.M. DE ATLETISMO

P.M. TITIN III

BÁDMINTON
E.M. DE BÁDMINTON

P.M. VALDEGASTEA

AERÓBIC
E.M. DE BÁDMINTON
E.M. DE CHIQUIRRITMO
GAP

P.M. VAREA

E.M. DE FRONTENIS
E.M. DE PALETA

P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

DEL ALTA

1.FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

TELEFÓNICA

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

INTERNET

* En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, www.logroñodeporte.es
* 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 CON CITA PREVIA
(teléfono cita previa 941 27 70 55)
Exclusivamente para personas mayores de 65 años y sólo en actividades específicas para la tercera edad. El día 30 de agosto en horario de 08.00 a 15.00 horas en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1. Después del día 1 de septiembre a partir de las 08:30 horas (consultar horario de atención al público apartado3).

Igualmente desde el día 30 de agosto, la inscripción en las actividades exclusivas +65 años, se puede realizar telefónicamente llamando al 010 ó 941277001 y por internet

2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:

PROGRAMA CONCILIA Y DEPORTE EN FAMILIA
A partir del 26 de agosto, exclusivamente los abonados a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia y las actividades de “deporte en familia”.

RESTO DEL PROGRAMA

ABONADOS

30 DE AGOSTO:
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS
A por los 100, Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Aquabailes +65, Aquaeróbic +65 , Cicloindoor +65, Circuito de fuerza +65, Escuela de Ajedrez +65, Bailes +65, Espalda sana +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Grupo del paseo +65, Natación iniciación +65, Pilates +65, Tai Chí +65, Taichí avanzado +65, Tonipump +65, Yoga +65.

31 DE AGOSTO:
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS HASTA LOS 16 AÑOS
Ajedrez, Atletismo, Bádminton, Balonmano, Bungee workout, Buceo, Circo, Chiquirritmo, Curling, Entrenamiento Funcional, Escalada en rocódromo, Esgrima, Excursión a caballo, Expresión corporal y baile, Fama Dance, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica (iniciación, perfeccionamiento o salto), Hockey Hielo, Judo, Kárate, Krav Maga, Mindfulness para escolares, Multideporte, Natación, Pádel, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Pelota (mano, Paleta o Frontenis), Skateboarding, Sports Dance, Street Dance, Tenis, Tiro olímpico, Voleibol, Waterpolo, Zumba.

ACTIVIDADES DE 16 A 99 AÑOS (según actividad):

1 DE SEPTIEMBRE:
ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE
Acondicionacesto, Acondicionamiento Físico, Agility, Ajedrez para la memoria, Bádminton, Bungee workout, Ciclo indoor, Circo, Clases online de Tonificación, Corefit, Cross training, Curling, DeZero, Entrena Corriendo, Entrenamiento Funcional, Entrenamiento Personal, Escalada, Esgrima, Excursión a caballo, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Gimnasia mantenimiento mastectomizadas, Golf, Hípica (iniciación, perfeccionamiento o salto), Interval Fitness, Krav Maga, Marcha Nórdica, OCR carreras de obstáculos, Pádel, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Ponte en Forma Corriendo, Ruta de Senderismo, Skateboarding, Sparta, Tenis, Tiro Olímpico, Tonibike, Walking football.

2 DE SEPTIEMBRE:
ACTIVIDADES CON RITMO MUSICAL
Aeróbic, Aerocombat, AeroGap, AeroZumba, Bodycombat, Combadance, CombaHiit, Interval Step, Flamenco, Fitness Flamenco, Olé Fitness, Ritmos Latinos, ToniPump, Zumba, Strong-Hitt.

3 DE SEPTIEMBRE:
ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN.
Bodybalance, Clases online de relajación, Danzaterapia, Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Pilates Suelo, Pilates Aéreo, Power Yoga, Taichi, Yoga, Yoga Aéreo.

6 SEPTIEMBRE:
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA
Aquaboxing, Aquaeróbic, Aquafitness, Aquamix, AquaPilates, Aquasalud, Aquazumba, Buceo, Entrenamiento Acuático, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Natación, Natación para la Salud, Natación para Embarazadas, Natación PRO, Taichí en el agua.

USUARIOS
9 DE SEPTIEMBRE:
USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES. (Anuales y cursillos)

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte con la siguiente **documentación (existe la opción de alta online para hacerse abonado en www.logronodeporte.es)**:
- D.N.I. o documento de identificación (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía reciente
- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta corriente, y fotocopia de su DNI. En caso de que el titular de la cuenta corriente no pueda personarse, autorización por escrito a otro adulto para firma del contrato, y fotocopia del DNI del adulto al que se autoriza.

- En el caso de un menor será necesario del D.N.I. del titular de la cuenta y libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario del libro de familia en el que conste el matrimonio e hijos o justificante de pareja de hecho.
- Documento acreditativo de discapacidad (Tarjeta emitida con el grado de discapacidad).
- Otros: fotocopia custodia en caso de separación…

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO: **CITA PREVIA**

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

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 ser alta y tener reservada plaza en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible **no tener ningún recibo pendiente de pago,** pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.
El importe de esta matrícula no será devuelto en ningún caso.

Sólo se procederá al cobro de la actividad si realmente se inicia. Además, las actividades de larga duración (octubre a mayo) se cobrarán en dos plazos del 50%. Las actividades de duración inferior a los 8 meses, tampoco se realizará el cobro hasta iniciada la actividad pero en este caso sí se hará en un pago único.

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

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
INSCRIPCIONES:
Inscripciones del 1 al 18 de septiembre.
solicitar información a través del correo ferdis@ferdis.com y/o en los teléfonos 659062346 - 659062344.

DE LA BAJA

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 abonado. (Sección actividades).

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

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

DE LAS ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2021 al 29 de mayo de 2022 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
- Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursillos, la edad que se tenga durante la celebración del cursillo. A partir de los 6 años la inscripción en el resto de actividades se hará en función del año de nacimiento.

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

- 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 los interesados tengan que realizar pruebas de selección, deberán informarse de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa. Si bien normalmente se realiza el primer día de la actividad dentro de su horario.
- No se reubicará a las personas que trabajen a turnos. Recordando que existe la opción de las "actividades a la carta" y el "Si no puedes hoy" para este tipo de casos.
- 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.

2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE.
  - Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
  - Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
  - Cursillos: 1 clase
- Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario 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 usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- Los padres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa)
- Las actividades programadas para mayores de 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 profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- Los niños menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado, en el control de la instalación se les facilitará la entrada).
- Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.
- Con respecto a las actividades ofertadas para los abonados a Logroño Deporte, por los gimnasios, Logroño Deporte, S.A no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.

3. SEGURO DE ACCIDENTES

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión muscular u ósea 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 L@s alumn@s inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador 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. 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.

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

2. En la actividad de viernes en familia, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.
3. Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y/o los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
4. Es deber del alumno informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
5. 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.
6. 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.

4. MEDIDAS HIGIÉNICAS, SANITARIAS Y ADMINISTRATIVAS RELATIVAS AL COVID-19

- Las instalaciones, salas y piscinas donde se desarrollarán las actividades deportivas, y el personal encargado de las mismas, cumplirán con todas las normativas sanitarias de higiene libre de COVID-19 establecidas por el Ministerio de Sanidad, así como, por la Consejería de Sanidad de La Rioja.
- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de una hora o más, podrá ser 10 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para la ventilación y/o limpieza, 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.
- En caso de suspensión de la actividad o de las sesiones necesarias por motivo de prevención o seguridad derivados de la actual pandemia COVID19, se reintegrarán económicamente a l@s alumn@s, a efectos de no realizadas, las sesiones afectadas. Salvo que:
  1. Exista la posibilidad, de su recuperación en otras fechas y no excediera del mes de junio, siempre que no supusiera un problema organizativo y fuera en los mismos días de la semana y horarios.
  2. Acepte la opción de recibir clases grabadas online de su actividad específica u otras generales ofrecidas por Logroño deporte la modalidad de clases online. El consentimiento se realizará por escrito con consentimiento expreso del alumno/a.
- Medidas de los participantes en las actividades:
- **Kit de higiene personal.** Se aconseja a tod@s l@s alumn@s que acudan con un kit de higiene personal que contenga al menos: Toalla pequeña (lavado de manos o secado sudor), toalla mediana para apoyarse sobre superficies, pequeña colchoneta individual que cubra al menos la zona lumbar si se practican ejercicios de suelo. A este Kit se deberán añadir o quitar elementos en función de la actividad que se practique y que se detallará oportunamente por el instructor/a el primer día de clase.

Todos l@s Abonad@s y usuari@s 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.

CONCILIA

Actividad donde los adultos y los niños, 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 adultos y de 1 hasta 4 menores.

INSCRIPCIONES

Para inscribirse sólo 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 nuestros abonados. Pasada esta prioridad de inscripción, las plazas libres, quedarán abiertas de forma individual como el resto de actividades, en sus periodos de inscripción concreta de agosto y-o septiembre.

Del día 26 de agosto a las 09:00 h hasta el día 29 de agosto a las 23:59 h
Se podrá formalizar estas inscripciones del concilia familia.

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01-10-2021 AL 29-05-2022
Salvo las Excursiones de Hípica que llevan su calendario particular.

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
NATACIÓN		CICLO-INDOOR			HORARIO de 10:00 a 10:45		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2014-2015	128 €	256 €	D	03-10-21	29-05-22
	NATACIÓN 8-9 AÑOS	2012-2013	128 €	256 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	CICLO-INDOOR	1951-2005	93 €	186 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
NATACIÓN		BODYCOMBAT			HORARIO de 18:30 a 19:15		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2016-2017	210 €	420 €	L-X	04-10-21	25-05-22
	NATACIÓN 10-13 AÑOS	2008-2011	210 €	420 €			
	NATACIÓN 8-9 AÑOS	2012-2013	210 €	420 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	BODYCOMBAT	1951-2005	110 €	220 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
AJEDREZ EN FAMILIA		AJEDREZ EN FAMILIA			HORARIO de 18:00 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	AJEDREZ EN FAMILIA	2008-2014	124 €	248 €	M	05-10-21	24-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	AJEDREZ EN FAMILIA	1922-2005	124 €	248 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
NATACIÓN		NATACIÓN MANT.			HORARIO de 17:30 a 18:15		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2018	210 €	420 €	M-J	05-10-21	26-05-22
	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2016-2017	210 €	420 €			
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2014-2015	210 €	420 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	NATACIÓN MANT.	1951-2005	85 €	170 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
NATACIÓN		NATACIÓN MANT.			HORARIO de 18:15 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2018	210 €	420 €	M-J	05-10-21	26-05-22
	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2016-2017	210 €	420 €			
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2014-2015	210 €	420 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	NATACIÓN MANT.	1951-2005	85 €	170 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
NATACIÓN		GAP			HORARIO de 17:30 a 18:15		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2018	210 €	420 €	M-J	05-10-21	26-05-22
	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2016-2017	210 €	420 €			
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2014-2015	210 €	420 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	GAP	1951-2005	87 €	174 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
NATACIÓN		ENTR. FUNCIONAL			HORARIO de 18:15 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2018	210 €	420 €	M-J	05-10-21	26-05-22
	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2016-2017	210 €	420 €			
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2014-2015	210 €	420 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	ENTR. FUNCIONAL	1951-2005	89 €	178 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
MINDFULNESS		YOGA AÉREO			HORARIO de 17:00 a 18:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	MINDFULNESS	2008-2013	71	142	V	01-10-21	27-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	YOGA AÉREO	1951-2005	80	160			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
NATACIÓN		CICLO-INDOOR			HORARIO de 17:45 a 18:30		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2016-2017	128 €	256 €	V	01-10-21	27-05-22
	NATACIÓN 8-9 AÑOS	2012-2013	128 €	256 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	CICLO-INDOOR	1951-2005	93 €	186 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
MINDFULNESS		PILATES AÉREO			HORARIO de 18:00 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	MINDFULNESS	2008-2013	71	142	V	01-10-21	27-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	PILATES AÉREO	1951-2005	80	160			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
E.M. DE ESGRIMA E.M. DE SKATE E.M. DE PELOTA MANO. INI.		AEROCOMBAT PILATES SUELO			HORARIO de 18:00 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE ESGRIMA	2008-2012	81	162	L-X	04-10-21	25-05-22
	E.M. DE SKATE	1996-2009	108	216			
	E.M. DE PELOTA MANO	2010-2015	72	144			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	AEROCOMBAT	1951-2005	128	256			
	PILATES SUELO	1951-2005	139	278			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
NATACIÓN		AQUAERÓBIC			HORARIO de 18:15 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN 5-7 AÑOS	2014-2016	210	420	L-X	04-10-21	25-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	AQUAERÓBIC	1951-2005	87	174			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
E.M. DE ESGRIMA E.M. DE FRONTENIS		AEROCOMBAT GIMNASIA EN EL AGUA TAI CHI			HORARIO de 19:00 a 20:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE ESGRIMA	2005-2007	81 €	162 €	L-X	04-10-21	25-05-22
	E.M. DE FRONTENIS	2005-2009	72 €	144 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	AEROCOMBAT	1951-2005	128 €	256 €			
	GIMNASIA EN EL AGUA	1951-2005	108 €	216 €			
	TAI CHI	1922-2005	123 €	246 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
E.M. DE CHIQUIRRITMO PÁDEL TENIS		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			HORARIO de 18:00 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2015-2017	72 €	144 €	L-X	04-10-21	25-05-22
	PÁDEL 8-11 AÑOS	2010-2013	299 €	598 €			
	TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2005-2009	299 €	598 €			
	TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2005-2009	299 €	598 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	1951-2005	128 €	256 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
PÁDEL TENIS		BODYBALANCE CROSS TRAINING			HORARIO de 18:00 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2005-2009	299 €	598 €	M-J	05-10-21	26-05-22
	PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2005-2009	299 €	598 €			
	TENIS 6-7 AÑOS	2014-2015	299 €	598 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	BODYBALANCE	1951-2005	149 €	298 €			
	CROSS TRAINING	1956-2005	133 €	266 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
TENIS		**ENTREN. FUNCIONAL PÁDEL TONIPUMP**			**HORARIO de 19:00 a 20:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2005-2009	299 €	598 €	M-J	05-10-21	26-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	1951-2005	126 €	252 €			
	PÁDEL NIVEL 2	1951-2005	427 €	854 €			
	PÁDEL NIVEL 3	1951-2005	427 €	854 €			
	TONIPUMP	1951-2005	116 €	232 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
PÁDEL		**PONTE EN FORMA CORRIENDO**			**HORARIO de 10:00 a 11:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2005-2009	140 €	280 €	**S**	**02-10-21**	**28-05-22**
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	PONTE EN FORMA CORRIENDO	1951-2005	62 €	124 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
PÁDEL		**OCR CARRERA OBSTÁCULOS**			**HORARIO de 10:00 a 11:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 8-11 AÑOS	2010-2013	140 €	280 €	S	02-10-21	28-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	OCR CARRERA OBSTÁCULOS	1956-2005	82 €	164 €	S	16-10-21	28-05-22

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
TENIS		**TENIS PÁDEL**			**HORARIO de 18:00 a 19:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 8-11 AÑOS	2010-2013	140 €	280 €	V	01-10-21	27-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	PÁDEL NIVEL 1	1951-2005	196 €	392 €			
	TENIS NIVEL 1	1951-2005	159 €	318 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
TENIS		TENIS PÁDEL			HORARIO de 19:00 a 20:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2005-2009	140 €	280 €	V	01-10-21	27-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	PÁDEL NIVEL 2	1951-2005	196 €	392 €			
	TENIS NIVEL 2	1951-2005	159 €	318 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
TENIS		TENIS PÁDEL			HORARIO de 20:00 a 21:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	2005-2009	140 €	280 €	V	01-10-21	27-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	TENIS NIVEL 3	1951-2005	159 €	318 €			
	PÁDEL NIVEL 3	1951-2005	196 €	392 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
TENIS		**TENIS TONIPUMP PÁDEL**			**HORARIO de 19:00 a 20:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 8-11 AÑOS	2010-2013	299 €	598 €	L-X	04-10-21	25-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	TENIS NIVEL 1	1951-2005	341 €	682 €			
	TONIPUMP	1951-2005	116 €	232 €			
	PÁDEL NIVEL 1	1951-2005	427 €	854 €			
	PÁDEL NIVEL 2	1951-2005	427 €	854 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
TENIS		**CROSS TRAINING**			**HORARIO de 17:00 a 18:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 8-11 AÑOS	2010-2013	299	598	M-J	05-10-21	26-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	CROSS TRAINING INICIACIÓN	1951-2005	133	266			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
E.M. DE CHIQUIRRITMO E.M. DE ZUMBA KRAV MAGA		**GAP**			**HORARIO de 18:00 a 19:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LOBETE	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2016-2017	72 €	144 €	L-X	04-10-21	25-05-22
	E.M. DE ZUMBA	2006-2011	81 €	162 €			
	KRAV MAGA	2009-2013	147 €	294 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	GAP	1951-2005	108 €	216 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
E.M. DE VOLEIBOL		**ZUMBA**			**HORARIO de 16:30 a 17:30**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LOBETE	E.M. DE VOLEIBOL	2010-2013	72 €	144 €	M-J	04-10-21	25-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	ZUMBA	1951-2005	118 €	236 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
E.M. DE MULTIDEPORTE E.M. DE VOLEIBOL		**GAP**			**HORARIO de 17:30 a 18:30**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
C.D.M. LOBETE	E.M. DE MULTIDEPORTE	2016-2018	72 €	144 €	M-J	04-10-21	25-05-22
	E.M. DE VOLEIBOL	2010-2013	72 €	144 €			
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	GAP	1951-2005	108 €	216 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
DANZATERAPIA EN FAMILIA		DANZATERAPIA EN FAMILIA			HORARIO de 18:00 a 19:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LOBETE	DANZATERAPIA EN FAMILIA	1922-2005	70 €	140 €	V	01-10-21	27-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	DANZATERAPIA EN FAMILIA	2009-2014	70 €	140 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)		EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)			HORARIO de 10:00 a 11:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
EL DORADO	EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	2005-2012	25 €	50 €	D	03-10-21	03-10-21
	EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	2005-2012	25 €	50 €		17-10-21	17-10-21
	EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	2006-2013	25 €	50 €		08-05-22	08-05-22
	EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	2006-2013	25 €	50 €		22-05-22	22-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	1956-2005	25 €	50 €		03-10-21	03-10-21
	EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	1956-2005	25 €	50 €		17-10-21	17-10-21
	EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	1957-2006	25 €	50 €		08-05-22	08-05-22
	EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)	1957-2006	25 €	50 €		22-05-22	22-05-22

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
KRAV MAGA		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO			HORARIO de 19:00 a 20:00		
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO	DÍAS	FECHA INICIO	FECHA FINAL
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	KRAV MAGA	2004-2008	147 €	294 €	L-X	04-10-21	25-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	AÑO NAC.	ABONADO	USUARIO			
	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-2005	108 €	216 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
E.M. DE CIRCO		**CIRCO**			**HORARIO de 19:00 a 20:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	E.M. DE CIRCO	2005-2012	72 €	144 €	L-X	04-10-21	25-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	CIRCO	1951-2005	108 €	216 €			

ACTIVIDAD INFANTIL		ACTIVIDAD ADULTO					
E.M. DE CHIQUIRRITMO		**GAP**			**HORARIO de 18:00 a 19:00**		
INSTALACIÓN	**ACTIVIDAD INFANTIL**	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**	**DÍAS**	**FECHA INICIO**	**FECHA FINAL**
P.M. VALDEGASTEA	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2017-2018	72 €	144 €	L-X	04-10-21	25-05-22
	ACTIVIDAD ADULTO	**AÑO NAC.**	**ABONADO**	**USUARIO**			
	GAP	1951-2005	108 €	216 €			

E.M. DE CHIQUIRRITMO

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

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. VALDEGASTEA	2017-2018	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE MULTIDEPORTE

Actividad que pretende una introducción a la práctica y teórica de diferentes deportes y juegos recreativos. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2016-2018	M-J	17:30	18:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)

Primer contacto y familiarización con el medio acuático.
Deberá ir acompañado de un adulto.

TARIFA			
ABONADO	71 €	USUARIO	142 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1 T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	18:30	19:00	04-10-21	15-12-21	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	04-10-21	15-12-21	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	04-10-21	15-12-21	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:00	17:30	05-10-21	09-12-21	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	05-10-21	09-12-21	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	05-10-21	09-12-21	31-08-21	09-09-21
2 T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	18:30	19:00	10-01-22	09-03-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	10-01-22	09-03-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	10-01-22	09-03-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:00	17:30	11-01-22	10-03-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	11-01-22	10-03-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	11-01-22	10-03-22	31-08-21	09-09-21
3 T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	18:30	19:00	14-03-22	23-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:00	19:30	14-03-22	23-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:30	20:00	14-03-22	23-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:00	17:30	15-03-22	19-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	15-03-22	19-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	15-03-22	19-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 3 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

							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		2018	L-X	17:00	17:45	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		2018	L-X	17:45	18:30	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		2018	M-J	17:30	18:15	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		2018	M-J	18:15	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		2018	V	17:00	17:45	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		2018	S	10:00	10:45	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		2018	S	10:45	11:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		2018	J	18:00	18:45	07-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		2018	M	18:00	18:45	05-10-21	24-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		2018	V	17:30	18:15	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 3-4 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA			
ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

							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		2017-2018	L-X	16:45	17:30	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		2017-2018	L-X	17:30	18:15	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 4 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

							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		2017	S	10:00	10:45	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		2017	S	10:45	11:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 4-5 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2016-2017	M	17:15	18:00	05-10-21	24-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	M	18:00	18:45	05-10-21	24-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	J	17:15	18:00	07-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	J	18:00	18:45	07-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	V	18:15	19:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	2016-2017	V	19:00	19:45	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	M-J	17:30	18:15	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	M-J	18:15	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	L-X	17:00	17:45	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	L-X	17:45	18:30	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	L-X	18:30	19:15	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	V	17:45	18:30	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	2016-2017	D	10:45	11:30	03-10-21	29-05-22	31-08-21	09-09-21

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

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

TARIFA			
ABONADO	56 €	USUARIO	112 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	2016-2017	M-J	18:30	19:15	19-10-21	09-12-21	31-08-21	09-09-21
2T	C.D.M. LOBETE	2016-2017	M-J	18:30	19:15	14-12-21	17-02-22	31-08-21	09-09-21
3T	C.D.M. LOBETE	2017-2018	M-J	18:30	19:15	22-02-22	19-04-22	31-08-21	09-09-21

CENTRO CIUDAD

Celebra tu cumpleaños en la pista de hielo de Lobete

RESERVAS
941 254 783
felizhielo@gmail.com

- ACCESO A LA PISTA DE HIELO
- MERIENDA EN LA CAFETERÍA DE LOBETE
- INCLUYE PATINES Y CASCO
- SEGURO OPCIONAL

Nota:
Supeditado a las restricciones sanitarias.

BUCEO

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

TARIFA			
ABONADO	35 €	USUARIO	70 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2007	S-D	10:00	12:00	02-10-21	03-10-21	31-08-21	09-09-21
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2007	S-D	10:00	12:00	20-11-21	21-11-21	31-08-21	09-09-21
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2008	S-D	10:00	12:00	02-04-22	03-04-22	31-08-21	09-09-21
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2008	S-D	10:00	12:00	07-05-22	08-05-22	31-08-21	09-09-21

BUNGEE WORKOUT

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	70 €	USUARIO	140 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	129 €	USUARIO	258 €

Actividad que combina ejercicios de tonificación con la diversión de hacerlos cogidos de una cuerda elástica atada al arnés de cintura que llevará el alumn@, de tal manera que los ejercicios se realizan con menor impacto articular y se les añade la necesidad de controlar los retrocesos del elástico que les ayuda a recuperar la verticalidad. Es necesario pesar entre 40 y 100 kilos.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1996-2007	L-X	17:00	18:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1996-2007	V	17:30	18:30	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1996-2007	S	17:30	18:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21

CURLING

El objeto es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de equipo en el que se ha de deslizar sobre el hielo la piedra reglamentaria hasta intentar colocarla dentro de una diana. En el curling se trabaja la concentración, el equilibrio y la precisión.
Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1C	C.D.M. LOBETE	2005-2007	M	18:15	20:15	19-10-21	25-01-22	31-08-21	09-09-21
2C	C.D.M. LOBETE	2006-2008	M	18:15	20:15	01-02-22	26-04-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE ATLETISMO

Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación a las técnicas de las distintas disciplinas de una manera recreativa. Se realizará trabajo de carrera, obstáculos, lanzamientos y saltos entre otros.
Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2007-2011	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2012-2015	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. RUIZ DE LOBERA	2012-2015	L-X	17:15	18:15	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. RUIZ DE LOBERA	2007-2011	L-X	18:15	19:15	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE BÁDMINTON

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.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. VALDEGASTEA	2006-2013	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. TITIN III	2006-2013	M-J	19:00	20:00	19-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE BALONMANO

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 los juegos deportivos, ni en competiciones.

TARIFA			
ABONADO	96 €	USUARIO	196 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. VICENTE OCHOA	2010-2015	L-X-V	17:30	18:30	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. GONZALO DE BERCEO	2008-2009	L-X-V	19:00	20:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE CIRCO

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

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2005-2012	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE ESGRIMA

Adquisición de habilidades con el manejo de la espada, florete y sable.
La esgrima desarrolla la rapidez de reflejos, fuerza y agilidad, coordinación y sentido del equilibrio.
Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Se prestará equipo para la realización de la actividad.

TARIFA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2007	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2007	M-J	17:00	18:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2007	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE

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.

TARIFA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2011-2015	L-X	17:00	18:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE FAMA DANCE

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

TARIFA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2011	L-X	17:00	18:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE FRONTENIS

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

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2009	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. VAREA	2008-2012	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. VAREA	2005-2007	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA

Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías. 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.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	33 €	USUARIO	66 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

TARIFA 3 DÍAS			
ABONADO	103 €	USUARIO	206 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. MURRIETA	2005-2010	L-X-V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. MURRIETA	2011-2015	L-X-V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2005-2010	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2005-2010	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2011-2015	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. MADRID MANILA	2011-2015	L-X	17:00	18:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2011-2015	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE JUDO

Aprenderán las técnicas de judo de pie y de suelo, caídas y proyecciones y, finalmente, defensa personal donde se aplican todas las técnicas adquiridas anteriormente. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja. Recomendable traer kimono.
Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2009-2015	L-X	17:00	18:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE KÁRATE

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.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. MADRID MANILA	2009-2015	L-X	17:00	18:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. MURRIETA	2009-2015	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE PALETA

Escuela Municipal 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.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. VAREA	2011-2015	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	P.M. VAREA	2005-2010	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE PATINAJE

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje.
Se trabaja la coordinación y el equilibrio.
Obligatorio patines, casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2015	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2010	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN

Escuela Municipal que pretende fomentar la modalidad de pelota mano, iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos.
Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2015	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN/ PERFECCIONAMIENTO

Escuela Municipal que pretende fomentar la pelota a mano perfeccionando los fundamentos básicos.
Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2007-2009	M-J	18:30	19:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE PELOTA MANO. PERFECCIONAMIENTO

Escuela Municipal que pretende fomentar la pelota a mano perfeccionando los fundamentos básicos.
Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2010-2015	M-J	17:30	18:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE SKATE

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Se pretende la iniciación y el perfeccionando de los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo, y rampas elaboradas para el curso.
Obligatorio llevar tu propio skate, casco, rodilleras y coderas.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	60 €	USUARIO	120 €	ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2009-2015	S	17:30	18:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1996-2009	S	18:30	19:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1996-2009	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	2009-2015	X	17:00	18:00	06-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE STREET DANCE

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

TARIFA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

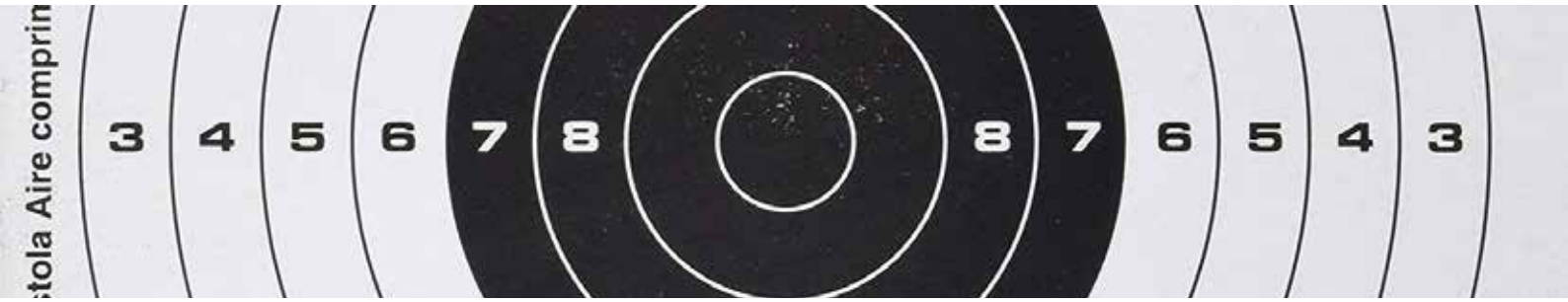
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. MADRE DE DIOS	2005-2009	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE TIRO OLÍMPICO

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

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	CLUB DE TIRO REY PASTOR	2005-2015	L	17:30	18:30	04-10-21	23-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	CLUB DE TIRO REY PASTOR	2005-2015	J	17:30	18:30	07-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	CLUB DE TIRO REY PASTOR	2005-2015	J	18:30	19:30	07-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21



E.M. DE VOLEIBOL

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.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2010-2013	M-J	16:30	17:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2010-2013	M-J	17:30	18:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE WATERPOLO

Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia.
Es necesario nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida, coordinando brazos y piernas con respiración. Se realizará una prueba de nivel el sábado 3 de octubre a las 10:00 para separar los grupos. Los de perfeccionamiento estarán en el primer horario de las 10:00 y los de iniciación a las 11:15.La preinscripción no supone la inscripción definitva, es decir no implica tener plaza asegurada.

TARIFA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2007-2013	S	10:00	11:15	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2007-2013	S	11:15	12:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21

E.M. DE ZUMBA

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

TARIFA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2006-2011	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2015	M-J	17:30	18:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad que combina el trabajo de fuerza y potencia con trabajo aeróbico de alta intensidad, a través de una gran variedad de ejercicios, utilizando tanto diferentes materiales como el propio cuerpo. Es necesario que l@s alumn@s tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA			
ABONADO	89 €	USUARIO	178 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	2004-2007	M-J	19:45	20:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN

Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuyería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.

TARIFA			
ABONADO	32 €	USUARIO	64 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2009	S	10:00	11:00	02-10-21	11-12-21	31-08-21	09-09-21
1 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2014	S	11:00	12:00	02-10-21	11-12-21	31-08-21	09-09-21
1 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2014	S	12:00	13:00	02-10-21	11-12-21	31-08-21	09-09-21
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2010	S	10:00	11:00	08-01-22	05-03-22	31-08-21	09-09-21
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2015	S	11:00	12:00	08-01-22	05-03-22	31-08-21	09-09-21
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2015	S	12:00	13:00	08-01-22	05-03-22	31-08-21	09-09-21
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2010	S	10:00	11:00	12-03-22	21-05-22	31-08-21	09-09-21
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2015	S	11:00	12:00	12-03-22	21-05-22	31-08-21	09-09-21
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2015	S	12:00	13:00	12-03-22	21-05-22	31-08-21	09-09-21

ESCUELA DE AJEDREZ. INICIACIÓN

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

TARIFA			
ABONADO	90 €	USUARIO	180 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2010-2015	L	17:30	18:30	04-10-21	23-05-22	31-08-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2010-2015	X	17:30	18:30	06-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

ESCUELA DE AJEDREZ. NIVEL INTERMEDIO

Curso dirigido a alumnos que conozcan los movimientos y las reglas básicas. Se desarrollarán los conceptos básicos fomentando las capacidades intelectuales y la resolución de problemas.

TARIFA			
ABONADO	170 €	USUARIO	340 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	2007-2013	L-X	18:30	19:30	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

ESGRIMA

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.

TARIFA			
ABONADO	71 €	USUARIO	142 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2015	S	09:30	11:00	02-10-21	11-12-21	31-08-21	09-09-21
1 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2015	S	11:00	12:30	02-10-21	11-12-21	31-08-21	09-09-21
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2016	S	09:30	11:00	08-01-22	05-03-22	31-08-21	09-09-21
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2016	S	11:00	12:30	08-01-22	05-03-22	31-08-21	09-09-21
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2016	S	09:30	11:00	12-03-22	21-05-22	31-08-21	09-09-21
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2016	S	11:00	12:30	12-03-22	21-05-22	31-08-21	09-09-21

EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN

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.

TARIFA			
ABONADO	25 €	USUARIO	50 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1 T	EL DORADO	2005-2012	D	10:00	11:00	03-10-21	03-10-21	31-08-21	09-09-21
1 T	EL DORADO	2005-2012	D	10:00	11:00	17-10-21	17-10-21	31-08-21	09-09-21
3 T	EL DORADO	2006-2013	D	10:00	11:00	08-05-22	08-05-22	31-08-21	09-09-21
3 T	EL DORADO	2006-2013	D	10:00	11:00	22-05-22	22-05-22	31-08-21	09-09-21

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios.
Ropa cómoda con calzado deportivo. L@s alumn@s tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas.
Lugar CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO

TARIFA			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	2005-2015	S	10:00	10:50	02-10-21	11-12-21	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2005-2015	S	11:00	11:50	02-10-21	11-12-21	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2005-2015	L	18:00	18:50	04-10-21	13-12-21	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2005-2015	X	18:00	18:50	06-10-21	15-12-21	31-08-21	09-09-21
2T	CAMPO DE GOLF	2006-2016	S	10:00	10:50	08-01-22	05-03-22	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	S	11:00	11:50	08-01-22	05-03-22	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	L	18:00	18:50	10-01-22	07-03-22	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	X	18:00	18:50	12-01-22	09-03-22	31-08-21	09-09-21
3T	CAMPO DE GOLF	2006-2016	L	18:00	18:50	14-03-22	23-05-22	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	X	18:00	18:50	16-03-22	18-05-22	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	S	10:00	10:50	19-03-22	28-05-22	31-08-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	2006-2016	S	11:00	11:50	19-03-22	28-05-22	31-08-21	09-09-21

HÍPICA. INICIACIÓN

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.

TARIFA			
ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	EL DORADO	2005-2012	L-X	18:00	19:00	04-10-21	15-12-21	31-08-21	09-09-21
1T	HÍPICA DE LOGROÑO (C.H. DANAE)	2005-2012	L-X	19:00	20:00	04-10-21	15-12-21	31-08-21	09-09-21
1T	EL DORADO	2005-2012	M-J	19:00	20:00	15-10-21	09-12-21	31-08-21	09-09-21
2T	EL DORADO	2006-2013	L-X	18:00	19:00	10-01-22	09-03-22	31-08-21	09-09-21
2T	EL DORADO	2006-2013	M-J	19:00	20:00	11-01-22	10-03-22	31-08-21	09-09-21
3T	EL DORADO	2006-2013	L-X	18:00	19:00	14-03-22	23-05-22	31-08-21	09-09-21

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos.
Obligatorio casco. Recomendable botas altas y pantalones ajustados, excepto tejanos. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.
Se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de l@s alumn@s previa preinscripción.
Los criterios de selección son los siguientes:
1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento.
2- Orden de inscripción.

TARIFA			
ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	EL DORADO	2005-2012	L-X	19:00	20:00	04-10-21	15-12-21	31-08-21	09-09-21
2T	EL DORADO	2006-2013	L-X	19:00	20:00	10-01-22	09-03-22	31-08-21	09-09-21
2T	HÍPICA DE LOGROÑO (C.H. DANAE)	2006-2013	L-X	19:00	20:00	10-01-22	09-03-22	31-08-21	09-09-21
3T	EL DORADO	2006-2013	L-X	19:00	20:00	14-03-22	23-05-22	31-08-21	09-09-21

HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO

Curso de iniciación a la disciplina de saltos a caballo. Se aprenderá a superar obstáculos y mejorar la técnica y 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 salto, se realizará una prueba de nivel el primer día: será necesario dominar los tres estilos en liso: paso, trote y galope.

TARIFA			
ABONADO	148 €	USUARIO	296 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
EL DORADO	2006-2008	L-X	20:00	21:00	14-03-22	23-05-22	31-08-21	09-09-21

HOCKEY HIELO

Actividad de introducción al Hockey hielo en la que se enseñan los fundamentos y habilidades básicas de este deporte como patinar, control del puck, pasar, disparar, girar, frenar, etc. Recomendable tener conocimientos previos de patinaje. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.
La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	2009-2014	X	18:15	19:15	13-10-21	01-12-21	31-08-21	09-09-21
2T	C.D.M. LOBETE	2009-2014	X	18:15	19:15	15-12-21	16-02-22	31-08-21	09-09-21
3T	C.D.M. LOBETE	2010-2015	X	18:15	19:15	23-02-22	20-04-22	31-08-21	09-09-21

KRAV MAGA

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

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	147 €	USUARIO	294 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2009-2013	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	2004-2008	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA	2004-2008	M	19:30	21:00	05-10-21	24-05-22	31-08-21	09-09-21

MINDFULNESS PARA ESCOLARES

Actividad que pretende mejorar la capacidad de atención de l@s niñ@s, la empatía, la calma y la gestión emocional.

TARIFA			
ABONADO	71 €	USUARIO	142 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2008-2013	V	17:00	18:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA	2007-2011	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 5-7 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático, propulsión y flotación.

TARIFA			
ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	2014-2016	L-X	18:15	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

6 a 16 años

NATACIÓN 6-7 AÑOS

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

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €	ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

						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		2014-2015	V	17:00	17:45	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE		2014-2015	V	17:30	18:15	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2014-2015	D	10:00	10:45	03-10-21	29-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2014-2015	L	17:00	17:45	04-10-21	23-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2014-2015	M-J	17:30	18:15	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE		2014-2015	M-J	17:45	18:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2014-2015	M-J	18:15	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE		2014-2015	M-J	18:30	19:15	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2014-2015	X	17:00	17:45	06-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 8-9 AÑOS

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

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €	ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

						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		2012-2013	V	17:45	18:30	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE		2012-2013	V	18:15	19:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2012-2013	D	10:00	10:45	03-10-21	29-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2012-2013	L	17:45	18:30	04-10-21	23-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2012-2013	L-X	18:30	19:15	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE		2012-2013	M-J	17:45	18:30	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE		2012-2013	M-J	19:15	20:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2012-2013	X	17:45	18:30	06-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 10-13 AÑOS

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

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €	ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

						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		2008-2011	L	17:00	17:45	04-10-21	23-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2008-2011	L-X	18:30	19:15	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE		2008-2011	M-J	17:00	17:45	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE		2008-2011	M-J	18:30	19:15	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA		2008-2011	X	17:00	17:45	06-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

NATACIÓN 14-17 AÑOS

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

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	210 €	USUARIO	420 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2004-2007	L	17:45	18:30	04-10-21	23-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	2004-2007	M-J	19:15	20:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA	2004-2007	X	17:45	18:30	06-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

PÁDEL

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

PÁDEL 6-7 AÑOS

TARIFA			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2014-2015	V	17:00	18:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21

PÁDEL 8-11 AÑOS

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	299 €	USUARIO	598 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	S	11:00	12:00	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	S	12:00	13:00	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	299 €	USUARIO	598 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	S	10:00	11:00	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	299 €	USUARIO	598 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	S	09:00	10:00	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2009	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

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

TARIFA			
ABONADO	56 €	USUARIO	112 €

					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2015	M-J	18:30	19:15	19-10-21	09-12-21	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	2015	M-J	18:30	19:15	14-12-21	17-02-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	2016	M-J	18:30	19:15	22-02-22	19-04-22	31-08-21	09-09-21

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Se reorganizará a l@s alumn@s 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. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA			
ABONADO	75 €	USUARIO	150 €

					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2009-2014	M-J	19:15	20:15	19-10-21	09-12-21	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	2009-2014	M-J	19:15	20:15	14-12-21	17-02-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	2010-2015	M-J	19:15	20:15	22-02-22	19-04-22	31-08-21	09-09-21

SPORTS DANCE

Actividad que combina el baile al compás de la música con módulos de juegos y deportes diversos.

TARIFA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	2007-2011	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

TENIS

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

TENIS 6-7 AÑOS

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €	ABONADO	299 €	USUARIO	598 €

						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		2014-2015	V	17:00	18:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2014-2015	L-X	17:00	18:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2014-2015	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

TENIS 8-11 AÑOS

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €	ABONADO	299 €	USUARIO	598 €

						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		2010-2013	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2010-2013	S	10:30	11:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2010-2013	S	12:30	13:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2010-2013	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2010-2013	M-J	17:00	18:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €	ABONADO	299 €	USUARIO	598 €

						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		2005-2009	V	19:00	20:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2005-2009	S	11:30	12:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2005-2009	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €	ABONADO	299 €	USUARIO	598 €

						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		2005-2009	V	20:00	21:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2005-2009	S	09:30	10:30	02-10-21	28-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2005-2009	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS		2005-2009	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	31-08-21	09-09-21

ACONDICIONACESTO

Actividad de preparación física general con una parte de entrenamiento de baloncesto: técnica individual, entradas, tiro, pases, partidos.

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. BRETON DE LOS HERREROS	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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 l@s alumn@s tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1951-2005	L-X	21:00	22:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	M-J	19:30	20:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

AERÓBIC

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

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. MURRIETA	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	P.M. VALDEGASTEA	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	09:00	10:00	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
	P.M. MURRIETA	1951-2005	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	19:15	20:15	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21

+ 16 años

AEROCOMBAT

Actividad de baile y contenido aeróbico, 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. L@s alumn@s deben traer sus propios guantes.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS, 45 m.				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	71 €	USUARIO	142 €	ABONADO	108 €	USUARIO	216 €	ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	V	20:00	21:00	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	D	10:30	11:30	03-10-21	29-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	L-X	17:00	17:45	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	21:00	22:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	15:30	16:15	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	M-J	18:45	19:45	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	20:15	21:15	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21

AEROGAP

Actividad deportiva que combina coreografías sencillas de aeróbic y ejercicios de GAP. En la primera parte de la sesión se relizarán la tonificación y seguidamente aeróbic.

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21

AEROZUMBA

Actividad en la que se realizan coreografías combinadas con rutinas aeróbicas, consiguiendo así un mayor trabajo de cardio y de tonificación de forma divertida.

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	21:15	22:15	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21

+ 16 años

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Se 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.

TARIFA			
ABONADO	126 €	USUARIO	252 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	18:00	19:00	01-10-21	10-12-21	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	S	12:00	13:00	02-10-21	11-12-21	01-09-21	09-09-21
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	V	18:00	19:00	14-01-22	11-03-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	S	12:00	13:00	15-01-22	12-03-22	01-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	V	18:00	19:00	18-03-22	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	S	12:00	13:00	19-03-22	28-05-22	01-09-21	09-09-21

AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS

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

TARIFA			
ABONADO	126 €	USUARIO	252 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	19:00	20:00	01-10-21	10-12-21	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	S	11:00	12:00	02-10-21	11-12-21	01-09-21	09-09-21
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	V	19:00	20:00	14-01-22	11-03-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	S	11:00	12:00	15-01-22	12-03-22	01-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	V	19:00	20:00	18-03-22	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2006	S	11:00	12:00	19-03-22	28-05-22	01-09-21	09-09-21

AJEDREZ PARA LA MEMORIA

Actividad que utiliza los fundamentos y el juego del ajedrez para potenciar la memoria.

TARIFA			
ABONADO	124 €	USUARIO	248 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	M	19:00	20:00	05-10-21	24-05-22	01-09-21	09-09-21

AQUABOXING

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 y se presta es material

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	20:30	21:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21

+ 16 años

AQUAERÓBIC

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.

TARIFA 45 m.			
ABONADO	87€	USUARIO	174 €

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	18:15	19:00	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	18:30	19:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21

AQUAFITNESS

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

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	19:45	20:45	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21

AQUAMIX

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

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	20:45	21:45	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21

AQUAPILATES

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

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	20:00	20:45	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	20:45	21:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21

+ 16 años

AQUASALUD

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

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	08:30	09:15	01-10-21	27-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	18:45	19:45	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21

AQUAZUMBA

Baile deportivo de origen colombiano en el agua, que realiza bailes coreográficos con rutinas aeróbicas, que ayuda a mantener el cuerpo saludable y a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	09:30	10:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	19:30	20:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	09:30	10:30	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	19:30	20:30	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21

BÁDMINTON

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

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. TITIN III	1951-2005	M-J	20:00	21:00	19-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

BODYBALANCE

BODYBALANCE™ es un programa inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates que mejora la flexibilidad y la fuerza. Sus ejercicios de respiración controlada, concentración, estiramientos, movimientos y poses adaptados a la música, dan como resultado una sesión holística que lleva a l@s alumn@s a un estado de armonía y equilibrio.

TARIFA 1 DÍA, 45m.			
ABONADO	60 €	USUARIO	120 €

TARIFA			
ABONADO	149 €	USUARIO	298 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	V	19:00	19:45	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	D	11:30	12:15	03-10-21	29-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21

BODYCOMBAT

BODYCOMBAT™ Sistema de entrenamiento que fusiona técnicas de boxeo, artes marciales y ejercicios aeróbicos, utilizando siempre acompañamientos musicales para mantener el ritmo de las coreografías.

TARIFA 45m.			
ABONADO	110 €	USUARIO	220 €

TARIFA			
ABONADO	149 €	USUARIO	298 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	08:00	08:45	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	18:30	19:15	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	19:30	20:15	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	14:30	15:15	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-2005	M-J	19:30	20:30	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21

BUCEO

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

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	1956-2005	S-D	10:00	12:00	02-10-21	03-10-21	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1956-2005	S-D	10:00	12:00	06-11-21	07-11-21	06-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	S-D	10:00	12:00	02-04-22	03-04-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	S-D	10:00	12:00	07-05-22	08-05-22	06-09-21	09-09-21

BUNGEE WORKOUT

Actividad que combina ejercicios de tonificación con la diversión de hacerlos cogidos de una cuerda elástica atada al arnés de cintura que llevará el alumn@, de tal manera que los ejercicios se realizan con menor impacto articular y se les añade la necesidad de controlar los retrocesos del elástico que les ayuda a recuperar la verticalidad.
Es necesario pesar entre 40 y 100 kilos.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	77 €	USUARIO	154 €

TARIFA			
ABONADO	142 €	USUARIO	284 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	V	18:30	19:30	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	V	19:30	20:30	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	S	18:30	19:30	02-10-21	28-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	D	10:00	11:00	03-10-21	29-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	D	11:00	12:00	03-10-21	29-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21

CICLO-INDOOR

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. Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, pulsómetro, guantes, calas y botellín de bebida.

TARIFA CUATRIMESTRE			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

TARIFA ANUAL			
ABONADO	93 €	USUARIO	186 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	V	17:45	18:30	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	V	18:45	19:30	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	D	10:00	10:45	03-10-21	29-05-22	01-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	16:15	17:00	04-10-21	31-01-22	01-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	19:00	19:45	04-10-21	31-01-22	01-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	20:00	20:45	04-10-21	31-01-22	01-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	09:30	10:15	05-10-21	27-01-22	01-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	19:15	20:00	05-10-21	27-01-22	01-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	20:15	21:00	05-10-21	27-01-22	01-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	09:30	10:15	01-02-22	12-05-22	01-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:15	20:00	01-02-22	12-05-22	01-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	20:15	21:00	01-02-22	12-05-22	01-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	16:15	17:00	02-02-22	16-05-22	01-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	19:00	19:45	02-02-22	16-05-22	01-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	20:00	20:45	02-02-22	16-05-22	01-09-21	09-09-21

CIRCO

Actividad en la que se pretende la formación en diferentes disciplinas relacionadas con el circo como son los malabares, la acrobacia estática o ejercicios de equilibrio.

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21

CLASES ONLINE DE RELAJACIÓN +16 AÑOS

Sesiones grabadas de relajación variada como Yoga, Pilates, taichi, espalda sana, etc. que se puede realizar desde casa siguendo las indicaciones del instructor/a.
Se necesita conexión a internet para poderse contectar a las sesiones.

TARIFA			
ABONADO	30 €	USUARIO	60 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	CONEXIÓN A INTERNET	1922-2005	-	60 min		01-10-21	29-05-22	03-09-21	09-09-21

CLASES ONLINE DE TONIFICACIÓN +16 AÑOS

Sesiones grabadas de actividad física tipo Entrenamiento funcional, Acondicionamiento físico, Tonipump, etc que se puede realizar desde casa siguendo las indicaciones del instructor/a.
Se necesita conexión a internet para poderse contectar a las sesiones.

TARIFA			
ABONADO	30 €	USUARIO	60 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	CONEXIÓN A INTERNET	1951-2005	-	60 min		01-10-21	29-05-22	01-09-21	09-09-21

COMBA DANCE

Actividad muy divertida de salto a la comba con coreografías de música moderna. Consiguiendo un trabajo de resistencia, coordinación y de potencia que la convierten en actividad muy completa.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	123 €	USUARIO	246 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-2005	V	18:00	18:45	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	L-X	09:30	10:30	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21

COMBA HIIT

Actividad en la que se alternan intervalos de salto a la comba de alta intensidad, utilizando movimientos de fácil ejecución, con intervalos de entrenamiento funcional hitt.

TARIFA			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-2005	V	18:45	19:30	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21

CORE FIT

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.

TARIFA 45m.			
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	M-J	17:00	17:45	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MURRIETA	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

CROSS TRAINING INICIACIÓN

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 l@s alumn@s tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	17:00	18:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

CROSS TRAINING

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 l@s alumn@s tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA 3 días.			
ABONADO	184 €	USUARIO	368 €

TARIFA 2 días			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	L-X-V	19:00	20:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	M-J	09:30	10:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

EL DEPORTE es salud, es esencial

+ 16 años

CURLING

El objeto es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte de equipo en el que se ha de deslizar sobre el hielo la piedra reglamentaria hasta intentar colocarla dentro de una diana. En el curling se trabaja la concentración, el equilibrio y la precisión.
Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

TARIFA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1C	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M	18:15	20:15	19-10-21	25-01-22	01-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M	18:15	20:15	01-02-22	26-04-22	01-09-21	09-09-21

DANZATERAPIA

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.

TARIFA 1 día				TARIFA 2 días			
ABONADO	90 €	USUARIO	180 €	ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1922-2005	V	10:00	11:00	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
A	C.D.M. LOBETE	1922-2005	L-X	10:00	11:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21

DE ZERO

Actividad física básica, con una progresión muy suave, dirigida a aquell@s personas que llevan mucho tiempo sin hacer actividad física y que quieren pero tienen miedo a practicar actividad por las lesiones o estado de forma.

TARIFA			
ABONADO	129 €	USUARIO	258 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	20:15	21:15	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21

ENTRENA CORRIENDO

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

TARIFA 1 día				TARIFA 2 días			
ABONADO	71 €	USUARIO	142 €	ABONADO	148 €	USUARIO	296 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	X-V	07:15	08:15	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	V	19:30	20:30	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	07:15	08:15	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

+ 16 años

ENTRENADOR PERSONAL

DIRIGIDO a personas que quieran iniciarse en la actividad física después de largo tiempo inactiv@ y para quienes deseen progresar de forma más eficaz en sus objetivos (preparación de pruebas específicas de oposiciones, puesta en forma post- parto, lesiones, etc.).

LUGAR: Sala de musculación-fitness y otros espacios del CDM La Ribera.

DURACIÓN: Sesiones dirigidas de 45 minutos.

HORARIOS: lunes y miércoles
09:15-10:00//10:00-10:45//18:00-18:45//18:45-19:30//.
Para otros horarios y días consultar con los coordinadores deportivos de Logroño deporte.

Tarifas: en los horarios y días señalados	
MODALIDAD	ABONADOS
1 sesión	22 €
Bono de 5 sesiones:	98 €
Bono de 10 sesiones:	176 €

La 1ª sesión inicial de prueba, de media hora, ES GRATUITA y sirve en caso de que te interese el servicio, para abrir tu ficha personal estableciendo los objetivos del entrenamiento. Consultar en www.logroñodeporte.es cómo reservar este servicio y más información.

ENTRENAMIENTO ACUÁTICO

Actividad dirigida para alumn@s que quieran obtener un mayor rendimiento deportivo como triatletas, opositores, etc. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión y respiración. Recomendable que l@s alumn@s lleven sus propias aletas y palas.

TARIFA			
ABONADO	160 €	USUARIO	320 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	16:00	17:00	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

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. Es necesario que l@s alumn@s tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA 45m.			
ABONADO	89 €	USUARIO	178 €

TARIFA 60m.			
ABONADO	126 €	USUARIO	252 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	07:15	08:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	10:30	11:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	18:15	19:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1951-2005	M-J	19:00	19:45	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)

Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuyería, sistema de progresión y seguros, los distintos tipos de escalada, rapel, etc, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.

TARIFA			
ABONADO	59 €	USUARIO	118 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	L-X	20:15	22:15	13-10-21	15-11-21	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1956-2005	L-X	20:15	22:15	17-11-21	22-12-21	01-09-21	09-09-21
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	L-X	20:15	22:15	10-01-22	07-02-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	L-X	20:15	22:15	09-02-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	L-X	20:15	22:15	14-03-22	20-04-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1957-2006	L-X	20:15	22:15	25-04-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21

ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfeccionamiento)

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

TARIFA			
ABONADO	59 €	USUARIO	118 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	M-J	20:15	22:15	14-10-21	11-11-21	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1956-2005	M-J	20:15	22:15	16-11-21	16-12-21	01-09-21	09-09-21
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	M-J	20:15	22:15	11-01-22	08-02-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	M-J	20:15	22:15	10-02-22	10-03-22	01-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	M-J	20:15	22:15	15-03-22	19-04-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1957-2006	M-J	20:15	22:15	26-04-22	24-05-22	01-09-21	09-09-21

ESGRIMA

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.

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	20:00	21:00	15-10-21	09-12-21	01-09-21	09-09-21
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	11-01-22	10-03-22	01-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	20:00	21:00	15-03-22	19-05-22	01-09-21	09-09-21

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			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1922-2005	L-X-V	10:45	11:30	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	L-X	10:00	11:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	L-X	12:15	13:15	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	M-J	11:15	12:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	M-J	18:15	19:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	M-J	20:30	21:30	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

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.

TARIFA			
ABONADO	25 €	USUARIO	50 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	EL DORADO	1956-2005	D	10:00	11:00	03-10-21	03-10-21	01-09-21	09-09-21
	EL DORADO	1956-2005	D	10:00	11:00	17-10-21	17-10-21	01-09-21	09-09-21
3T	EL DORADO	1957-2006	D	10:00	11:00	08-05-22	08-05-22	01-09-21	09-09-21
	EL DORADO	1957-2006	D	10:00	11:00	22-05-22	22-05-22	01-09-21	09-09-21

FITNESS FLAMENCO

Actividad física que mezcla la práctica de fitness con movimientos básicos adpatados del flamenco.
Es necesario traer ropa deportiva y abanico.

TARIFA			
ABONADO	123 €	USUARIO	246 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.F. PRADOVIEJO	1956-2005	V	20:00	21:00	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21

EL DEPORTE es salud, es esencial

+ 16 años

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 1 DÍA			
ABONADO	66 €	USUARIO	132 €

TARIFA 2 DÍAS 45m.			
ABONADO	87 €	USUARIO	174 €

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

							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		1951-2005	L-X-V	08:30	09:15	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		1951-2005	L-X-V	10:00	10:45	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	V	19:00	20:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	L-X	15:30	16:15	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. VALDEGASTEA		1951-2005	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. BRETON DE LOS HERREROS		1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA		1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA		1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MURRIETA		1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MURRIETA		1951-2005	L-X	21:00	22:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	M-J	09:15	10:15	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	M-J	10:00	11:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	M-J	17:30	18:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		1951-2005	M-J	17:30	18:15	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MADRID MANILA		1951-2005	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. ESPARTERO		1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. GONZALO DE BERCEO		1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MADRID MANILA		1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

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			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	07:00	07:45	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X-V	07:15	08:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	07:45	08:30	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X-V	08:15	09:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X-V	09:15	10:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X-V	09:15	10:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X-V	10:15	11:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X-V	10:45	11:30	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MADRID MANILA	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MADRID MANILA	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	09:15	10:15	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	10:15	11:15	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MADRID MANILA	1951-2005	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	M-J	18:30	19:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-2005	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-2005	M-J	20:30	21:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS

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

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-1996	M-J	16:30	17:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

GIMNASIA EN EL AGUA

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

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	09:15	10:00	01-10-21	27-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	16:30	17:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	16:15	17:15	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	18:30	19:30	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21

GIMNASIA HIPOPRESIVA

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

TARIFA			
ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	15:15	16:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	19:15	20:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	09:30	10:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	12:15	13:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	17:15	18:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	19:00	19:45	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases. L@s alumn@s tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	1922-2005	L-X	09:30	10:20	04-10-21	15-12-21	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1922-2005	L-X	10:30	11:20	04-10-21	15-12-21	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1922-2005	L-X	16:00	16:50	04-10-21	15-12-21	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1922-2005	L-X	17:00	17:50	04-10-21	15-12-21	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1922-2005	L	18:00	18:50	04-10-21	13-12-21	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1922-2005	L-X	19:00	19:50	04-10-21	15-12-21	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1922-2005	L-X	20:00	20:50	04-10-21	15-12-21	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1922-2005	X	18:00	18:50	06-10-21	15-12-21	01-09-21	09-09-21
2T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	09:30	10:20	10-01-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	10:30	11:20	10-01-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	16:00	16:50	10-01-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	17:00	17:50	10-01-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L	18:00	18:50	10-01-22	07-03-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	19:00	19:50	10-01-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	20:00	20:50	10-01-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	X	18:00	18:50	12-01-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
3T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	09:30	10:20	14-03-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	10:30	11:20	14-03-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	16:00	16:50	14-03-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	17:00	17:50	14-03-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L	18:00	18:50	14-03-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	19:00	19:50	14-03-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	L-X	20:00	20:50	14-03-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21
	CAMPO DE GOLF	1923-2006	X	18:00	18:50	16-03-22	18-05-22	01-09-21	09-09-21

GOLF. PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a aquell@s alumn@s avanzados que quieran seguir mejorando su juego. L@s alumn@s tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas.

TARIFA			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	1922-2005	V	09:30	10:20	08-10-21	03-12-21	01-09-21	09-09-21
1T	CAMPO DE GOLF	1922-2005	V	10:30	11:20	08-10-21	03-12-21	01-09-21	09-09-21
1T	CAMPO DE GOLF	1922-2005	V	17:00	17:50	08-10-21	03-12-21	01-09-21	09-09-21
2T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	09:30	10:20	14-01-22	11-03-22	01-09-21	09-09-21
2T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	10:30	11:20	14-01-22	11-03-22	01-09-21	09-09-21
2T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	17:00	17:50	14-01-22	11-03-22	01-09-21	09-09-21
3T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	09:30	10:20	18-03-22	20-05-22	01-09-21	09-09-21
3T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	10:30	11:20	18-03-22	20-05-22	01-09-21	09-09-21
3T	CAMPO DE GOLF	1923-2006	V	17:00	17:50	18-03-22	20-05-22	01-09-21	09-09-21

HÍPICA. INICIACIÓN

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

TARIFA			
ABONADO	148 €	USUARIO	296 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	EL DORADO	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	15-12-21	01-09-21	09-09-21
1T	HÍPICA DE LOGROÑO (C.H. DANAE)	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	09-12-21	01-09-21	09-09-21

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas 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 l@s alumn@s previa preinscripción . Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción.

TARIFA			
ABONADO	148 €	USUARIO	296 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
2T	EL DORADO	1952-2006	L-X	20:00	21:00	10-01-22	09-03-22	01-09-21	09-09-21
2T	HÍPICA DE LOGROÑO (C.H. DANAE)	1952-2006	M-J	20:00	21:00	11-01-22	10-03-22	01-09-21	09-09-21

HÍPICA. INICIACIÓN AL SALTO

Curso de iniciación a la disciplina de saltos a caballo. Se aprenderá a superar obstáculos y mejorar la técnica y 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 salto, se realizará una prueba de nivel el primer día: será necesario dominar los tres estilos en liso: paso, trote y galope. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFA			
ABONADO	152	USUARIO	304 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
3T	EL DORADO	1952-2006	L-X	20:00	21:00	14-03-22	23-05-22	01-09-21	09-09-21

INTERVAL FITNESS

Entrenamiento interválico de tonificación muscular y cardiovascular de alta intensidad. Basado en sistemas de entrenamiento como tabata, boot camp, etc.

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-2005	M-J	20:00	20:45	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

INTERVAL STEP

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

TARIFA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	09:15	10:00	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21
	P.M. ESPARTERO	1951-2005	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21

KRAV MAGA

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

TARIFA			
ABONADO	147 €	USUARIO	294 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	17:00	18:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1951-2005	M-J	20:30	21:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

MARCHA NÓRDICA

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.

TARIFA			
ABONADO	18 €	USUARIO	36 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	D	10:00	13:00	07-11-21	07-11-21	01-09-21	09-09-21
1T	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	D	10:00	13:00	24-10-21	24-10-21	01-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	D	09:30	12:30	08-05-22	08-05-22	01-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LA RIBERA	1923-2006	D	09:30	12:30	22-05-22	22-05-22	01-09-21	09-09-21

MINDFITNESS

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.

TARIFA			
ABONADO	66 €	USUARIO	132 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1922-2005	V	12:30	13:15	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
A	C.D.M. LOBETE	1922-2005	V	20:00	20:45	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
A	C.D.M. LOBETE	1922-2005	V	20:45	21:30	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21

NATACIÓN INIC/PERFC + 16 Años (CURSILLO)

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

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	08:30	09:15	04-10-21	31-01-22	06-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	07:15	08:00	05-10-21	27-01-22	06-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	17:15	18:00	05-10-21	27-01-22	06-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	19:00	19:45	05-10-21	27-01-22	06-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	20:15	21:00	05-10-21	27-01-22	06-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	08:30	09:15	02-02-22	16-05-22	06-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	07:15	08:00	01-02-22	12-05-22	06-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	M-J	17:15	18:00	01-02-22	12-05-22	06-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	M-J	19:00	19:45	01-02-22	12-05-22	06-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	20:15	21:00	01-02-22	12-05-22	06-09-21	09-09-21

NATACION INICIACIÓN + 16 Años (CURSILLO)

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

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	18:15	19:00	04-10-21	31-01-22	06-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2006	L-X	18:15	19:00	02-02-22	16-05-22	06-09-21	09-09-21

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO + 16 Años (CURSILLO)

La idea es mejorar nuestro forma de nadar para que sea correcta, coordinada y eficiente.

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	20:15	21:00	04-10-21	31-01-22	06-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	20:15	21:00	01-02-22	12-05-22	06-09-21	09-09-21

NATACIÓN MANTENIMIENTO

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.

TARIFA 45m.			
ABONADO	85 €	USUARIO	170 €

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	07:55	08:40	01-10-21	27-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X-V	09:15	10:00	01-10-21	27-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	10:00	10:45	01-10-21	27-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	10:00	11:00	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	18:30	19:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	19:30	20:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	08:00	08:45	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	09:15	10:00	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	10:00	11:00	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	16:15	17:15	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	17:30	18:15	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	18:15	19:00	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	19:45	20:45	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	20:30	21:30	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	20:45	21:30	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21

+ 16 años

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

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.

TARIFA			
ABONADO	128 €	USUARIO	256 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	09:15	10:00	01-10-21	27-05-22	06-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	17:30	18:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	19:15	20:15	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X	20:30	21:30	04-10-21	25-05-22	06-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	07:45	08:45	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)

Consta de ejercicios específicos basados en respiración y control postural, realizando una movilidad articular encaminada a mejorar la condición física de las mujeres en estado de gestación.
Obligatorio saber nadar.

TARIFA			
ABONADO	60 €	USUARIO	120 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1971-2003	L-X	15:00	16:00	04-10-21	15-12-21	06-09-21	09-09-21
2T	C.D.M. LA RIBERA	1972-2004	L-X	15:00	16:00	10-01-22	09-03-22	06-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LA RIBERA	1972-2004	L-X	15:00	16:00	14-03-22	23-05-22	06-09-21	09-09-21

NATACIÓN PARA LA SALUD

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

TARIFA			
ABONADO	123 €	USUARIO	246 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	16:30	17:30	05-10-21	26-05-22	06-09-21	09-09-21

NATACIÓN PRO

Nivel superior a la natación de mantenimiento avanzados.
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.

TARIFA			
ABONADO	130 €	USUARIO	260 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	L-X-V	07:05	07:50	01-10-21	27-05-22	06-09-21	09-09-21

OCR CARRERA DE OBSTÁCULOS

Actividad exigente muy divertida que consiste en superar desafíos físicos en forma de obstáculos como: trepa, repta, carga, transporte, lanzamientos, arrastres, carrera, volteo de neumáticos gigantes, etc. y su preparación física para conseguirlo. Cada un@ a su tiempo y a su nivel. Se irán incorporando obstáculos a lo largo del curso. Es necesario que l@s alumn@s tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	82 €	USUARIO	164 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	160 €	USUARIO	320 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	L-X	20:15	21:15	18-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1956-2005	S	11:00	12:00	16-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21

OLÉ FITNESS

Actividad Física que procura la tonificación muscular de forma divertida y sencilla. Se realizan coreografías que mezclan ejercicios y movimientos fáciles que acompañen a la música española (rumba, salsa y bachata flamenca, etc.) Es necesario traer ropa cómoda, abanico y mantilla (sirve también pañuelo grande de cuello).

TARIFA			
ABONADO	123 €	USUARIO	246 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.F. PRADOVIEJO	1941-2005	L-X	11:30	12:30	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21

PÁDEL NIVEL 1

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. Si se detecta que un alumno-a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	196 €	USUARIO	392 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	427 €	USUARIO	854 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	S	13:00	14:00	02-10-21	28-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	09:30	10:30	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	15:30	16:30	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	21:00	22:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

+ 16 años

PÁDEL NIVEL 2

En este nivel se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	196 €	USUARIO	392 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	427 €	USUARIO	854 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	19:00	20:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	10:30	11:30	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	21:00	22:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

PÁDEL NIVEL 3

Dominio de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. Si se detecta que un alumno-a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	196 €	USUARIO	392 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	427 €	USUARIO	854 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	20:00	21:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	11:30	12:30	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

PATINAJE SOBRE HIELO. Inic/ Perf

Se reorganizará a l@s alumn@s 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. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

TARIFA			
ABONADO	85 €	USUARIO	170 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	20:15	21:15	19-10-21	09-12-21	01-09-21	09-09-21
2T	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	20:15	21:15	14-12-21	17-02-22	01-09-21	09-09-21
3T	C.D.M. LOBETE	1952-2006	M-J	20:15	21:15	22-02-22	19-04-22	01-09-21	09-09-21

PATINAJE. INICIACIÓN

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

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes progresar en las habilidades y técnicas básicas ya adquiridas con los patines, y aumentar la velocidad. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas. El alumno deberá haber realizado algún curso previo de patinaje.

TARIFA			
ABONADO	123 €	USUARIO	246 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

PILATES AÉREO

Es una técnica para practicar pilates con la ayuda de un columpio, el cual aporta una gran versatilidad y flexibilidad a la hora de realizar los ejercicios.

TARIFA ANUAL			
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €

TARIFA CUATRIMESTRE			
ABONADO	70 €	USUARIO	140 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	16:30	17:30	04-10-21	31-01-22	03-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	16:30	17:30	02-02-22	16-05-22	03-09-21	09-09-21
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21

PILATES SUELO

TARIFA 2 días - 45 minutos			
ABONADO	96 €	USUARIO	192 €

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	66 €	USUARIO	132 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

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.

							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		1951-2005	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	L-X	08:00	09:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	L-X	08:00	09:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	L-X	14:30	15:15	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO		1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO		1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	L-X	21:00	22:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	M-J	08:15	09:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		1951-2005	M-J	09:15	10:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		1951-2005	M-J	10:15	11:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO		1951-2005	M-J	10:30	11:30	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	M-J	11:15	12:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	M-J	13:00	14:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		1951-2005	M-J	18:30	19:30	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	M-J	18:30	19:30	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		1951-2005	M-J	19:30	20:30	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS		1951-2005	M-J	19:30	20:30	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE		1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA		1951-2005	M-J	20:30	21:30	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21

PILATES SUELO. AVANZADOS

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.

TARIFA			
ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

							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		1951-2005	M-J	08:15	09:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21

+ 16 años

PONTE EN FORMA CORRIENDO

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.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	62€	USUARIO	124 €

TARIFA			
ABONADO	116 €	USUARIO	232 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	09:30	10:30	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	S	10:00	11:00	02-10-21	28-05-22	01-09-21	09-09-21
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21

POWER YOGA

Actividad basada en el yoga, de intensidad media-alta. Produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración, de los estiramientos de forma fluida y dinámica, trabajando la elasticidad, fuerza y equilibrio. Se recomienda tener conocimientos previos de yoga, así como una forma física adecuada.

TARIFA			
ABONADO	139 €	USUARIO	278 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	08:30	09:30	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
A	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	18:00	19:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21

RITMOS LATINOS

Actividad que combina diferentes ritmos latinos como salsa, merengue, bachata, chachachá, etc. No es necesario apuntarse con pareja.

TARIFA			
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	V	19:15	20:15	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	V	20:15	21:15	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21
A	P.M. MADRE DE DIOS	1951-2005	M	21:00	22:00	05-10-21	24-05-22	02-09-21	09-09-21

RUTAS DE SENDERISMO

1ª RUTA SENDERISMO. CDM LAS NORIAS-EL CORTIJO-CDM LAS NORIAS 16.2 Km.
2ª RUTA SENDERISMO. CDM LA RIBERA- ALBERITE-CDM LAS GAUNAS. 14.7 Km.
3ª RUTA SENDERISMO. CDM LAS GAUNAS-LA GRAJERA-CDM LAS GAUNAS. 12.6 Km.
4ª RUTA SENDERISMO. CDM LAS NORIAS-OYÓN-CDM LAS NORIAS 16.6 Km.
5ª RUTA SENDERISMO. CDM LAS GAUNAS-MAGDALENA IREGUA-CDM LAS GAUNAS 16.06 Km.
6ª RUTA SENDERISMO. CDM LAS NORIAS-ASA-CDM LAS NORIAS. 14.58 Km.

TARIFA			
ABONADO	15 €	USUARIO	30 €

SALIDA DESDE	Km.	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	16,2	1951-2005	D	08:30	12:30	17-10-21	17-10-21	01-09-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA	14,7	1951-2005	D	08:30	12:30	21-11-21	21-11-21	01-09-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	12,6	1952-2006	D	08:30	12:30	20-02-22	20-02-22	01-09-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS	16,6	1952-2006	D	08:30	12:30	20-03-22	20-03-22	01-09-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	16,1	1952-2006	D	08:30	12:30	24-04-22	24-04-22	01-09-21	09-09-21
C.D.M. LAS NORIAS	14,6	1952-2006	D	08:30	12:30	15-05-22	15-05-22	01-09-21	09-09-21

EL DEPORTE es salud, es esencial

+ 16 años

SKATE

Modalidad deportiva y olímpica de deslizamiento. Iniciación y perfeccionando los fundamentos básicos y técnicos del skate sobre suelo, rampas y barandillas.

TARIFA			
ABONADO	95 €	USUARIO	190 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	1956-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	31-01-22	01-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	1957-2006	L-X	20:00	21:00	02-02-22	16-05-22	01-09-21	09-09-21

SPARTA

Actividad exigente y completa donde el instructor/a dispone para l@s alumn@s de un entrenamiento con todos los recursos de la instalación CDM La Ribera: zonas de cardio, crosstrainig, de entrenamiento funcional, piscina, cicloindoor, parque exterior, etc. Es necesario que l@s alumn@s tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA			
ABONADO	230 €	USUARIO	460 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1956-2005	L-X	17:00	17:45	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21

STRONG HIIT

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.

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1956-2005	L-X	15:15	16:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21

TAI CHI

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.

TARIFA			
ABONADO	123 €	USUARIO	246 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	M-J	09:15	10:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21

+ 16 años

TENIS NIVEL 1

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	159 €	USUARIO	318 €

TARIFA			
ABONADO	341 €	USUARIO	682 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	21:00	22:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21

TENIS NIVEL 2

Se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y colocación. Es obligatorio haber realizado como mínimo un cursillo de nivel 1. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	159 €	USUARIO	318 €

TARIFA			
ABONADO	341 €	USUARIO	682 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	19:00	20:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	21:00	22:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

TENIS NIVEL 3

Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	159 €	USUARIO	318 €

TARIFA			
ABONADO	341 €	USUARIO	682 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	V	20:00	21:00	01-10-21	27-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	10:00	11:00	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

+ 16 años

TIRO OLÍMPICO

Iniciación en las modalidades de carabina olímpica, aire 10 metros.
Estabilidad, concentración y deportividad.
Lugar: CLUB DE TIRO REY PASTOR
C/Beratúa 19-21

TARIFA			
ABONADO	85 €	USUARIO	170 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1951-2005	V	17:30	18:30	01-10-21	26-11-21	01-09-21	09-09-21
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1951-2005	M	18:30	19:30	05-10-21	30-11-21	01-09-21	09-09-21

TONIBIKE

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.

TARIFA			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	07:15	08:00	05-10-21	26-05-22	01-09-21	09-09-21

TONIPUMP

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

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

TARIFA			
ABONADO	116 €	USUARIO	232 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	V	17:00	18:00	01-10-21	27-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	D	09:30	10:30	03-10-21	29-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	M-J	17:45	18:45	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-2005	M-J	19:00	20:00	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21

EL DEPORTE es salud, es esencial

+ 16 años

WALKING FOOTBALL

El "fútbol a pie" es una variante muy divertida del fútbol clásico que tiene como objetivo que las personas que les guste este deporte y que por la edad o condición física no puedan practicarlo, lo vuelvan a hacer de una forma segura y muy divertida, ya que se compone de un entrenamiento físico suave (rondos, etc) y de juego en el campo de fútbol de hierba artificial en el que no está permitido correr, ni el contacto físico, pero sí jugar al toque y andando ligero.

TARIFA			
ABONADO	142 €	USUARIO	284 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1951-1971	L-X	11:30	12:30	04-10-21	25-05-22	01-09-21	09-09-21

YOGA

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

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	66 €	USUARIO	132 €

TARIFA			
ABONADO	123 €	USUARIO	246 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1922-2005	V	08:00	09:00	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1922-2005	V	09:30	10:30	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS NORIAS	1922-2005	V	10:30	11:30	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-2005	V	19:00	20:00	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	L-X	07:15	08:15	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	L-X	08:15	09:15	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	L-X	09:00	10:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	L	14:30	15:30	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	L	15:30	16:30	04-10-21	23-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	L-X	21:00	22:00	04-10-21	25-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	M-J	07:15	08:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-2005	M-J	08:15	09:15	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	M	10:00	11:00	05-10-21	24-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1922-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1922-2005	M-J	21:00	22:00	05-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	J	10:00	11:00	07-10-21	26-05-22	03-09-21	09-09-21

+ 16 años

YOGA AÉREO

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.

TARIFA ANUAL 1 DÍA			
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €

TARIFA CUATRIMESTRE 2 DÍAS			
ABONADO	70 €	USUARIO	140 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	V	17:00	18:00	01-10-21	27-05-22	03-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	D	11:00	12:00	03-10-21	29-05-22	03-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	L-X	17:30	18:30	04-10-21	31-01-22	03-09-21	09-09-21
1C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	08:00	09:00	05-10-21	27-01-22	03-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	08:00	09:00	01-02-22	12-05-22	03-09-21	09-09-21
2C	C.D.M. LA RIBERA	1952-2006	L-X	17:30	18:30	02-02-22	16-05-22	03-09-21	09-09-21

ZUMBA

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.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €

TARIFA 45m.			
ABONADO	97 €	USUARIO	194 €

TARIFA			
ABONADO	118 €	USUARIO	236 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1951-2005	L-X	10:30	11:30	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	14:30	15:15	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	L-X	16:45	17:45	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	P.M. GONZALO DE BERCEO	1951-2005	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-2005	L-X	20:00	21:00	04-10-21	25-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	M-J	08:00	09:00	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1951-2005	M-J	16:30	17:30	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1951-2005	M-J	16:30	17:30	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	P.M. MADRE DE DIOS	1951-2005	M-J	20:00	21:00	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-2005	M-J	20:30	21:30	05-10-21	26-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	S	10:00	11:00	02-10-21	28-05-22	02-09-21	09-09-21
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1951-2005	S	11:00	12:00	02-10-21	28-05-22	02-09-21	09-09-21

A POR LOS 100

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.
Condiciones: Tener la suficiente autonomía física y mental para seguir sesiones dirigidas.

TARIFA			
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	L-X	11:30	12:15	04-10-21	25-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	12:30	13:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

ACTIVIDADES ACUATICAS + 65

Actividad realizada en piscina, 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.

TARIFA			
ABONADO	45 €	USUARIO	90 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X-V	10:00	10:45	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	10:45	11:30	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	11:30	12:15	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	12:15	13:00	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	10:30	11:30	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	11:00	12:00	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	11:30	12:30	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	12:00	13:00	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

AERÓBIC +65

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

TARIFA			
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	10:00	10:45	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X	11:00	12:00	04-10-21	25-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	11:00	12:00	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	13:15	14:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

AQUABAILES +65

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

TARIFA			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X	17:30	18:30	04-10-21	25-05-22	30-08-21	09-09-21

AQUAERÓBIC +65

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.

TARIFA			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	12:30	13:30	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

BAILES +65

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

TARIFA			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	10:15	11:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	11:15	12:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

CICLO-INDOOR +65

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. Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, pulsómetro, guantes, calas y botellín de bebida.

TARIFA			
ABONADO	81 €	USUARIO	162 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	M-J	10:30	11:15	05-10-21	27-01-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	M-J	10:30	11:15	01-02-22	12-05-22	30-08-21	09-09-21

CIRCUITO DE FUERZA SENIOR

Actividad de tonificación muscular en un circuito de máquinas de auto carga para evitar lesiones y que facilitan el desarrollo de la fuerza muscular tan importante para seguir con una mejor calidad de vida y autonomía personal.

TARIFA			
ABONADO	95 €	USUARIO	190 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1941-1971	L-X-V	10:45	11:15	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1941-1971	L-X-V	11:30	12:00	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21

ESCUELA DE AJEDREZ +65

Curso dirigido a alumnos que conozcan los movimientos y las reglas básicas. Se desarrollarán los conceptos básicos fomentando las capacidades intelectuales y la resolución de problemas.

TARIFA			
ABONADO	135 €	USUARIO	270 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1921-1960	X	10:00	11:30	06-10-21	25-05-22	31-08-21	09-09-21

ESPALDA SANA +65

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			
ABONADO	50 €	USUARIO	100 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X	13:00	14:00	04-10-21	25-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	11:30	12:15	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21

+ 65 años

GIMNASIA +65

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

TARIFA			
ABONADO	45 €	USUARIO	90 €

ANUAL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	L-X-V	10:00	10:45	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	L-X-V	10:45	11:30	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	10:45	11:30	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X-V	11:15	12:00	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	11:30	12:15	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X-V	12:15	13:00	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X-V	13:15	14:00	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	11:15	12:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	12:00	13:00	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

GIMNASIA EN EL AGUA + 65

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

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	25 €	USUARIO	50 €

TARIFA 2 y 3 DÍAS			
ABONADO	45 €	USUARIO	90 €

ANUAL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X-V	09:15	10:00	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X-V	10:00	10:45	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	L-X-V	10:30	11:15	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	V	10:45	11:45	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	11:45	12:30	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	12:30	13:15	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X	10:45	11:45	04-10-21	25-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	10:30	11:30	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	M-J	11:15	12:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	11:15	12:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	11:30	12:30	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	12:15	13:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

GRUPO DEL PASEO +65

Actividad deportiva en la que se realizan paseos por los parques y caminos del entorno de Logroño, donde el objetivo primordial es su práctica recreativa y saludable.
El punto de encuentro será:
En Octubre, Enero y Abril: C.D.M. La Ribera;
En Noviembre, febrero y mayo en el CDM Las Gaunas
En Diciembre y Marzo: Frontón El Revellín

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	59 €	USUARIO	118 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	GAUNAS, RIBERA, REVELLÍN	1922-1961	V	09:30	11:00	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	GAUNAS, RIBERA, REVELLÍN	1922-1961	L-X	09:30	11:00	04-10-21	25-05-22	30-08-21	09-09-21

NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)

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

TARIFA			
ABONADO	45 €	USUARIO	90 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	L-X	11:00	11:45	04-10-21	31-01-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	L-X	11:45	12:30	04-10-21	31-01-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	M-J	10:30	11:15	05-10-21	27-01-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	M-J	12:15	13:00	05-10-21	27-01-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	M-J	10:30	11:15	01-02-22	12-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	M-J	12:15	13:00	01-02-22	12-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	L-X	11:00	11:45	02-02-22	16-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1923-1962	L-X	11:45	12:30	02-02-22	16-05-22	30-08-21	09-09-21

PILATES +65

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

TARIFA			
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	L-X-V	11:30	12:15	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X	09:00	10:00	04-10-21	25-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	L-X	12:00	13:00	04-10-21	25-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	11:30	12:30	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.F. PRADOVIEJO	1922-1961	M-J	11:30	12:30	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	M-J	12:15	13:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

EL DEPORTE es salud, es esencial

+ 65 años

TAI CHI +65

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.

TARIFA			
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1922-1961	M-J	10:15	11:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	11:00	11:45	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21

TAI CHI +65 Avanzados

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.

TARIFA			
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1922-1961	L-X-V	11:45	12:30	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21

TONIPUMP +65

Actividad de intensidad media-alta, con material especialmente adquirido para mejorar la tonificación de los músculos que pierden firmeza con la edad, la autonomía personal y la fuerza en general. Se realiza con acompañamiento musical, de forma muy amena y personalizada, en una sala acristalada con vistas al entorno natural de Las Norias. Incluye la revisión a cada alumn@ por un médico deportivo que se realizará a lo largo del curso y en el horario de la actividad. Las líneas de autobús 3 y 9 tienen parada en la instalación.

TARIFA			
ABONADO	108 €	USUARIO	216 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	1922-1961	M-J	11:30	12:30	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

YOGA +65

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.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	25 €	USUARIO	50 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	55 €	USUARIO	110 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1922-1961	V	09:00	10:00	01-10-21	27-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LOBETE	1922-1961	M-J	10:15	11:15	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-1961	M-J	11:00	12:00	05-10-21	26-05-22	30-08-21	09-09-21

Actividades para mayores de 65 años en grupos no específicos de la franja de edad +65
Consultar la edad límite, en este mismo folleto, de las siguientes actividades de + 16 años:

AJEDREZ PARA LA MEMORIA - DANZATERAPIA - ESPALDA SANA - GOLF - MARCHA NÓRDICA MINDFITNESS - OLÉ FITNESS - TAI CHI - WALKING FOOTBALL - YOGA

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.

INSCRIPCIONES

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos.
Para realizar la preinscripción a cualquier actividad hay que escribir un correo a ferdis@ferdis.com indicando el nombre y apellidos de la persona a inscribir, la actividad elegida, el día y la hora de la misma, un teléfono de contacto y si la persona que se inscribe es abonado o usuario de Logroño deporte. Solo se admiten preinscripciones a través de este correo electrónico.
Una vez recibida la preinscripción se enviarán las instrucciones indicando qué documentos hay que cumplimentar y como finalizar la

IMPORTANTE

No será válida ninguna inscripción hasta que no la validemos desde FERDIS a través del envío de las instrucciones.
Las personas que no tienen posibilidad de hacer la inscripción a través del correo electrónico deberán solicitar cita previa para inscribirse en el teléfono 659062344.

Inscripciones del 1 al 20 de septiembre

Las inscripciones presenciales se realizarán en:

FERDIS

Avda. Moncalvillo 2 / Palacio de deportes (Edificio de las Federaciones)
2ª planta / Puerta 8

HORARIO:
LAS CITAS SE DARÁN EN HORARIO DE OFICINA. NO SE ATENDERÁ SIN CITA PREVIA.

SEPTIEMBRE DEL 1 AL 20

- De lunes a viernes de 9:30 a 13:00 horas.
- Si fuera necesario se atenderá por la tarde.

RESTO DEL AÑO:

- De lunes a jueves de 10:00 a 13:00 horas.

CONSULTAS E INFORMACIÓN:
Para cualquier consulta les atendemos en los teléfonos 659062346 o 659062344.

TARIFA			
ABONADO	82 €	USUARIO	164 €

ACERCAMIENTO AL CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	OBSERVACIONES
EL DORADO	M-J	17:00	19:00	05-10-21	26-05-22	PLAZAS LIMITADAS

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ACUAGIM

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	OBSERVACIONES
C.D.M. LOBETE	L-X-V	10:00	10:45	01-10-21	27-05-22	DIRIGIDO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	11:15	05-10-21	26-05-22	DIRIGIDO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

BALONCESTO

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	05-10-21	26-05-22

CICLO INDOOR

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:00	18:45	05-10-21	26-05-22

FÚTBOL SALA

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	04-10-21	25-05-22

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	OBSERVACIONES
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:50	18:40	05-10-21	26-05-22	GRUPO 1
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:40	19:30	05-10-21	26-05-22	GRUPO 2

MULTIDEPORTE (PETANCA/TENIS DE MESA/BÁDMINTON)

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	OBSERVACIONES
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	05-10-21	26-05-22	A PARTIR DE 12 AÑOS

NATACIÓN PEQUES

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	OBSERVACIONES
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	05-10-21	26-05-22	DE 2 A 10 AÑOS

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL
C.D.M. LOBETE	M-J	11:30	12:30	05-10-21	26-05-22
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:30	12:30	01-10-21	27-05-22
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	04-10-21	25-05-22
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15	20:15	05-10-21	26-05-22
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	01-10-21	27-05-22

PASEOS SALUDABLES

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	OBSERVACIONES
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	17:30	18:30	02-03-22	25-05-22	A PARTIR DE 15 AÑOS. MARZO, ABRIL Y MAYO

PEQUE DEPORTE

TARIFA			
ABONADO	46 €	USUARIO	92 €

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	OBSERVACIONES
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00	19:00	04-10-21	25-05-22	DE 5 A 12 AÑOS

DEPORTE A LA CARTA

ELIGE CADA DÍA TU MENÚ DEPORTIVO

ACTIVIDAD → INSTALACIÓN → HORARIO

Si no te conformas con hacer una sola actividad, te gusta la variedad, quieres un entrenamiento variado o tus horarios son imprevisibles, las actividades "A la carta" son tu SOLUCIÓN.

Esta temporada incorporamos actividades de gimnasios de la Asociación de Empresas de la Salud y el Ejercicio Físico de La Rioja: Algazara, Shaolín Dragón, Acqua y DV23 Gym.

ENTRADA O BONO

70 ACTIVIDADES DIFERENTES y 300 OPCIONES A ELEGIR.

A LA CARTA LA TARIFA PLANA*

A LA CARTA + SALAS DE MUSCULACIÓN + CICLO INDOOR VIRTUAL

A LA CARTA TARIFA PLANA PLUS*

A LA CARTA TARIFA PLANA + ESPACIO HIDROTERMAL Y SAUNAS

** Durante 30 días de forma ilimitada.

TARIFAS				
ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA MENSUAL	TARIFA PLUS MENSUAL
ABONADO: 4 €	ABONADO: 35 €	ABONADO: 55 €	ABONADO: 35 €	ABONADO: 40 €
USUARIO: 8 €	USUARIO: 70 €	USUARIO: 110 €	USUARIO: 70 €	USUARIO: 80 €

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.

La modalidad de **Tarifa Plana y Tarifa Plana Plus** es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta.

A LA CARTA 2021-2022. ES UN SERVICIO DISPONIBLE EN LAS ACTIVIDADES DE 16 A 65 AÑOS

DEPORTE EN FAMILIA

Esta actividad está creada para que 2 ó más miembros de la misma familia realicen juntos la misma actividad deportiva. Es necesario realizar una inscripción por cada participante adult@s y niñ@s.

El plazo de inscripción se abre ininterrumpidamente, el día 26 de agosto, a las 09:00 horas, exclusivamente para los abonados de Logroño deporte.

A partir del 9 de septiembre se abre el plazo para la inscripción de los usuarios.

AJEDREZ EN FAMILIA

Deporte practicado en familia con el objetivo de divertirse aprendiendo y fomentar los valores que este deporte inculca: respeto, empatía, responsabilidad, esfuerzo.

TARIFA			
ABONADO	124 €	USUARIO	248 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	2008-2015	M	18:00	19:00	05-10-21	24-05-22	31-08-21	09-09-21
	C.D.M. LA RIBERA	1922-2005	M	18:00	19:00	05-10-21	24-05-22	01-09-21	09-09-21

DANZATERAPIA en familia

Actividad para hacer en familia y que usa la danza y el movimiento como herramienta para procurar una mejor salud integral.

TARIFA			
ABONADO	70 €	USUARIO	140 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2009-2014	V	18:00	19:00	01-10-21	27-05-22	31-08-21	09-09-21

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.

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	CENTROS DE LOGROÑO	CENTROS FUERA DE LOGROÑO
C.D.M. LOBETE	L-M-X-J-V	10:00	13:45	Octubre	Abril	**5 €**	**7 €**

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF

Divulgación de este deporte para escolares desde 1º de primaria, para todos los centros educativos de Logroño, que lo soliciten, y que sea posible en función de la disponibilidad de la entidad organizativa. Meses de abril y mayo. Realizar la inscripción a través del centro escolar.
El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		TARIFA
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	GRATUITA
CAMPO DE GOLF	Abril-mayo	10:00	14:00	Octubre	Abril	

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Se compone de dos días de actividad (como máximo) por centro escolar y 1 sesión por grupo, a acordar dentro de la disponibilidad de la federación.
Efectuar la inscripción a través del centro escolar.

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		TARIFA
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	GRATUITA
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	L-M-X-J-V	09:00	14:00	Octubre	Abril	

JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos de Logroño que lo soliciten. Se compone de dos días de actividad (Martes y/o Jueves) por centro escolar. Efectuar la inscripción a través del centro escolar.

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		TARIFA
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	GRATUITA
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	M-J	09:00	14:00	Octubre	Abril	

TORNEO DE BALONCESTO (X EDICIÓN)

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

TARIFA			
ABONADO	90 €	USUARIO	135 €

					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	1955-2003	M-V	20:30	22:30	Noviembre	Mayo	Desde el 30-08-21	

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXVI EDICIÓN) SÁBADOS

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

TARIFA			
ABONADO	90 €	USUARIO	135 €

					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. JUAN YAGÜE	1955-2003	S			Noviembre	Mayo	Desde el 30-08-21	

TORNEOS DE GOLF

Esta temporada se van a realizar 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.

TARIFA
SEGÚN TARIFA DEL CAMPO

					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1922-2004	D o S	09:00		Junio y Septiembre	Día por concretar	EN EL CAMPO DE GOLF	

TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo para l@s alumn@s 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.

TARIFA
GRATUITA

					DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1922-2005	S	10:00	14:00	18-12-21	18-12-21	Hasta un día antes	
CAMPO DE GOLF	1923-2006	S	10:00	14:00	12-03-22	12-03-22	Hasta un día antes	
CAMPO DE GOLF	1923-2006	S	10:00	14:00	04-06-22	04-06-22	Hasta un día antes	

TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS

Torneo para l@s alumn@s que han estado inscritos durante esta temporada.
Se realizará a final de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo.
Fecha de inscripciones: Hasta 7 días antes del torneo.

TARIFA
GRATUITA

					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	1957-2014	S	09:00	21:00	04-06-22	04-06-22	30-08-21	09-09-21

TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

Torneo para l@s alumn@s que han estado inscritos durante esta temporada.
Se realizará a mediados de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo.
INSCRIPCIONES: se realizarán a través de los profesores.
Fecha de inscripciones: Hasta 7 días antes del torneo.

TARIFA
GRATUITA

					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	1957-2014	S	09:00	21:00	05-03-22	05-03-22	30-08-21	09-09-21

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE

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

Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio

Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

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

Pases: Consultar horarios en la página web www.logroñodeporte.es

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	SEPTIEMBRE	JUNIO	SEGÚN TARIFA VIGENTE	

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

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

Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio

Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

Pases: Consultar horarios en la página web www.logroñodeporte.es

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE LOS 18 MESES	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	SEPTIEMBRE	JUNIO	SEGÚN TARIFA VIGENTE	

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. Hora Valle

50% de Descuento en el precio por la utilación del espacio concebido para la relajacion y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos.

FECHAS: Septiembre a junio

Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete.

Pases: Consultar horarios en la página web www.logroñodeporte.es

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE LOS 18 MESES	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	SEPTIEMBRE	JUNIO	SEGÚN TARIFA VIGENTE	

COMBO MUSCULACIÓN

El Combo con Musculación y fitness es un producto exclusivo para abonad@s.

Se puede adquirir a partir del 15 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.

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD		TARIFA
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS
C.D.M. LA RIBERA **C.D.M. LOBETE** **C.D.M. LAS GAUNAS**	16 a 65 años	L-M-X-J-V-S-D	De 07:00 a 23:00	OCTUBRE	MAYO	SEGÚN TARIFA VIGENTE

MUSCULACIÓN CON MONITOR

Este servicio pone a disposición un profesor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de esta actividad.

Dependiendo de las características físicas y de los objetivos de cada persona, se desarrollarán una serie de rutinas que se realizarán en máquinas de tonificación y cardiovasculares.

En todo el horario de apertura de la instalación.

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	TARIFA	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS y HORARIOS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	14 A 65 AÑOS	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	DURANTE LA APERTURA DE LA INSTALACIÓN	SEGÚN TARIFA VIGENTE	

PISTA DE HIELO

Patinaje libre. Se permite utilizar toda la pista de hielo.

Obligatorio guantes y prendas de manga larga, así como casco para los menores de 16 años.

Los menores de 12 años deberán estaer acompañados en todo momento por un adulto en la pista o en el graderío.

La instalación dispone de un servicio de primeros auxilios, todo accidente durante la sesión de patinaje libre que supere esta atención deberá ser tratada a través de la seguridad social o equivalente.

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

				DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	TARIFA	
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS y HORARIOS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE 3 AÑOS	V-S-D	90 min.	DURANTE LA APERTURA DE LA INSTALACIÓN	SEGÚN TARIFA VIGENTE	

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

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

1. Las inscripciones se realizarán a partir del 2 de septiembre, presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad, en el horario indicado por cada uno de los centros.
2. Requisitos de inscripción:

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

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

   - 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, 16-18 - 941 270 793

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	1 día/semana	19.00-20.00	Del 01-10-21 al 31-12-21	95,00 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	2 días/semana	19.00-20.00	Del 01-10-21 al 31-12-21	170,00 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	1 día/semana	19.00-20.00	Del 01-01-22 al 31-03-22	95,00 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	2 días/semana	19.00-20.00	Del 01-01-22 al 31-03-22	170,00 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	1 día/semana	19.00-20.00	Del 01-04-22 al 30-06-22	95,00 €
Curso de Natación BEBES	6 – 36 meses	2 días/semana	19.00-20.00	Del 01-04-22 al 30-06-22	170,00 €
Curso de Natación INFANTIL	2008-2018	1 día/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01-10-21 al 31-12-21	80,00 €
Curso de Natación INFANTIL	2008-2018	2 días/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01-10-21 al 31-12-21	140,00 €
Curso de Natación INFANTIL	2008-2018	1 día/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01-01-22 al 31-03-22	80,00 €
Curso de Natación INFANTIL	2008-2018	2 días/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01-01-22 al 31-03-22	140,00 €
Curso de Natación INFANTIL	2008-2018	1 día/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01-04-22 al 30-06-22	80,00 €
Curso de Natación INFANTIL	2008-2018	2 días/semana	17.30/18.00/18.30	Del 01-04-22 al 30-06-22	140,00 €
Curso de Natación ADULTOS	2007	1 día/semana	19.30-20.30	Del 01-10-21 al 31-12-21	95,00 €
Curso de Natación ADULTOS	2007	2 días/semana	19.30-20.30	Del 01-10-21 al 31-12-21	170,00 €
Curso de Natación ADULTOS	2007	1 día/semana	19.30-20.30	Del 01-01-22 al 31-03-22	95,00 €
Curso de Natación ADULTOS	2007	2 días/semana	19.30-20.30	Del 01-01-22 al 31-03-22	170,00 €
Curso de Natación ADULTOS	2007	1 día/semana	19.30-20.30	Del 01-04-22 al 30-06-22	95,00 €
Curso de Natación ADULTOS	2007	2 días/semana	19.30-20.30	Del 01-04-22 al 30-06-22	170,00 €
PILATES	2006	M-J	10.20-11.10	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
PILATES	2006	L-X	18.30-19.20	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
PILATES	2006	M-J	18.30-19.20	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
PILATES	2006	L-X	19.20-20.10	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
PILATES	2006	M-J	20.10-21.00	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
ZUMBA	2006	M-J	09.30-10.20	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
ZUMBA	2006	M-J	21.00-21.50	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
G.A.P.	2006	M-J	17.40-18.30	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
G.A.P.	2006	M-J	19.20-20,10	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
KARATE INFANTIL	2008-2017	L-X	17.40-18.30	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
KARATE INFANTIL	2008-2017	M-J	17.40-18.30	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
KARATE JUNIOR	2004-2007	M-J	19.20-20,10	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
ACQUAGYM	2006	M-J	11.05-11.50	Del 01-10-21 al 30-05-22	195,00 €
Curso Musculación (2 días por semana)	2006	L a V (2 horas)	11:00-14:00 y 17:30-22:00	Del 01-10-21 al 30-05-22	160,00 €

ALGAZARA

SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO - 941 259 849

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2002	L-X	10.00-10:55	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
PILATES	2002	M-J	12.30-13.25	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
PILATES	2002	L-X	13.30-14.25	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
PILATES	2002	L-X	17.00-17.55	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
YOGUILATES	2002	L-X	12:30-13:25	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
YOGUILATES	2002	M-J	16:00-17:00	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
MARCHA NORDICA	2002	V	10:30-12:30	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
MARCHA NORDICA	2002	D	11:00-13.00	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
BOLLYWOOD 1	2006	M	11:00-12:25	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
BOLLYWOOD 1	2006	L	18:00-19:25	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
BOLLYWOOD 2	2006	L	19:35-21:00	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
BOLLYWOOD 2	2006	J	11:00-12.25	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
DANZA ORIENTAL 1	2006	M	17:30-18:55	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
DANZA ORIENTAL 1	2006	M	12:30-13:55	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
DANZA ORIENTAL 2	2006	X	11:00-12:25	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
DANZA ORIENTAL 2	2006	J	17:30-18:55	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €
EN FORMA BAILANDO	2006	L-X	18:00-18:55	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
EN FORMA BAILANDO	2006	M-J	11:00-11:55	Del 01/10/21 al 30/05/22	195,00 €

CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO

POETA PRUDENCIO Nº 6-8 BAJO - 941 700 845

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
5 sesiones - Bono SALUD HIPOXIA INTERMITENTE (Lesión, sueño, estrés, irrigación periférica)	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/21 al 30/05/22	100,00 €
15 sesiones - Bono RENDIMIENTO HIPOXIA INTERMITENTE	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/21 al 30/05/22	270,00 €
3 sesiones - Bono CRIOSAUNA	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/21 al 30/05/22	90,00 €
3 sesiones - Bono MASAJE DES-CARGA espalda/piernas	2005	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/21 al 30/05/22	95,00 €

*** Los Bonos tienen una validez de 3 meses naturales desde el día de la compra, debiendo ser adquiridos antes del 1 de mayo**

DV23 GYM

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

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2002	L-X	8:15- 9:15	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
PILATES	2002	L-X	9:30-10:30	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
PILATES-PILATES+HIPOPRESIVO	2002	L-X	10:30-11:30	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
PILATES+HIPOPRESIVO	2002	L-X	11:30-12:30	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
PILATES	2002	L-X	16:00-17:00	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
PILATES-PILATES+HIPOPRESIVO	2002	M-J	9:30-10:30	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
PILATES	2002	M-J	10:30-11:30	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
PILATES+HIPOPRESIVO	2002	M-J	16:00-17:00	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
YOGA	2002	L-X	8:00- 9:00	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
YOGA	2002	L-X	9:30-10:30	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
YOGA	2002	L-X	10:30-11:30	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
YOGA	2002	L-X	11:30-12:30	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
YOGA	2002	L-X	14:15-15:15	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
YOGA	2002	M-J	8:00- 9:00	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
YOGA	2002	M-J	9:30-10:30	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
YOGA	2002	M-J	10:30-11:30	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
YOGA	2002	M-J	14:15-15:15	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
BODY PUMP	2002	L-X	7:45-8:45	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
BODY PUMP	2002	M-J	7:45-8:45	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	2002	L-X	16:00-17:00	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	2002	M-J	16:00-17:00	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
BODY BALANCE	2002	L-X	11:30-12:30	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
BODY BALANCE	2002	M-J	11:30-12:30	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
INICIACIÓN AL AIKIDO	2002	M-J	8:00- 9:00	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
INICIACIÓN AL AIKIDO	2002	M-J	16:45-17:45	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €

FULL-FITNESS

PAULA MONTALT Nº 29 - 941 221 024

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
G.A.P.	2002	L-X	19:15-20:00	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
PILATES	2002	L-X	10:30-11:15	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
ZUMBA	2002	M-J	19:15-20:00	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
CIRCUIT TRAINING	2002	L-X	09.30-10:30	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
CICLO INDOOR	2002	M-J	09:15-10:00	Del 01/10/21 al 27/05/22	195,00 €
CICLO INDOOR	2002	M-J	20:00-20:45	Del 01/10/21 al 27/05/22	195,00 €
CICLO INDOOR	2002	L-X	20:15-21:00	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
CURSO NATACIÓN	2006-2016	L-X	17:45-18:00	TRES MESES	120,00 €
CURSO NATACIÓN	2006-2016	M-J	17:45-18:00	TRES MESES	120,00 €
Sala musculación y Fitness (2 días por semana)	2002	L a V (2 horas)	11:00-17:00	Del 01/10/21 al 30/05/22	160,00 €
Sala musculación y Fitness (2 horas)	2002	S(2 horas)	10:00-14:00	Del 01/10/21 al 30/05/22	160,00 €
Bono 10 sesiones de Cabina de Sal (Haloterapia)*	2002	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/21 al 30/05/22	180,00 €

*** 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€

GIMNASIO COLÓN

AVDA. DE COLÓN, 57-59 BAJO - 941 238 666

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
GAP	2002	M-J	11.40-12.30	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
GAP	2002	M-J	12.30-13.20	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
AEROBIC-PILATES	2002	M-J	18.00-18.50	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
AEROBIC -STEPS	2002	M-J	20.30-21.20	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
DEFENSA PERSONAL	2002	L-X	20.30-21.20	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
GERONTO GIMNASIA (GIMNASIA PARA MAYORES)	1954	L-X	10.45-11.30	Del 05/10/21 al 31/05/22	195,00 €
TAI CHI	2002	M-J	19:30-20:30	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €

GRAVEDAD ZERO

GENERAL URRUTIA, 7 BAJO - 941 580 003

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES BÁSICO	+16 años	M-J	09.00 - 10.00	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
PILATES BÁSICO	+16 años	M-J	17.15 - 18.15	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
YOGUILATES	+16 años	V	10.00 - 10.50	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
YOGUILATES	+16 años	V	18.30 - 19.20	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
YOGUILATES	+16 años	M	19.30 - 20.20	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
YIN YOGA	+16 años	X	10.15 - 11.15	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
YIN YOGA	+16 años	M	18.15 - 19.15	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
YIN YOGA	+16 años	V	19.30 - 20.30	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
YIN YOGA* SOLO ONLINE EN DIRECTO CON PROFESOR EN LÍNEA	+16 años	M	21.00 - 22.00	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
YIN YOGA + HATHA YOGA FLOW	+16 años	M-J	16.00 - 17.00	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
HATHA YOGA - BÁSICO	+16 años	L	10.15 - 11.15	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
HATHA YOGA FLOW - INTERMEDIO	+16 años	L	19.15 - 20.15	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
VINIYOGA - YOGA SUAVE	+16 años	L	16.20 - 17.15	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
VINIYOGA - YOGA SUAVE	+16 años	X	19.15 - 20.15	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
MORNING YOGA* SOLO ONLINE EN DIRECTO CON PROFESOR EN LÍNEA	+16 años	L-X	08.45 - 09.30	Del 04/10/21 al 30/05/22	195,00 €
YOGA ENERGÉTICO	+16 años	J	19.30 - 20.20	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
YOGA RESTUARATIVO TERAPEÚTICO	+16 años	V	16.00 - 17.00	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
FLOW VINYASA YOGA - INTERMEDIO	+16 años	J	18.15 - 19.15	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
MEDITACIÓN Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN* SOLO ONLINE EN DIRECTO CON PROFESOR EN LÍNEA	+16 años	M	20.00 - 20.45	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
CHI KUNG	+16 años	X	16.30 - 17.30	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
HIPOPRESIVOS CORE + SUELO PÉLVICO	+16 años	J	17.15 - 18.00	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
HIPOPRESIVOS CORE + SUELO PÉLVICO	+16 años	V	11.00- 11.45	Del 04/10/21 al 30/05/22	115,00 €
Bono 6 sesiones de Plataforma vibratoria*	+16 años	CITA PREVIA	09.00 - 21.30	Del 04/10/21 al 30/05/22	35,00 €

*** 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**

IRON GYM

LARDERO Nº 25 BAJO - 941 220 761

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
SPINING	2005	L-X	09:15-10:00	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
SPINING	2005	M-J	20:00-20:45	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
YOGA	2005	X-V	10:00-11:00	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
YOGA	2005	M-J	19:00-20:00	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
VIXEN (ZUMBA) (APTO NIÑOS/AS)	2010	L-X	21:00-22:00	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
PILATES	2005	L-X	16:00-16:55	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
PILATES	2005	M-J	09:30-10:25	Del 01/10/21 al 28/05/22	195,00 €
CURSO MUSCULACIÓN (2 DÍAS POR SEMANA)	2008	L-D	06:00-24:00	Del 01/10/21 al 31/05/22	160,00 €

SHAOLÍN DRAGÓN

C/ VELEZ DE GUEVARA Nº 13 BAJO - 941 252 154

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DIAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
SALUD ACTIVA	1920-2005	L-X	09:40-10:30	01/10/2021 – 31/05/2022	195,00 €
SALUD ACTIVA	1920-2005	L-X	18:10-19:00	01/10/2021 – 31/05/2022	195,00 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	1920-2011	M-J	19:00-19:55	01/10/2021 – 31/05/2022	195,00 €
TAI CHI	1920-2005	L-X	21:00-21:55	01/10/2021 – 31/05/2022	195,00 €
TAI CHI	1920-2005	M-J	18:00-18:55	01/10/2021 – 31/05/2022	195,00 €

Calendario de actividades

OCTUBRE 2021						
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 2021						
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 2021						
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 2022						
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 2022						
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 2022						
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 2022						
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 2022						
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

Programa Deportivo Municipal 2021/2022

FECHAS de INSCRIPCIÓN:

- **ABONADOS:** 30 DE AGOSTO*
- **USUARIOS:** 9 DE SEPTIEMBRE

*Consultar fecha según edad y actividad

FORMAS de INSCRIPCIÓN:

- **TELEFÓNICA:** Servicio 010 / Tlfno. 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

Logroñodeporte Logroño