

PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25

# Un LOGROÑO

# DEPORTIVO DE TODOS



PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25



# Un LOGRO DEPORTIVO DE TODOS



Logroño

Logroño deporte



# Índice por edades

## 0-5 AÑOS

CHIQUIRRITMO _____	29
MULTIDEPORTE _____	29
NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO) _____	29
NATACIÓN 3 AÑOS _____	30
NATACIÓN 3-4 AÑOS _____	30
NATACIÓN 4 AÑOS _____	30
NATACIÓN 4-5 AÑOS _____	31
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN _____	31

## 6-16 AÑOS

ATLETISMO _____	33
BÁDMINTON _____	33
BALONMANO _____	33
BOXEO JUVENIL _____	33
BUCEO _____	34
CIRCO _____	34
COMERCIAL DANCE SPORT _____	34
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación) _____	35
ESCUELA DE AJEDREZ INICIACIÓN _____	35
ESGRIMA _____	36
EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN) _____	36
EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE _____	36
FRONTENIS _____	37
GIMNASIA RÍTMICA _____	37
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC. _____	37
HÍPICA. INICIACIÓN _____	38
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO _____	38
KÁRATE _____	38
KRAV MAGA _____	38
MULTIDEPORTE _____	39
NATACIÓN 6-7 AÑOS _____	39

NATACIÓN 6-7 AÑOS _____	39
NATACIÓN 8-9 AÑOS _____	39
NATACIÓN 10-13 AÑOS _____	40
NATACIÓN 14-17 AÑOS _____	40
PÁDEL 6-7 AÑOS INICIACIÓN _____	40
PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN _____	40
PÁDEL 8-11 AÑOS PERFECCIONAMIENTO _____	41
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN _____	41
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC. _____	41
PALETA _____	41
PARKOUR _____	41
PATINAJE _____	42
PATINAJE EN FAMILIA _____	42
PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO _____	42
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN _____	42
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF. _____	42
PELOTA MANO INICIACIÓN _____	43
PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO _____	43
PELOTA MANO. INIC/ PERF. _____	43
PICKLEBALL 10-16 _____	43
SKATE _____	43
TENIS 8-12 AÑOS _____	44
TENIS 8-12 AÑOS PERFECCIONAMIENTO _____	44
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN _____	44
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO _____	44
TIRO OLÍMPICO _____	45
ULTIMATE FRISBEE _____	45
VOLEIBOL _____	45
WATERPOLO _____	45
ZUMBA _____	45

## 16 Y +AÑOS

ACONDICIONACESTO _____	47	GAP _____	56
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO _____	47	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO _____	57
AERÓBIC _____	47	GIMNASIA DE MANT. MASTECTOMIZADAS _____	57
AEROCOMBAT _____	47	GIMNASIA EN EL AGUA _____	57
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS _____	48	GIMNASIA HIPOPRESIVA _____	58
AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS _____	48	GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC. _____	58
AGILITY AVANZADO. CURSILLOS _____	48	GOLF. PERFECCIONAMIENTO _____	59
AJEDREZ ADULTOS INICIACIÓN _____	49	HÍPICA. INICIACIÓN _____	59
AJEDREZ ADULTOS INTERMEDIO _____	49	HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO _____	59
AQUABOXING _____	49	INTERVAL CARDIO STRONG _____	59
AQUAERÓBIC _____	49	INTERVAL STEP _____	60
AQUAFITNESS _____	49	KRAV MAGA _____	60
AQUAMIX _____	50	MARCHA NÓRDICA. INICIACIÓN _____	60
AQUAPILATES _____	50	MARCHA NÓRDICA. PERFECC. Y RUTA _____	61
AQUASALUD _____	50	MINDFITNESS _____	61
AQUAZUMBA _____	50	NATACIÓN INIC/PERFC + 16 Años (CUR) _____	61
BÁDMINTON _____	50	NATACIÓN INICIACIÓN + 16 Años (CUR) _____	61
BODYPUMP _____	51	NATACIÓN MANTENIMIENTO _____	62
BOXEO ADULTOS _____	51	NATACIÓN MANT. AVANZADOS _____	62
BOXEO ADULTOS. PERFECC. _____	51	NATACIÓN PARA LA SALUD _____	62
BUCEO _____	52	NATACIÓN PERFECC. + 16 Años (CUR) _____	63
CICLO INDOOR _____	52	NATACIÓN PRO _____	63
CORE FIT _____	52	OCR _____	63
CROSS TRAINING _____	53	PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS _____	63
CROSS TRAINING. INICIACIÓN _____	53	PÁDEL NIVEL 1 _____	64
DANZATERAPIA _____	53	PÁDEL NIVEL 2 _____	64
ENTRENA CORRIENDO _____	53	PÁDEL NIVEL 3 _____	66
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL _____	54	PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1 _____	66
ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS _____	54	PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2 _____	66
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN _____	54	PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO _____	66
ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECC. _____	55	PATINAJE EN FAMILIA _____	67
ESGRIMA _____	55	PATINAJE INICIACIÓN _____	67
ESPALDA SANA _____	55	PATINAJE PERFECCIONAMIENTO _____	67
EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN _____	56	PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF. _____	67
		PICKLEBALL ADULTOS _____	68

PILATES AÉREO _____	68	<b>PERSONAS CON DISCAPACIDAD</b>	
PILATES SUELO _____	69	ACUAGIM FÍSICOS _____	79
PILATES SUELO. AVANZADOS _____	69	ACUAGIM INTELECTUAL _____	79
PONTE EN FORMA CORRIENDO _____	70	BALONCESTO _____	79
RITMOS LATINOS _____	70	CICLO INDOOR _____	79
RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO _____	70	CHIQUIRRITMO _____	79
TAI CHI _____	70	FÚTBOL SALA _____	80
TENIS NIVEL 1 _____	71	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO _____	80
TENIS NIVEL 2 _____	71	PASEOS A CABALLO _____	80
TENIS NIVEL 3 _____	71	NATACIÓN PEQUES _____	80
TONIBIKE _____	72	NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA _____	80
TONIFICACIÓN- TRX _____	72	PÁDEL _____	80
ULTIMATE FRISBEE _____	72	PETANCA _____	80
YOGA AÉREO _____	72	<b>A LA CARTA _____</b>	<b>81</b>
YOGA _____	73	<b>ACTIVIDADES VIRTUALES _____</b>	<b>82</b>
ZUMBA _____	73	<b>TARIFAS PLANAS _____</b>	<b>83</b>
<b>65 Y +AÑOS</b>		<b>CICLO INDOOR VIRTUAL _____</b>	<b>84</b>
A POR LOS 100 _____	74	<b>CAMPAÑAS _____</b>	<b>85</b>
ACTIVIDADES ACUATICAS + 65 _____	74	<b>DEPORTE EN FAMILIA _____</b>	<b>85</b>
AERÓBIC +65 _____	74	<b>TORNEOS _____</b>	<b>86</b>
AQUABAILES +65 _____	74	<b>CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO DE LOGROÑO</b>	
AQUAERÓBIC +65 _____	75	CENTROS, ACTIVIDADES Y HORARIOS _____	87
BAILES +65 _____	75	<b>CALENDARIO</b>	
BODYPUMP +65 _____	75	2024-2025 _____	95
ESPALDA SANA +65 _____	75		
GIMNASIA +65 _____	76		
GIMNASIA EN EL AGUA + 65 _____	76		
NATAACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO) _____	77		
NATACIÓN MANTENIMIENTO + 65 _____	77		
PILATES +65 _____	77		
TAI CHI +65 INICIACIÓN _____	78		
TAI CHI +65 INTERMEDIO _____	78		
TAI CHI +65 AVANZADOS _____	78		
TAI CHI-CHI +65 ADAPTADO _____	78		
YOGA +65 _____	78		

PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25



# Un LOGRO DEPORTIVO DE TODOS



Logroño Logroño deporte



## ÍNDICE DE ACTIVIDADES POR INSTALACIÓN

### C.D.M. LA RIBERA

AJEDREZ ADULTOS INICIACIÓN  
AJEDREZ ADULTOS INTERMEDIO  
AQUAPILATES  
AQUAZUMBA  
BODYPUMP  
CICLO INDOOR  
COMBO MUSCULACIÓN  
CORE FIT  
ENTRENA CORRIENDO  
ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS  
ESCUELA DE AJEDREZ INICIACIÓN  
ESPALDA SANA  
GAP  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA EN EL AGUA + 65  
GIMNASIA HIPOPRESIVA  
INTERVAL CARDIO STRONG  
MARCHA NÓRDICA. INICIACIÓN  
NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)  
NATACIÓN 14-17 AÑOS  
NATACIÓN 3 AÑOS  
NATACIÓN 4-5 AÑOS  
NATACIÓN 6-7 AÑOS  
NATACIÓN 8-9 AÑOS  
NATACIÓN 10-13 AÑOS  
NATACIÓN INICIACIÓN + 16 Años (CURSILLO)  
NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)  
NATACIÓN MANTENIMIENTO  
NATACIÓN MANTENIMIENTO + 65  
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
NATACIÓN PARA LA SALUD  
NATACIÓN PERFECC. + 16 Años (CURSILLO)  
PILATES +65  
PILATES AÉREO  
PILATES SUELO  
RITMOS LATINOS  
RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO  
TONIBIKE  
WATERPOLO

YOGA  
YOGA +65  
YOGA AÉREO  
ZUMBA

### C.D.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUATICAS + 65  
AERÓBIC  
AERÓBIC +65  
AEROCOMBAT  
AQUAERÓBIC  
AQUAERÓBIC +65  
AQUAZUMBA  
BODYPUMP  
BUCEO  
COMBO MUSCULACIÓN  
ENTRENA CORRIENDO  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfec.)  
ESGRIMA  
ESPALDA SANA  
ESPALDA SANA +65  
FRONTENIS  
GAP  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA DE MANT. MASTECTOMIZADAS  
GIMNASIA EN EL AGUA  
GIMNASIA EN EL AGUA + 65  
GIMNASIA HIPOPRESIVA  
MINDFITNESS  
NATACIÓN 3 AÑOS  
NATACIÓN 3-4 AÑOS  
NATACIÓN 4 AÑOS  
NATACIÓN 4-5 AÑOS  
NATACIÓN 6-7 AÑOS  
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 Años (CURSILLO)  
NATACIÓN MANTENIMIENTO  
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
PATINAJE  
PATINAJE INICIACIÓN

PATINAJE PERFECCIONAMIENTO  
PELOTA MANO INICIACIÓN  
PILATES +65  
PILATES SUELO  
SKATE  
TAI CHI  
TAI CHI +65 AVANZADOS  
TAI CHI +65 INTERMEDIO  
TAI CHI-CHI ADAPTADO +65  
YOGA  
ZUMBA

## C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS  
AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS  
AGILITY AVANZADO. CURSILLOS  
BODYPUMP  
BODYPUMP +65  
CROSS TRAINING  
CROSS TRAINING INICIACIÓN  
ENTRENA CORRIENDO  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perficc.)  
JORNADA MULTIAVENTURA SUPERHÉROES  
OCR  
PÁDEL 6-7 AÑOS INICIACIÓN  
PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN  
PÁDEL 8-11 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS  
PÁDEL NIVEL 1  
PÁDEL NIVEL 2  
PÁDEL NIVEL 3  
PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1  
PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2  
PATINAJE EN FAMILIA  
PATINAJE INICIACIÓN  
PATINAJE PERFECCIONAMIENTO  
PICKLEBALL 10-16  
PICKLEBALL ADULTOS  
PILATES SUELO  
PONTE EN FORMA CORRIENDO  
TENIS 8-12 AÑOS

TENIS 8-12 AÑOS Perfeccionamiento  
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
TENIS NIVEL 1  
TENIS NIVEL 2  
TENIS NIVEL 3  
TORNEO DE PADEL PARA ALUMNOS  
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

## C.D.M. 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  
CHIQUIRRITMO  
COMBO MUSCULACIÓN  
DANZATERAPIA  
ESPALDA SANA  
ESPALDA SANA +65  
EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE  
GAP  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA EN EL AGUA  
GIMNASIA EN EL AGUA + 65  
GIMNASIA HIPOPRESIVA  
INTERVAL STEP  
KRAV MAGA  
KRAV MAGA ADULTOS  
MINDFITNESS  
MULTIDEPORTE  
NATACIÓN 3 AÑOS  
NATACIÓN 4-5 AÑOS  
NATACIÓN 6-7 AÑOS  
NATACIÓN 8-9 AÑOS  
NATACIÓN 10-13 AÑOS  
NATACIÓN 14-16 AÑOS

NATACIÓN INIC/PERFC + 16 Años (CURSILLO)  
NATACIÓN MANTENIMIENTO  
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS  
NATACIÓN PRO  
PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO.  
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN  
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.  
PILATES +65  
PILATES SUELO  
PILATES SUELO. AVANZADOS  
TAI CHI +65 INICIACIÓN  
TAI CHI +65 INTERMEDIO  
TAI CHI +65 AVANZADOS  
VOLEIBOL  
YOGA  
YOGA +65  
ZUMBA  
ZUMBA ADULTOS

## C.F. PRADOVIEJO

AEROCOMBAT  
BAILES +65  
BODYPUMP  
GIMNASIA +65  
INTERVAL CARDIO STRONG  
MARCHA NÓRDICA. INICIACIÓN  
MARCHA NÓRDICA. PERFECC. Y RUTA  
PILATES +65  
PILATES SUELO  
RITMOS LATINOS  
ULTIMATE FRISBEE  
YOGA

## CAMPO DE GOLF

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

## CLUB DE TIRO REY PASTOR

TIRO OLÍMPICO

## EL DORADO

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

## ESTADIO DE FÚTBOL

BOXEO ADULTOS  
BOXEO ADULTOS PERFECCIONAMIENTO  
BOXEO JUVENIL  
ENTRENA CORRIENDO  
ESGRIMA  
JORNADA DE ESGRIMA EN LA SALA  
PONTE EN FORMA CORRIENDO

## P.M. BRETON DE LOS HERREROS

TORNEO MUNICIPAL DE BALONCESTO

## P.M. CABALLERO DE LA ROSA

GIMNASIA RÍTMICA

## P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

PELOTA MANO INIC./ PERFECCIONAMIENTO  
PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO

## P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

ATLETISMO  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA RÍTMICA  
INTERVAL CARDIO STRONG  
ZUMBA

## P.M. ESPARTERO

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
INTERVAL STEP

## P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
ZUMBA

**P.M. LA GUINDALERA**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
CORE FIT  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
INTERVAL CARDIO STRONG  
MULTIDEPORTE

**P.M. MADRE DE DIOS**

CIRCO  
COMERCIAL DANCE SPORT  
PARKOUR  
ZUMBA

**P.M. MADRID MANILA**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
KÁRATE

**P.M. MILENARIO DE LA LENGUA**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
TONIFICACIÓN- TRX

**P.M. MURRIETA**

AERÓBIC  
CORE FIT  
GAP  
GIMNASIA RÍTMICA  
KÁRATE

**P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA**

ACONDICIONACESTO

**P.M. SIETE INFANTES DE LARA**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
KRAV MAGA  
ZUMBA

**P.M. TITIN III**

BÁDMINTON

**P.M. VALDEGASTEA**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
BÁDMINTON

**P.M. VAREA**

FRONTENIS  
PALETA

**P.M. VICENTE OCHOA**

BALONMANO

PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25



# Un LOGRO

## DEPORTIVO DE TODOS



Logroño

Logroñodeporte



# Normas comunes al programa

## DEL ALTA

### 1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

#### TELEFÓNICA

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

#### INTERNET

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

#### PRESENCIAL

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

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

#### PROGRAMA CONCILIA:

Del 22 al 25 de agosto, exclusivamente para las personas abonadas a Logroño Deporte, tienen la opción prioritaria en las actividades del programa concilia. Se trata de aquellas actividades que se realizan en la misma instalación, mismos días y horarios para permitir la inscripción conjunta de 1 a 2 personas adultas con 1 a 4 menores.

#### RESTO DEL PROGRAMA:

##### PERSONA ABONADA

##### 27 DE AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

A por los 100, Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Aquabailles +65, Aquaeróbic +65, Bailes +65, Bodypump +65, Espalda sana +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Natación iniciación +65, Natación Mantenimiento +65, Pilates +65, Tai Chi +65, Tai Chi +65 Adaptado, Yoga +65.

##### 29 DE AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS HASTA LOS 16 AÑOS

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

## ACTIVIDADES DE 16 A 99 AÑOS (según actividad):

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

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

### 5 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN

Danzaterapia, Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Pilates aéreo, Pilates Suelo, Taichi, Yoga, Yoga aéreo

### 10 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA Y DE ALTA INTENSIDAD.

AGUA: Aquaboxing, Aquaeróbic, Aquafitness, Aquamix, Aquapilates, Aquasalud, Aquazumba, Buceo, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Nataciones iniciación y perfeccionamiento, Natación para la Salud.

ALTA INTENSIDAD: Aerocombat, Bodypump, Boxeo, Ciclo indoor, Cross training, Cross training iniciación, Entrena Corriendo, Entrenamiento Funcional, Interval Cardio Strong, Interval Steep, Natación de mantenimiento avanzados, Natación PRO, OCR carreras de obstáculos, Tonibike, ToniPump

## PERSONAS USUARIAS

12 DE SEPTIEMBRE: PERSONAS USUARIAS TODAS LAS ACTIVIDADES. (Anuales y cursillos)

## 3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

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

- D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía. Se puede sacar en las propias oficinas de Logroño Deporte, con la webcam.
- Número de cuenta para cumplimentar la Orden de domiciliación SEPA, que será firmada por el titular de la cuenta. Si el abono es para un menor u otra persona distinta al titular de la cuenta, además hará falta DNI de esta persona y la autorización de la firma contrato.
- En el caso de un menor será necesario original del D.N.I. del titular de la cuenta y original del libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario el libro de familia donde conste el matrimonio o justificante de pareja de hecho

- En caso de discapacidad. Tarjeta de discapacidad emitida por el órgano competente de la Comunidad Autónoma (superior al 33% en su caso).
- El alta de personas abonadas también se puede realizar de forma on-line a través de la página Web de Logroño Deporte, donde deberá ir incorporando la documentación requerida
- Para ser alta en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

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

### **HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:**

Oficinas de Logroño Deporte:

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

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

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

- Lunes de 8.30 h. a 14.30 horas.
  - Martes de 8.30 h. a 14.30 h. y de 17 a 19 horas
  - Miércoles de 8.30 horas a 17 horas (ininterrumpido)
  - Jueves de 8.30 h. a 14.30 horas.
  - Viernes de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Para poder darse de alta y tener reservada plaza en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.
  - El cobro de la tarifa de la actividad deportiva se realizará de la siguiente manera: el 50%, en concepto de matrícula, será cobrado en el momento de realizar la inscripción. Este importe no será devuelto en ningún caso. El resto en la fecha prevista del inicio de la misma, salvo que previamente comunique a Logroño deporte la baja de dicha actividad. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.
  - Las inscripciones a la mayor parte de las actividades deportivas quedan abiertas durante toda la temporada, siempre y cuando haya plazas vacantes.
  - Logroño deporte se reserva la potestad de realizar promociones en las tarifas, en función del período del año en que se encuentre la actividad y/o la aceptación tenida. Igualmente en caso de promociones especiales, como Los Combos de musculación Logroño deporte, llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto.

### **ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

4) INSCRIPCIONES:

Inscripciones del 1 al 15 de septiembre.

Solicitar información a través del correo [escuela@ferdis.com](mailto:escuela@ferdis.com)

## 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 persona abonada. (Sección actividades).
- El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
- Toda persona que se inscriba en una actividad como abonada y pase a condición de usuaria durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonada. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

## DE LAS ACTIVIDADES

### 5. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2024 al 30 de mayo de 2025 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](http://www.logroñodeporte.es)
- Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzando esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaban.
- En las actividades donde haya una pre-inscripción y las personas interesadas tengan que realizar pruebas de selección, se informará de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa. Si no apareciese esta información en el folleto, se realizará el primer día de la actividad dentro de su horario.
- Para las personas que trabajan a turnos, se les sugiere consultar la opción de adquirir bonos de las “actividades a la carta” en lugar de inscribirse y/o en caso de estar inscrito/a, el “Si no puedes hoy” de actividades que dispongan de este tipo de opción (aplicable a partir del 14 de octubre).
- La inscripción a las actividades de Logroño deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

### 6. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, podrá ser causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE.

- Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
- Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
- Cursillos: 1 clase
- Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de persona abonada o usuaria o carnet virtual, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquéllas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, se le puede denegar el acceso a la instalación, si el hecho es reiterado y advertido.
- La tarjeta de persona usuaria da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- Los padres/madres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa).
- Las actividades programadas para mayores de 16 años están marcadas según el nivel de intensidad:

 5 Actividad de Intensidad Muy Alta

 4 Actividad de Intensidad Alta

 3 Actividad de Intensidad Media-alta

 2 Actividad de Intensidad Media

 1 Actividad de Intensidad Baja

- En la información de las actividades programadas podrá encontrar 2 símbolos correspondientes a la compatibilidad con el **Programa CONCILIA** y con las actividades **A LA CARTA**:



PROGRAMA CONCILIA



ACTIVIDAD A LA CARTA

- Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de la coordinación deportiva una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.
- Los niños/as menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados/as al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de persona abonada, en el control de la instalación se les facilitará la entrada).
- Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.
- Con respecto a las actividades ofertadas para las personas abonadas a Logroño Deporte, por los gimnasios pertenecientes a la Asociación de empresas de la salud y el ejercicio físico, Logroño Deporte, S.A no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de las actividades programadas, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a las personas abonadas será resuelta por ella.

## 7. SEGURO DE ACCIDENTES

1. Seguro de accidentes: Toda persona inscrita en las actividades deportivas dispone, en caso de lesión ósea o muscular producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de las personas inscritas informar inmediatamente al instructor/a y/o a la coordinación deportiva de la lesión que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión, siendo condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo. No teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. 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.
2. En función de las circunstancias y de las actividades, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.
3. Es deber del alumno informar al instructor/a y/o a la coordinación deportiva de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
4. Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva.
5. Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma física y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al instructor/a y/o a la coordinación deportiva, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

## 8- OTRAS OBSERVACIONES

- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de una hora o más, podrá ser de hasta 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para la ventilación y/o limpieza, organización, no coincidencia con el siguiente grupo, control de asistencia y avisos necesarios.
- En caso de obligación legal que reduzca y establezca el número de personas que pueden juntarse en un mismo espacio, las personas que se hayan inscrito las últimas en los grupos que excedan esta limitación, se les ofrecerá todas las opciones de cambio posibles y en su defecto la compensación que se genere.
- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de aplazar o suspender las clases de manera total o parcial por motivos de seguridad/salud.

Todas las personas abonadas y usuarias que realicen alguna de las actividades, programas o cursos aceptan las presentes normas y se comprometen a su cumplimiento.

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

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

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

# Programa Concilia



Actividad donde los mayores y menores 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 solo hay que rellenar un formulario on-line en la página de Logroño Deporte [www.logronodeporte.es/concilia](http://www.logronodeporte.es/concilia) o a través del 010 en su horario habitual, menos el primer día de inscripción a las 9:00 h, indicando las dos actividades de las propuestas que se quieren conciliar.

Este programa Concilia está abierto exclusivamente para personas abonadas.

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

Inscripciones del 22 al 25 de agosto, exclusivamente para personas abonadas a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia.

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01-10-2024 AL 30-05-2025, como norma general.

## NATACIÓN 3 AÑOS NATACIÓN 4-5 AÑOS



## GIMNASIA HIPOPRESIVA

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

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 3 AÑOS	0-05 años	2021	212 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	0-05 años	2019-2020	212 €
GIMNASIA HIPOPRESIVA	16 y +	1954-2008	171 €

## NATACIÓN 3 AÑOS NATACIÓN 4-5 AÑOS



## GIMNASIA HIPOPRESIVA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	L-X	17:45	18:30	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 3 AÑOS	0-05 años	2021	212 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	0-05 años	2019-2020	212 €
GIMNASIA HIPOPRESIVA	16 y +	1954-2008	171 €



**NATACIÓN 3 AÑOS**  
**NATACIÓN 4-5 AÑOS**  
**NATACIÓN 6-7 AÑOS**



**NATACIÓN MANTENIMIENTO**  
**GAP**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 3 AÑOS	0-05 años	2021	212 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	0-05 años	2019-2020	212 €
NATACIÓN 6-7 AÑOS	06-16 años	2017-2018	212 €
NATACIÓN MANTENIMIENTO	16 y +	1954-2008	117 €
GAP	16 y +	1954-2008	119 €

**NATACIÓN 3 AÑOS**  
**NATACIÓN 4-5 AÑOS**  
**NATACIÓN 6-7 AÑOS**



**NATACIÓN MANTENIMIENTO**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:15	19:00	01-10-24	29-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 3 AÑOS	0-05 años	2021	212 €
NATACIÓN 4-5 AÑOS	0-05 años	2019-2020	212 €
NATACIÓN 6-7 AÑOS	06-16 años	2017-2018	212 €
NATACIÓN MANTENIMIENTO	16 y +	1954-2008	117 €

**NATACIÓN 4-5 AÑOS**  
**NATACIÓN 8-9 AÑOS**



**CICLO INDOOR**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	V	17:45	18:30	04-10-24	30-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 4-5 AÑOS	0-05 años	2019-2020	130 €
NATACIÓN 8-9 AÑOS	06-16 años	2015-2016	130 €
CICLO INDOOR	16 y +	1954-2008	110 €

# Programa Concilia

PELOTA MANO INIC.  
SKATE



BODYPUMP  
TAI CHI

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PELOTA MANO INICIACIÓN	06-16 años	2013-2018	106 €
SKATE	06-16 años	1999-2012	150 €
BODYPUMP	16 y +	1954-2008	151 €
TAI CHI	16 y +	1954-2008	156 €

NATACIÓN 6-7 AÑOS



AQUAERÓBIC

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	18:15	19:00	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
NATACIÓN 6-7 AÑOS	06-16 años	2017-2018	212 €
AQUAERÓBIC	16 y +	1954-2008	119 €

FRONTENIS



TAI CHI  
AEROCOMBAT  
AQUAZUMBA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
FRONTENIS	06-16 años	2008-2012	106 €
TAI CHI	16 y +	1925-2008	156 €
AEROCOMBAT	16 y +	1954-2008	160 €
AQUAZUMBA	16 y +	1954-2008	150 €

**PATINAJE** ◀  ▶ **PILATES SUELO**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PATINAJE	06-16 años	2014-2018	106 €
PILATES SUELO	16 y +	1954-2008	171 €

**BUCEO** ◀  ▶ **BUCEO**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	05-10-24	06-10-24
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	23-11-24	24-11-24
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	08-02-25	09-02-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	01-03-25	02-03-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	05-04-25	06-04-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	10-05-25	11-05-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	05-10-24	06-10-24
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	23-11-24	24-11-24
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	08-02-25	09-02-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	01-03-25	02-03-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	05-04-25	06-04-25
C.D.M. LAS GAUNAS	S-D	10:00	12:00	10-05-25	11-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
BUCEO	06-16 años	2009-2015	49 €
BUCEO	16 y +	1959-2008	57 €

# Programa Concilia

**PÁDEL 8-11 AÑOS INI.**  
**PÁDEL 8-11 AÑOS PERF.**  
**TENIS 12-16 AÑOS INI.**  
**TENIS 12-16 AÑOS PERF.**



**BODYPUMP**  
**CROSS TRAINING INI.**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	L-X	18:00	19:00	02-10-24	04-06-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2013-2016	339 €
PÁDEL 8-11 AÑOS PERFEC.	06-16 años	2013-2016	339 €
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2008-2012	328 €
TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	06-16 años	2008-2012	328 €
BODYPUMP	16 y +	1954-2008	151 €
CROSS TRAINING INICIACIÓN	16 y +	1954-2008	168 €

**TENIS 8-12 AÑOS**



**BODYPUMP**  
**CROSS TRAINING**  
**PÁDEL NIVEL 1**  
**PÁDEL NIVEL 2**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	L-X	19:00	20:00	02-10-24	04-06-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
TENIS 8-12 AÑOS	06-16 años	2012-2016	328 €
BODYPUMP	16 y +	1954-2008	151 €
CROSS TRAINING	16 y +	1959-2008	168 €
PÁDEL NIVEL 1	16 y +	1954-2008	488 €
PÁDEL NIVEL 2	16 y +	1954-2008	488 €

**TENIS 8-12 AÑOS**



**CROSS TRAINING**  
**INICIACIÓN**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	M-J	17:00	18:00	01-10-24	12-06-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
TENIS 8-12 AÑOS	06-16 años	2012-2016	328 €
CROSS TRAINING INICIACIÓN	16 y +	1954-2008	168 €

**PÁDEL 12-16 AÑOS INI.**  
**PÁDEL 12-16 AÑOS PERF.**  
**TENIS 8-12 AÑOS PERF.**  
**TENIS 12-16 AÑOS INI.**



**BODYPUMP**  
**CROSS TRAINING**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2008-2012	339 €
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFEC.	06-16 años	2008-2012	339 €
TENIS 8-12 AÑOS PERFEC.	06-16 años	2012-2016	328 €
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2008-2012	328 €
BODYPUMP	16 y +	1954-2008	151 €
CROSS TRAINING	16 y +	1959-2008	168 €

**TENIS 12-16 AÑOS PERF.**



**BODYPUMP**  
**CROSS TRAINING INI.**  
**PÁDEL NIVEL 2**  
**PÁDEL NIVEL 3**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	06-16 años	2008-2012	328 €
BODYPUMP	16 y +	1954-2008	151 €
CROSS TRAINING INICIACIÓN	16 y +	1954-2008	168 €
PÁDEL NIVEL 2	16 y +	1954-2008	458 €
PÁDEL NIVEL 3	16 y +	1954-2008	458 €

**TENIS 12-16 AÑOS INI.**  
**TENIS 12-16 AÑOS PERF.**



**PÁDEL NIVEL 1**  
**PÁDEL NIVEL 2**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	V	19:00	20:00	04-10-24	13-06-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2008-2012	153 €
TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	06-16 años	2008-2012	153 €
PÁDEL NIVEL 1	16 y +	1954-2008	225 €
PÁDEL NIVEL 2	16 y +	1954-2008	225 €

# Programa Concilia

**PÁDEL 6-7 AÑOS INI.**  
**PÁDEL 8-11 AÑOS INI.**  
**TENIS 12-16 AÑOS PERFE.**



**ENTRENAMIENTO  
 FUNCIONAL  
 PONTE EN FORMA  
 CORRIENDO**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	S	10:00	11:00	05-10-24	14-06-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 6-7 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2017-2018	161 €
PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2013-2016	161 €
TENIS 12-16 AÑOS PERFECC.	06-16 años	2008-2012	153 €
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	16 y +	1954-2008	75 €
PONTE EN FORMA CORRIENDO	16 y +	1954-2008	80 €

**PÁDEL 8-11 AÑOS INI.**  
**PÁDEL 8-11 AÑOS PERF.**  
**TENIS 12-16 AÑOS INI.**



**PILATES SUELO**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	S	11:00	12:00	05-10-24	14-06-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2013-2016	161 €
PÁDEL 8-11 AÑOS PERFECC.	06-16 años	2013-2016	161 €
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2008-2012	153 €
PILATES SUELO	16 y +	1954-2008	87 €

**PÁDEL 12-16 AÑOS INI.**  
**PÁDEL 12-16 AÑOS PERF.**  
**TENIS 8-12 AÑOS**



**PILATES SUELO**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	S	12:00	13:00	05-10-24	14-06-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	06-16 años	2008-2012	161 €
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECC.	06-16 años	2008-2012	161 €
TENIS 8-12 AÑOS	06-16 años	2012-2016	153 €
PILATES SUELO	16 y +	1954-2008	87 €

## PATINAJE EN FAMILIA



## PATINAJE EN FAMILIA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	S	10:30	11:30	05-10-24	24-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
PATINAJE EN FAMILIA	16 y +	1954-2008	76 €
PATINAJE EN FAMILIA	06-16 años	2008-2018	76 €

## EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE



## KRAV MAGA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE	L-X	17:00	18:00	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE	06-16 años	2014-2018	114 €
KRAV MAGA	16 y +	1954-2008	185 €

## KRAV MAGA ZUMBA CHIQUIRRITMO



## GAP

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
KRAV MAGA	06-16 años	2012-2016	185 €
ZUMBA	06-16 años	2009-2014	115 €
CHIQUIRRITMO	0-05 años	2019-2020	106 €
GAP	16 y +	1954-2008	140 €

# Programa Concilia

MULTIDEPORTE  
VOLEIBOL



GAP  
YOGA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
MULTIDEPORTE	0-05 años	2019-2020	106 €
VOLEIBOL	06-16 años	2013-2016	106 €
GAP	16 y +	1954-2008	140 €
YOGA	16 y +	1925-2008	159 €

MULTIDEPORTE  
VOLEIBOL



ZUMBA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE	M-J	17:00	18:00	01-10-24	29-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
MULTIDEPORTE	0-05 años	2020-2021	106 €
VOLEIBOL	06-16 años	2013-2016	106 €
ZUMBA	16 y +	1954-2008	155 €

GOLF. INICIACIÓN Y  
PERFECCIONAMIENTO



GOLF. INICIACIÓN Y  
PERFECCIONAMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
CAMPO DE GOLF	L	18:00	18:50	07-10-24	02-12-24
CAMPO DE GOLF	X	18:00	18:50	05-10-24	14-12-24
CAMPO DE GOLF	L	18:00	18:50	13-01-25	10-03-25
CAMPO DE GOLF	X	18:00	18:50	11-01-25	08-03-25
CAMPO DE GOLF	L	18:00	18:50	24-03-25	02-06-25
CAMPO DE GOLF	X	18:00	18:50	26-03-25	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC.	06-16 años	2009-2019	115 €
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECC.	16 y +	1925-2008	115 €

## HÍPICA INICIACIÓN



## HÍPICA INICIACIÓN

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
EL DORADO	L-X	20:00	21:00	14-10-24	11-12-25
EL DORADO	L-X	20:00	21:00	13-01-25	12-03-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
HÍPICA INICIACIÓN	06-16 años	2008-2015	159 €
HÍPICA INICIACIÓN	16 y +	1954-2008	159 €

## HÍPICA PERFECCIONAMIENTO



## HÍPICA PERFECCIONAMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
EL DORADO	L-X	20:00	21:00	17-03-25	26-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
HÍPICA INICIACIÓN	06-16 años	2008-2015	159 €
HÍPICA INICIACIÓN	16 y +	1954-2008	159 €

## EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)



## EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
EL DORADO	D	10:00	11:00	06-10-24	06-10-24
EL DORADO	D	10:00	11:00	20-10-24	20-10-24
EL DORADO	D	10:00	11:00	04-05-25	04-05-25
EL DORADO	D	10:00	11:00	18-05-25	18-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
EXCURSIÓN A CABALLO (INI.)	06-16 años	2009-2016	29 €
EXCURSIÓN A CABALLO (INI.)	16 y +	1959-2008	29 €

# Programa Concilia

MULTIDEPORTE  CORE FIT

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
P.M. LA GUINDALERA	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
MULTIDEPORTE	06-16 años	2016-2018	106 €
CORE FIT	16 y +	1954-2008	140 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  KRAV MAGA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25

ACTIVIDAD	EDAD GRAL	AÑO NACIMIENTO	TARIFA
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	16 y +	1954-2008	140 €
KRAV MAGA	06-16 años	2008-2012	185 €

PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25



Un **LOGRO**  
DEPORTIVO DE TODOS



Logroño Logroñodeporte



## CHIQUIRRITMO

TARIFA	
ABONADO	106 €
USUARIO	212 €

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LOBETE	✓	- 2019-2020	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24	



## MULTIDEPORTE

TARIFA	
ABONADO	106 €
USUARIO	212 €

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LOBETE	✓	- 2020-2021	M-J	17:00	18:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24	
C.D.M. LOBETE	✓	- 2019-2020	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24	

## NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)

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

TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	53 €	ABONADO	83 €
USUARIO	106 €	USUARIO	166 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS		
1 T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	18:30	19:00	14-10-24	11-12-24	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	19:00	19:30	14-10-24	11-12-24	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	19:30	20:00	14-10-24	11-12-24	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	17:00	17:30	15-10-24	12-12-24	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	19:00	19:30	15-10-24	12-12-24	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	19:30	20:00	15-10-24	12-12-24	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	D	11:30	12:00	20-10-24	22-12-24	29-08-24	12-09-24
2 T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	D	11:30	12:00	12-01-25	09-03-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	D	12:00	12:30	12-01-25	09-03-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	18:30	19:00	13-01-25	12-03-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	19:00	19:30	13-01-25	12-03-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	19:30	20:00	13-01-25	12-03-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	17:00	17:30	14-01-25	13-03-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	19:00	19:30	14-01-25	13-03-25	29-08-24	12-09-24
3 T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	19:30	20:00	14-01-25	13-03-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	18:30	19:00	17-03-25	26-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	19:00	19:30	17-03-25	26-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	L-X	19:30	20:00	17-03-25	26-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	17:00	17:30	18-03-25	27-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	19:00	19:30	18-03-25	27-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	M-J	19:30	20:00	18-03-25	27-05-25	29-08-24	12-09-24
3 T	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	D	11:30	12:00	23-03-25	25-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	12 a 36 meses	D	12:00	12:30	23-03-25	25-05-25	29-08-24	12-09-24



## NATACIÓN 3 AÑOS

TARIFA 1 DÍA	
ABONADO	130 €
USUARIO	260 €

TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	212 €
USUARIO	424 €

TARIFA ENERO - MAYO	
ABONADO	155 €
USUARIO	310 €

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

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2021	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	-	2021	M	18:00	18:45	01-10-24	27-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2021	M-J	18:15	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2021	L-X	17:00	17:45	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	-	2021	L-X	17:45	18:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	-	2021	J	18:00	18:45	03-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2021	V	17:00	17:45	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	-	2021	V	17:30	18:15	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2021	S	10:00	10:45	05-10-24	24-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2021	S	10:45	11:30	05-10-24	24-05-25	29-08-24	12-09-24
2C	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2022	M-J	16:15	17:00	09-01-25	30-05-25	29-08-24	12-09-24

## NATACIÓN 3-4 AÑOS

TARIFA 1 DÍA	
ABONADO	212 €
USUARIO	424 €

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

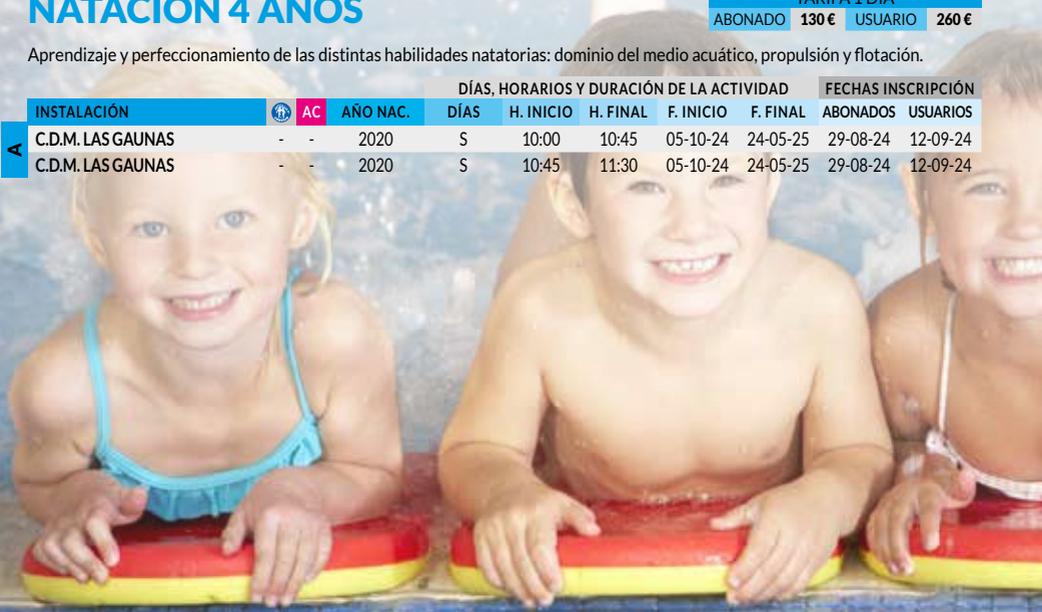
	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2020-2021	M-J	16:30	17:15	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2020-2021	L-X	16:45	17:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24

## NATACIÓN 4 AÑOS

TARIFA 1 DÍA	
ABONADO	130 €
USUARIO	260 €

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

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2020	S	10:00	10:45	05-10-24	24-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2020	S	10:45	11:30	05-10-24	24-05-25	29-08-24	12-09-24



## NATAción 4-5 AÑOS

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

TARIFA 1 DÍA		
ABONADO	130 €	USUARIO 260 €

TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	212 €	USUARIO 424 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	✓	- 2019-2020	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	- 2019-2020	M-J	18:15	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	- 2019-2020	L-X	17:00	17:45	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	- 2019-2020	L-X	17:45	18:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2019-2020	L-X	18:30	19:15	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	- 2019-2020	V	17:45	18:30	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2019-2020	V	18:30	19:15	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2019-2020	S	11:15	12:00	05-10-24	24-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2019-2020	D	10:45	11:30	06-10-24	25-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	- 2019-2020	L-X	17:30	18:15	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2019-2020	M	17:15	18:00	01-10-24	27-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2019-2020	M	18:00	18:45	01-10-24	27-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2019-2020	J	17:15	18:00	03-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2019-2020	J	18:00	18:45	03-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2019-2020	V	18:15	19:00	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2019-2020	V	19:00	19:45	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24

## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

TARIFA		
ABONADO	104 €	USUARIO 208 €

Los cursos de de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. La inscripción al curso incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

2C 1C	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	- 2019-2020	M-J	18:30	19:15	08-10-24	16-01-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2020-2021	M-J	18:30	19:15	21-01-25	24-04-25	29-08-24	12-09-24



PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25



# Un LOGRO

## DEPORTIVO DE TODOS



Logroño Logroño deporte





## ATLETISMO

TARIFA		
ABONADO	106 €	USUARIO 212 €

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.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	2013-2017	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	2009-2012	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24



## BÁDMINTON

TARIFA		
ABONADO	106 €	USUARIO 212 €

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.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. TITIN III	-	2010-2016	M-J	19:30	20:30	22-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. VALDEGASTEA	-	2009-2014	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24



## BALONMANO

TARIFA		
ABONADO	106 €	USUARIO 212 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VICENTE OCHOA	-	2013-2018	L-X	17:30	18:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. VICENTE OCHOA	-	2011-2012	L-X	18:30	19:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24



## BOXEO JUVENIL

TARIFA		
ABONADO	156 €	USUARIO 312 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	2008-2018	M-J	16:30	17:45	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	2008-2018	M-J	17:45	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24



## BUCEO

TARIFA	
ABONADO	49 €
USUARIO	98 €

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.

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2008-2014	S-D	10:00	12:00	05-10-24	06-10-24	29-08-24	12-09-24
	✓	-	2008-2015	S-D	10:00	12:00	23-11-24	24-11-24	29-08-24	12-09-24
	✓	-	2009-2015	S-D	10:00	12:00	08-02-25	09-02-25	29-08-24	12-09-24
2T C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2009-2015	S-D	10:00	12:00	01-03-25	02-03-25	29-08-24	12-09-24
	✓	-	2009-2015	S-D	10:00	12:00	05-04-25	06-04-25	29-08-24	12-09-24
3T C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	2009-2015	S-D	10:00	12:00	10-05-25	11-05-25	29-08-24	12-09-24

## CIRCO

TARIFA	
ABONADO	106 €
USUARIO	212 €

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A P.M. MADRE DE DIOS	-	-	2008-2015	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24

## COMERCIAL DANCE SPORT

TARIFA	
ABONADO	129 €
USUARIO	258 €

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A P.M. MADRE DE DIOS	-	-	2009-2014	M-J	18:00	18:45	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24



## ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)

TARIFA	
ABONADO	41 €
USUARIO	82 €

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	-	2008-2012	S	09:00	10:00	05-10-24	14-12-24	29-08-24	12-09-24
	-	2008-2012	S	10:00	11:00	05-10-24	14-12-24	29-08-24	12-09-24
	-	2013-2017	S	11:00	12:00	05-10-24	14-12-24	29-08-24	12-09-24
	-	2013-2017	S	12:00	13:00	05-10-24	14-12-24	29-08-24	12-09-24
	-	2013-2017	S	13:00	14:00	05-10-24	14-12-24	29-08-24	12-09-24
2T	-	2009-2013	S	09:00	10:00	11-01-25	08-03-25	29-08-24	12-09-24
	-	2009-2013	S	10:00	11:00	11-01-25	08-03-25	29-08-24	12-09-24
	-	2014-2018	S	11:00	12:00	11-01-25	08-03-25	29-08-24	12-09-24
	-	2014-2018	S	12:00	13:00	11-01-25	08-03-25	29-08-24	12-09-24
	-	2014-2018	S	13:00	14:00	11-01-25	08-03-25	29-08-24	12-09-24
3T	-	2009-2013	S	09:00	10:00	15-03-25	17-05-25	29-08-24	12-09-24
	-	2009-2014	S	10:00	11:00	15-03-25	17-05-25	29-08-24	12-09-24
	-	2014-2018	S	11:00	12:00	15-03-25	17-05-25	29-08-24	12-09-24
	-	2014-2018	S	12:00	13:00	15-03-25	17-05-25	29-08-24	12-09-24
	-	2014-2018	S	13:00	14:00	15-03-25	17-05-25	29-08-24	12-09-24



## ESCUELA DE AJEDREZ INICIACIÓN

TARIFA	
ABONADO	108 €
USUARIO	216 €

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	-	2010-2018	X	17:30	18:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	-	2010-2018	L	17:30	18:30	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24

## ESGRIMA

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	79 €	USUARIO	158 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	136 €	USUARIO	272 €

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 preparará equipo para la realización de la actividad.

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	ESTADIO DE FÚTBOL	-	2012-2018	M-J	17:00	18:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	2012-2018	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	2008-2012	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	2012-2018	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
1T	ESTADIO DE FÚTBOL	-	2008-2012	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	2008-2018	S	09:30	11:00	05-10-24	14-12-24	29-08-24	12-09-24
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	-	2008-2018	S	11:00	12:30	05-10-24	14-12-24	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	2009-2019	S	09:30	11:00	11-01-25	08-03-25	29-08-24	12-09-24
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	-	2009-2019	S	11:00	12:30	11-01-25	08-03-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	2009-2019	S	09:30	11:00	15-03-25	17-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	2009-2019	S	11:00	12:30	15-03-25	17-05-25	29-08-24	12-09-24



## EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

TARIFA			
ABONADO	29 €	USUARIO	58 €

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.

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	✓	2008-2015	D	10:00	11:00	06-10-24	06-10-24	29-08-24	12-09-24
	EL DORADO	✓	2008-2015	D	10:00	11:00	20-10-24	20-10-24	29-08-24	12-09-24
	EL DORADO	✓	2009-2016	D	10:00	11:00	04-05-25	04-05-25	29-08-24	12-09-24
	EL DORADO	✓	2009-2016	D	10:00	11:00	18-05-25	18-05-25	29-08-24	12-09-24



## EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE

TARIFA			
ABONADO	114 €	USUARIO	228 €

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.

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	✓	2014-2018	L-X	17:00	18:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24



## FRONTENIS

TARIFA	
ABONADO	106 €
USUARIO	212 €

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VAREA	-	2012-2016	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. VAREA	-	2008-2011	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	2008-2012	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24

## GIMNASIA RÍTMICA

TARIFA 2 DÍAS				TARIFA 3 DÍAS	
ABONADO	106 €	USUARIO	212 €	ABONADO	137 €
				USUARIO	274 €

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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	2014-2018	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	-	2008-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	-	2014-2018	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. MURRIETA	-	2008-2013	L-X-V	18:00	19:00	02-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. MURRIETA	-	2014-2018	L-X-V	18:00	19:00	02-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24



## GOLF. INIC. Y PERFECCIONAMIENTO

TARIFA	
ABONADO	115 €
USUARIO	230 €

Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas. Lugar CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO. (El día 3 de mayo será festivo).

1T	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	CAMPO DE GOLF	-	2008-2018	S	11:00	11:50	05-10-24	14-12-24	29-08-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	2008-2018	X	18:00	18:50	09-10-24	04-12-24	29-08-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	2008-2018	L	18:00	18:50	07-10-24	02-12-24	29-08-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	2009-2019	S	11:00	11:50	11-01-25	08-03-25	29-08-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	2009-2019	X	18:00	18:50	15-01-25	12-03-25	29-08-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	2009-2019	L	18:00	18:50	13-01-25	10-03-25	29-08-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	2009-2019	S	11:00	11:50	22-03-25	31-05-25	29-08-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	2009-2019	X	18:00	18:50	26-03-25	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	2009-2019	L	18:00	18:50	24-03-25	02-06-25	29-08-24	12-09-24



## HÍPICA. INICIACIÓN

TARIFA	
ABONADO	159 €
USUARIO	318 €

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T EL DORADO	-	2008-2015	L-X	18:00	19:00	14-10-24	11-12-24	29-08-24	12-09-24	
	✓	2008-2015	L-X	20:00	21:00	14-10-24	11-12-24	29-08-24	12-09-24	
2T EL DORADO	-	2009-2016	L-X	18:00	19:00	13-01-25	12-03-25	29-08-24	12-09-24	
	✓	2009-2016	L-X	20:00	21:00	13-01-25	12-03-25	29-08-24	12-09-24	
3T EL DORADO	-	2009-2016	L-X	18:00	19:00	17-03-25	26-05-25	29-08-24	12-09-24	



## HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

TARIFA	
ABONADO	159 €
USUARIO	318 €

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

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

Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T EL DORADO	-	2008-2015	L-X	19:00	20:00	14-10-24	11-12-24	29-08-24	12-09-24	
	-	2009-2016	L-X	19:00	20:00	13-01-25	12-03-25	29-08-24	12-09-24	
2T EL DORADO	-	2009-2016	L-X	19:00	20:00	17-03-25	26-05-25	29-08-24	12-09-24	
	✓	2009-2016	L-X	20:00	21:00	17-03-25	26-05-25	29-08-24	12-09-24	

## KÁRATE

TARIFA	
ABONADO	106 €
USUARIO	212 €

Aprendizaje del Karate y su técnica 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.

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A P.M. MADRID MANILA	-	2012-2018	L-X	17:00	18:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24	
	-	2012-2014	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24	



## KRAV MAGA

TARIFA	
ABONADO	185 €
USUARIO	370 €

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LOBETE	✓	2012-2016	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24	
	✓	2008-2012	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24	



## MULTIDEPORTE

TARIFA	
ABONADO	106 €
USUARIO	212 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LA GUINDALERA	✓	- 2016-2018	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24



## NATACIÓN 6-7 AÑOS

TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	130 €	USUARIO	260 €
ABONADO	212 €	USUARIO	424 €

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	✓	- 2017-2018	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2017-2018	M-J	17:45	18:30	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	- 2017-2018	M-J	18:15	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2017-2018	M-J	18:30	19:15	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2017-2018	X	17:00	17:45	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2017-2018	X	17:45	18:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	- 2017-2018	L-X	18:15	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2017-2018	V	16:45	17:30	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2017-2018	V	17:00	17:45	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2017-2018	V	17:30	18:15	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2017-2018	V	18:30	19:15	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2017-2018	D	10:00	10:45	06-10-24	25-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2017-2018	D	11:30	12:15	06-10-24	25-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2017-2018	L	17:00	17:45	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2017-2018	L	17:45	18:30	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24



## NATACIÓN 8-9 AÑOS

TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	130 €	USUARIO	260 €
ABONADO	212 €	USUARIO	424 €

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	- 2015-2016	M-J	17:45	18:30	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2015-2016	M-J	19:15	20:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2015-2016	X	17:00	17:45	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2015-2016	X	17:45	18:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2015-2016	L-X	18:30	19:15	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	- 2015-2016	V	17:45	18:30	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2015-2016	V	18:15	19:00	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2015-2016	V	19:00	19:45	04-10-24	30-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2015-2016	D	10:00	10:45	06-10-24	25-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2015-2016	L	17:00	17:45	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	- 2015-2016	L	17:45	18:30	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24

# 6-16 años

## NATACIÓN 10-13 AÑOS

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	130 €	USUARIO	260 €	ABONADO	212 €	USUARIO	424 €

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

ANUAL	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD									
	FECHAS INSCRIPCIÓN		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							
	ABONADOS	USUARIOS	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	-	-	2011-2014	M-J	17:00	17:45	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	-	2011-2014	M-J	18:30	19:15	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	-	2011-2014	X	17:00	17:45	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	-	2011-2014	L-X	18:30	19:15	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	-	2011-2014	X	18:30	19:15	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	-	2011-2014	L	17:00	17:45	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	-	2011-2014	L	18:30	19:15	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24

## NATACIÓN 14-17 AÑOS

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	130 €	USUARIO	260 €	ABONADO	212 €	USUARIO	424 €

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

A	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD									
	FECHAS INSCRIPCIÓN		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							
	ABONADOS	USUARIOS	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LOBETE	-	-	2007-2010	M-J	19:15	20:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	-	2007-2010	X	17:45	18:30	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	-	2007-2010	L	17:45	18:30	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24



## PÁDEL 6-7 AÑOS INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	161 €	USUARIO	322 €

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

A	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD									
	FECHAS INSCRIPCIÓN		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							
	ABONADOS	USUARIOS	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2017-2018	V	17:00	18:00	04-10-24	13-06-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2017-2018	S	10:00	11:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24



## PÁDEL 8-11 AÑOS INIC.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	161 €	USUARIO	322 €	ABONADO	339 €	USUARIO	678 €

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

ANUAL	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD									
	FECHAS INSCRIPCIÓN		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD							
	ABONADOS	USUARIOS	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS <td>H. INICIO <td>H. FINAL <td>F. INICIO <td>F. FINAL</td> <td>ABONADOS</td> <td>USUARIOS</td> </td></td></td>	H. INICIO <td>H. FINAL <td>F. INICIO <td>F. FINAL</td> <td>ABONADOS</td> <td>USUARIOS</td> </td></td>	H. FINAL <td>F. INICIO <td>F. FINAL</td> <td>ABONADOS</td> <td>USUARIOS</td> </td>	F. INICIO <td>F. FINAL</td> <td>ABONADOS</td> <td>USUARIOS</td>	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2016	L-X	18:00	19:00	02-10-24	04-06-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2016	V	17:00	18:00	04-10-24	13-06-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2013-2016	V	18:00	19:00	04-10-24	13-06-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2008-2012	V	18:00	19:00	04-10-24	13-06-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2016	S	10:00	11:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2013-2016	S	11:00	12:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24



## PÁDEL 8-11 AÑOS PERF.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	161 €	USUARIO	322 €	ABONADO	339 €	USUARIO	678 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los desplazamientos en pista y colocación. Introducción a la volea y remate. adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2013-2016	L-X	18:00	19:00	02-10-24	04-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2013-2016	S	11:00	12:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24



## PÁDEL 12-16 AÑOS. INI.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	161 €	USUARIO	322 €	ABONADO	339 €	USUARIO	678 €

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2008-2012	M-J	18:00	19:00	01-10-24	12-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2008-2012	S	12:00	13:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24



## PÁDEL 12-16 AÑOS. PERF.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	161 €	USUARIO	322 €	ABONADO	339 €	USUARIO	678 €

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los desplazamientos en pista y colocación. Introducción a la volea y remate. adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2008-2012	M-J	18:00	19:00	01-10-24	12-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2008-2012	S	12:00	13:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24

## PALETA

TARIFA			
ABONADO	106 €	USUARIO	212 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VAREA	-	- 2014-2018	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. VAREA	-	- 2008-2013	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24

## PARKOUR

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €	ABONADO	150 €	USUARIO	300 €

Actividad deportiva en la que se trabaja la capacidad motriz para desplazarse de manera más sencilla y eficiente posible con la sola ayuda de su cuerpo. Su práctica implica la adaptación al entorno para superar los diferentes obstáculos presentes en un recorrido o en un espacio.

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRE DE DIOS	-	- 2012-2016	M	19:00	20:00	01-10-24	27-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. MADRE DE DIOS	-	- 2012-2016	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. MADRE DE DIOS	-	- 2012-2016	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. MADRE DE DIOS	-	- 2012-2016	X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. MADRE DE DIOS	-	- 2012-2016	J	19:00	20:00	03-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	P.M. MADRE DE DIOS	-	- 2012-2016	L	18:00	19:00	07-10-24	26-05-25	29-08-24	12-09-24



## 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	106 €
USUARIO	212 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	- 2014-2018	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	- 2008-2013	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24



## PATINAJE EN FAMILIA

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

TARIFA	
ABONADO	91 €
USUARIO	182 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2007-2018	S	10:30	11:30	05-10-24	24-05-25	29-08-23	12-09-23

## PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO

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

TARIFA	
ABONADO	154 €
USUARIO	308 €

2C 1C	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	- 1974-2010	M-J	20:15	21:15	08-10-24	16-01-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 1975-2011	M-J	20:15	21:15	21-01-25	24-04-25	03-09-24	12-09-24

## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Actividad de deslizamiento en patines sobre hielo. Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo. Obligatorio guantes y ropa deportiva de manga larga. Recomendable ropa no voluminosa que permita el movimiento.

TARIFA	
ABONADO	104 €
USUARIO	208 €

2C 1C	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	- 2016-2018	M-J	18:30	19:15	08-10-24	16-01-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2017-2019	M-J	18:30	19:15	21-01-25	24-04-25	29-08-24	12-09-24

## PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.

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

TARIFA	
ABONADO	135 €
USUARIO	270 €

2C 1C	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	- 2010-2017	M-J	19:15	20:15	08-10-24	16-01-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	- 2011-2018	M-J	19:15	20:15	21-01-25	24-04-25	29-08-24	12-09-24



## PELOTA MANO INICIACIÓN

TARIFA			
ABONADO	106 €	USUARIO	212 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	- 2013-2018	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24

## PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO

TARIFA			
ABONADO	106 €	USUARIO	212 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	-	- 2013-2018	M-J	17:30	18:30	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24

## PELOTA MANO. INICI./ PERFEC.

TARIFA			
ABONADO	106 €	USUARIO	212 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	-	- 2010-2012	M-J	18:30	19:30	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24

## PICKLEBALL 10-16

TARIFA			
ABONADO	140 €	USUARIO	280 €

Modalidad deportiva de raqueta que se practica en una pista de la mismas dimensiones que la de bádminton 13,41 x 6,10. El objetivo es la iniciación y aprendizaje de este deporte con elementos de tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa.

2C1C	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2008-2014	L-X	18:00	19:00	02-10-24	29-01-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2009-2015	L-X	18:00	19:00	03-02-25	28-05-25	29-08-24	12-09-24



## SKATE

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	82 €	USUARIO	164 €	ABONADO	150 €	USUARIO	300 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	- 2012-2018	X	17:00	18:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	- 1999-2012	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24

# 6-16 años



## TENIS 8-12 AÑOS

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €	ABONADO	328 €	USUARIO	656 €

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2012-2016	M-J	17:00	18:00	01-10-24	12-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2012-2016	L-X	19:00	20:00	02-10-24	04-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	2012-2016	V	18:00	19:00	04-10-24	13-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2012-2016	S	12:00	13:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24



## TENIS 8-12 AÑOS PERF.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €	ABONADO	328 €	USUARIO	656 €

Se mejorarán los golpes básicos. Se trabajarán los liftados, planos y cortados, desplazamiento en pista, colocación y golpes especiales (dejadas, globos, etc.). La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2012-2016	M-J	18:00	19:00	01-10-24	12-06-25	29-08-24	12-09-24



## TENIS 12-16 AÑOS INI.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €	ABONADO	328 €	USUARIO	656 €

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2008-2012	M-J	18:00	19:00	01-10-24	12-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2008-2012	L-X	18:00	19:00	02-10-24	04-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2008-2012	V	19:00	20:00	04-10-24	13-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2008-2012	S	11:00	12:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24



## TENIS 12-16 AÑOS PER.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	153 €	USUARIO	306 €	ABONADO	328 €	USUARIO	656 €

Se mejorarán los golpes básicos. Se trabajarán los liftados, planos y cortados, desplazamiento en pista, colocación y golpes especiales (dejadas, globos, etc.). La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2008-2012	M-J	19:00	20:00	01-10-24	12-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2008-2012	L-X	18:00	19:00	02-10-24	04-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2008-2012	V	19:00	20:00	04-10-24	13-06-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	-	2008-2012	S	10:00	11:00	05-10-24	14-06-25	29-08-24	12-09-24



## TIRO OLÍMPICO

TARIFA		
ABONADO	106 €	USUARIO 212 €

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

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	-	-	2008-2018	M	17:30	18:30	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	-	-	2008-2018	M	18:30	19:30	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24

## ULTIMATE FRISBEE

TARIFA		
ABONADO	180 €	USUARIO 360 €

El ultimate frisbee es un deporte dinámico y divertido que enfatiza el disfrute, el aprendizaje y el juego limpio. Jugado con un frisbee, combina elementos del fútbol y baloncesto, desarrolla capacidades técnicas y físicas, promoviendo la cooperación y la comunicación entre los jugadores. Ideal para chicas y chicos de todas las edades y niveles de habilidad. Se juega en categoría masculina, femenina y mixta. Engánchate al deporte para disfrutar mejor de los Mundiales sub 24 que se celebrarán en Logroño a finales de junio de 2025.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.F. PRADOVIEJO	-	-	2009-2011	M	16:15	17:30	01-10-24	27-05-25	29-08-24	12-09-24



## VOLEIBOL

TARIFA		
ABONADO	106 €	USUARIO 212 €

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.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LOBETE	✓	-	2013-2016	M-J	17:00	18:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	✓	-	2013-2016	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24

## WATERPOLO

TARIFA		
ABONADO	91 €	USUARIO 182 €

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.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	2010-2014	S	10:00	11:15	05-10-24	24-05-25	29-08-24	12-09-24



## ZUMBA

TARIFA		
ABONADO	115 €	USUARIO 230 €

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.

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	2014-2018	M-J	17:30	18:30	01-10-24	29-05-25	29-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	✓	-	2009-2014	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	29-08-24	12-09-24

PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25



# Un LOGRO

DEPORTIVO DE TODOS



Logroño

Logroño deporte



## ACONDICIONACESTO



Actividad basada en el entrenamiento de baloncesto: técnica individual, entradas, tiro, pases, partidos, preparación física.

TARIFA			
ABONADO	150 €	USUARIO	300 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24

## 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 los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA			
ABONADO	150 €	USUARIO	300 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. GONZALO DE BERCEO	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. LA GUINDALERA	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MADRID MANILA	-	1954-2008	M-J	19:15	20:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	1954-2008	M-J	19:30	20:30	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	1954-2008	L-X	21:00	22:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. VALDEGASTEA	-	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24

## AERÓBIC



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

TARIFA			
ABONADO	150 €	USUARIO	300 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	19:15	20:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MURRIETA	-	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24



## AEROCOMBAT



TARIFA 1 DÍA, 45 MIN.				TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.				TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA			
ABONADO	72 €	USUARIO	144 €	ABONADO	141 €	USUARIO	282 €	ABONADO	160 €	USUARIO	320 €

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	10:00	11:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	15:30	16:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	20:15	21:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	21:15	22:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	L-X	21:00	22:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1954-2008	M-J	19:00	19:45	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1954-2008	L-X	17:00	17:45	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1954-2008	V	18:45	19:30	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24

# 16 años y+

## AGILITY AVANZADO. CURSILLOS

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



TARIFA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	-	1954-2008	M	20:20	21:20	01-10-24	25-11-24	03-09-24	12-09-24	
	-	1954-2008	V	19:20	20:20	04-10-24	13-12-24	03-09-24	12-09-24	
	-	1954-2008	V	20:20	21:20	04-10-24	13-12-24	03-09-24	12-09-24	
2T	-	1955-2009	M	20:20	21:20	07-01-25	04-03-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	V	19:20	20:20	10-01-25	07-03-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	V	20:20	21:20	10-01-25	07-03-25	03-09-24	12-09-24	
3T	-	1955-2009	M	20:20	21:20	11-03-25	13-05-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	V	19:20	20:20	14-03-25	16-05-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	V	20:20	21:20	14-03-25	16-05-25	03-09-24	12-09-24	

## AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libere 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 día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.



TARIFA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	-	1954-2008	M	18:20	19:20	01-10-24	25-11-24	03-09-24	12-09-24	
	-	1954-2008	M	19:20	20:20	01-10-24	25-11-24	03-09-24	12-09-24	
	-	1954-2008	V	18:20	19:20	04-10-24	13-12-24	03-09-24	12-09-24	
2T	-	1955-2009	M	18:20	19:20	07-01-25	04-03-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	M	19:20	20:20	07-01-25	04-03-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	V	18:20	19:20	10-01-25	07-03-25	03-09-24	12-09-24	
3T	-	1955-2009	M	18:20	19:20	11-03-25	13-05-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	M	19:20	20:20	11-03-25	13-05-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	V	18:20	19:20	14-03-25	16-05-25	03-09-24	12-09-24	

## AGILITY INTERMEDIO. CURSILLOS

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



TARIFA			
ABONADO	133 €	USUARIO	266 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	-	1954-2008	M	18:20	19:20	01-10-24	25-11-24	03-09-24	12-09-24	
	-	1954-2008	M	19:20	20:20	01-10-24	25-11-24	03-09-24	12-09-24	
	-	1954-2008	V	18:20	19:20	04-10-24	13-12-24	03-09-24	12-09-24	
2T	-	1955-2009	M	18:20	19:20	07-01-25	04-03-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	M	19:20	20:20	07-01-25	04-03-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	V	18:20	19:20	10-01-25	07-03-25	03-09-24	12-09-24	
3T	-	1955-2009	M	18:20	19:20	11-03-25	13-05-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	M	19:20	20:20	11-03-25	13-05-25	03-09-24	12-09-24	
	-	1955-2009	V	18:20	19:20	14-03-25	16-05-25	03-09-24	12-09-24	

## AJEDREZ ADULTOS INICIACIÓN



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

TARIFA	
ABONADO	144 €
USUARIO	288 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1925-2008	M	17:30	18:30	01-10-24	27-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1925-2008	X	10:00	11:30	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24

## AJEDREZ ADULTOS INTERMEDIO



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

TARIFA	
ABONADO	144 €
USUARIO	288 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1925-2008	M	18:30	19:30	01-10-24	27-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	-	1925-2008	V	10:00	11:30	04-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24

## 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, se presta el material.

TARIFA	
ABONADO	150 €
USUARIO	300 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	20:30	21:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24



## 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 MIN		TARIFA 1 HORA	
ABONADO	119 €	ABONADO	150 €
USUARIO	238 €	USUARIO	300 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1954-2008	L-X	18:15	19:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	18:30	19:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24

## 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	150 €
USUARIO	300 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	M-J	19:45	20:45	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24

# 16 años y+

## 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	150 €	USUARIO 300 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	M-J	20:45	21:45	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24

## AQUAPILATES

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



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	78 €	USUARIO 156 €	ABONADO	140 €	USUARIO 280 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	V	11:15	12:15	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24

## 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 2 DÍAS, 45 MIN.			TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA		
ABONADO	119 €	USUARIO 238 €	ABONADO	150 €	USUARIO 300 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	M-J	08:15	09:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	M-J	18:45	19:45	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X-V	08:30	09:15	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24



## 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	150 €	USUARIO 300 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	L-X	09:30	10:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	M-J	09:00	10:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X	19:30	20:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24

## BÁDMINTON

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



TARIFA		
ABONADO	151 €	USUARIO 302 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. TITIN III	-	1954-2008	M-J	20:30	21:30	22-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24



## BODYPUMP



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

TARIFA 1 DÍA, 1 HORA				TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.				TARIFA 2 DÍAS, 1 HORA			
ABONADO	100 €	USUARIO	200 €	ABONADO	127 €	USUARIO	254 €	ABONADO	151 €	USUARIO	302 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	08:15	09:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	15:15	16:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	M-J	14:30	15:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X	15:30	16:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1954-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1954-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1954-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1954-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1954-2008	V	17:45	18:45	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24

## BOXEO ADULTOS



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

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	96 €	USUARIO	192 €	ABONADO	185 €	USUARIO	370 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	M-J	11:00	12:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	M-J	19:00	20:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	L-X	18:30	19:45	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	L-X	19:45	21:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	V	18:30	19:45	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	V	19:45	21:00	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	S	10:00	11:15	05-10-24	24-05-25	10-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	S	11:15	12:30	05-10-24	24-05-25	10-09-24	12-09-24

## BOXEO ADULTOS PERFEC.



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

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	185 €	USUARIO	370 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	L-X	17:15	18:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24



## 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	57 €
USUARIO	114 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1959-2008	S-D	10:00	12:00	05-10-24	06-10-24	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1959-2008	S-D	10:00	12:00	23-11-24	24-11-24	10-09-24	12-09-24
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1960-2009	S-D	10:00	12:00	08-02-25	09-02-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1960-2009	S-D	10:00	12:00	01-03-25	02-03-25	10-09-24	12-09-24
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1960-2009	S-D	10:00	12:00	05-04-25	06-04-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	-	1960-2009	S-D	10:00	12:00	10-05-25	11-05-25	10-09-24	12-09-24



## CICLO INDOOR

Actividad, sobre bicicleta estática para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo de coreografías, en una nueva sala con luces especiales, pantalla con recorridos interactivos y escenarios virtuales, simulando subidas, bajadas, llaneos y esprints. Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, guantes, calas y botellín de bebida.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	110 €	USUARIO	220 €	ABONADO	182 €
				USUARIO	364 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	09:15	10:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	14:15	15:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	19:30	20:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	20:30	21:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X	16:15	17:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X	19:00	19:45	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X	20:00	20:45	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1954-2008	V	17:45	18:30	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24



## 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	
ABONADO	140 €
USUARIO	280 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	08:30	09:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. LA GUINDALERA	✓	✓	1954-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MURRIETA	-	✓	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MURRIETA	-	✓	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24



## 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 los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA 1 DÍA			
ABONADO	120 €	USUARIO	240 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	168 €	USUARIO	336 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1959-2008	M-J	09:30	10:30	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1959-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1959-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1959-2008	M-J	21:00	22:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1959-2008	V	18:30	20:00	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1959-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1959-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24



## 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 los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA			
ABONADO	168 €	USUARIO	336 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	M-J	08:30	09:30	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	M-J	17:00	18:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24

## 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			
ABONADO	107 €	USUARIO	214 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	1925-2008	V	10:00	11:00	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24

## ENTRENA CORRIENDO



Actividad deportiva dirigida a personas que estén ya iniciadas en la carrera a pie y quieran dar un salto

cuantitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. En las sesiones se trabaja la técnica de carrera, la resistencia y la fuerza. 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			
ABONADO	89 €	USUARIO	178 €

TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	180 €	USUARIO	360 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	V	19:30	20:30	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	07:15	08:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	X-V	07:15	08:15	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	M-J	21:00	22:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24

# 16 años y+



## 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, incluido el propio cuerpo. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFA 1 DÍA				TARIFA 2 DÍAS			
ABONADO	75 €	USUARIO	150 €	ABONADO	159 €	USUARIO	318 €

INSTALACIÓN				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A		1954-2008	S	10:00	11:00	05-10-24	24-05-25	10-09-24	12-09-24
		1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24

## ENTRENAMIENTO GRUPOS REDUCIDOS



Actividad dirigida personalizada en función del objetivo de los alumnos. Incluye bono de musculación en el periodo del curso. Grupos máximo de 3 personas.

TARIFA 45 MIN				TARIFA 60 MIN			
ABONADO	230 €	USUARIO	460 €	ABONADO	306 €	USUARIO	612 €

INSTALACIÓN				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIMESTRE		1954-2008	M-J	07:15	08:15	01-10-24	30-01-25	03-09-24	12-09-24
		1954-2008	M-J	08:15	09:15	01-10-24	30-01-25	03-09-24	12-09-24
		1954-2008	M-J	10:15	11:15	01-10-24	30-01-25	03-09-24	12-09-24
		1954-2008	L-X	07:15	08:15	02-10-24	29-01-25	03-09-24	12-09-24
		1954-2008	L-X	08:15	09:15	02-10-24	29-01-25	03-09-24	12-09-24
		1954-2008	L-X	09:15	10:15	02-10-24	29-01-25	03-09-24	12-09-24
		1954-2008	L-X	14:30	15:30	02-10-24	29-01-25	03-09-24	12-09-24
		1954-2008	L-X	15:30	16:30	02-10-24	29-01-25	03-09-24	12-09-24
		1954-2008	L-X	16:30	17:15	02-10-24	29-01-25	03-09-24	12-09-24
2 CUATRIMESTRE		1954-2008	L-X	17:15	18:00	02-10-24	29-01-25	03-09-24	12-09-24
		1955-2009	L-X	07:15	08:15	03-02-25	25-05-25	03-09-24	12-09-24
		1955-2009	L-X	08:15	09:15	03-02-25	25-05-25	03-09-24	12-09-24
		1955-2009	L-X	09:15	10:15	03-02-25	25-05-25	03-09-24	12-09-24
		1955-2009	L-X	14:30	15:30	03-02-25	25-05-25	03-09-24	12-09-24
		1955-2009	L-X	15:30	16:30	03-02-25	25-05-25	03-09-24	12-09-24
		1955-2009	L-X	16:30	17:15	03-02-25	25-05-25	03-09-24	12-09-24
		1955-2009	L-X	17:15	18:00	03-02-25	25-05-25	03-09-24	12-09-24
		1955-2009	M-J	07:15	08:15	04-02-25	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	1955-2009	M-J	08:15	09:15	04-02-25	29-05-25	03-09-24	12-09-24	
	1955-2009	M-J	10:15	11:15	04-02-25	29-05-25	03-09-24	12-09-24	

## ESCALADA EN ROCÓDROMO (Iniciación)



Pretende iniciar en el deporte de la escalada, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, cabuiería, 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	68 €	USUARIO	136 €

INSTALACIÓN				DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN	
	AC	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T		1959-2008	L-X	20:15	22:15	07-10-24	04-11-24	03-09-24	12-09-24
		1959-2008	L-X	20:15	22:15	11-11-24	09-12-24	03-09-24	12-09-24
2T		1960-2009	L-X	20:15	22:15	08-01-25	05-02-25	03-09-24	12-09-24
		1960-2009	L-X	20:15	22:15	10-02-25	10-03-25	03-09-24	12-09-24
3T		1960-2009	L-X	20:15	22:15	12-03-25	09-04-25	03-09-24	12-09-24
		1960-2009	L-X	20:15	22:15	23-04-25	21-05-25	03-09-24	12-09-24

## ESCALADA EN ROCÓDROMO (Perfeccionamiento)



TARIFA	
ABONADO	68 €
USUARIO	136 €

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

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	-	1959-2008	M-J	20:15	22:15	08-10-24	05-11-24	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1959-2008	M-J	20:15	22:15	12-11-24	10-12-24	03-09-24	12-09-24
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1960-2009	M-J	20:15	22:15	07-01-25	04-02-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1960-2009	M-J	20:15	22:15	11-02-25	11-03-25	03-09-24	12-09-24
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1960-2009	M-J	20:15	22:15	13-03-25	10-04-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1960-2009	M-J	20:15	22:15	22-04-25	22-05-25	03-09-24	12-09-24

## ESGRIMA



TARIFA	
ABONADO	119 €
USUARIO	238 €

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.

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	ESTADIO DE FÚTBOL	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	14-10-24	11-12-24	03-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	15-10-24	12-12-24	03-09-24	12-09-24
2T	ESTADIO DE FÚTBOL	-	1955-2009	L-X	20:00	21:00	13-01-25	12-03-25	03-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	1955-2009	M-J	20:00	21:00	14-01-25	13-03-25	03-09-24	12-09-24
3T	ESTADIO DE FÚTBOL	-	1955-2009	L-X	20:00	21:00	17-03-25	26-05-25	03-09-24	12-09-24
	ESTADIO DE FÚTBOL	-	1955-2009	M-J	20:00	21:00	18-03-25	27-05-25	03-09-24	12-09-24

## ESPALDA SANA



TARIFA	
ABONADO	150 €
USUARIO	300 €

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.

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	1925-2008	M-J	11:15	12:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1925-2008	L-X	12:30	13:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1925-2008	M-J	18:15	19:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1925-2008	M-J	20:30	21:30	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1925-2008	L-X	09:00	10:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1925-2008	L-X	10:00	11:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1925-2008	L-X	20:30	21:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1925-2008	L-X	20:30	21:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1925-2008	L-X	20:30	21:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1925-2008	L-X-V	10:45	11:30	02-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24



## 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	29 €
USUARIO	58 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	EL DORADO	✓	- 1959-2008	D	10:00	11:00	06-10-24	06-10-24	03-09-24	12-09-24
	EL DORADO	✓	- 1959-2008	D	10:00	11:00	20-10-24	20-10-24	03-09-24	12-09-24
	EL DORADO	✓	- 1960-2009	D	10:00	11:00	04-05-25	04-05-25	03-09-24	12-09-24
	EL DORADO	✓	- 1960-2009	D	10:00	11:00	18-05-25	18-05-25	03-09-24	12-09-24



## 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 / 45 MINUTOS		TARIFA 2 DÍAS / 45 MINUTOS	
ABONADO	84 €	ABONADO	119 €
USUARIO	168 €	USUARIO	238 €

TARIFA 3 DÍAS / 45 MINUTOS		TARIFA 2 DÍAS / 60 MINUTOS	
ABONADO	140 €	ABONADO	140 €
USUARIO	280 €	USUARIO	280 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1954-2008	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X-V	10:00	10:45	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	V	19:00	20:00	04-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	M-J	09:15	10:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1954-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X-V	08:30	09:15	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1954-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. GONZALO DE BERCEO	-	✓	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. LA GUINDALERA	-	✓	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MADRID MANILA	-	✓	1954-2008	M-J	20:15	21:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MURRIETA	-	✓	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	✓	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24





## 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	140 €	USUARIO	280 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	L-X-V	09:15	10:00	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	L-X-V	10:45	11:30	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	L-X-V	07:15	08:00	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	L-X-V	08:00	08:45	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	L-X-V	08:45	09:30	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	L-X-V	09:30	10:15	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	L-X-V	10:15	11:00	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	M-J	10:15	11:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X-V	07:00	07:45	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X-V	07:45	08:30	02-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	1954-2008	M-J	19:15	20:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. ESPARTERO	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. LA GUINDALERA	-	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MADRID MANILA	-	1954-2008	M-J	18:15	19:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MADRID MANILA	-	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MADRID MANILA	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	1954-2008	M-J	18:30	19:30	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	1954-2008	M-J	20:30	21:30	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24

## 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	140 €	USUARIO	280 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-1999	M-J	16:30	17:30	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24

## 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	140 €	USUARIO	280 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	18:30	19:30	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	19:30	20:30	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	M-J	16:15	17:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X-V	09:15	10:00	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X	16:30	17:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24

# 16 años y+



## 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	171 €	USUARIO 342 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	M-J	09:15	10:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	1954-2008	L-X	17:00	17:45	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	✓	1954-2008	L-X	17:45	18:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	✓	1954-2008	M-J	12:15	13:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	M-J	19:00	19:45	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X	15:15	16:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X	19:00	19:45	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24



## GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO



Con los cursillos de golf se pretende la iniciación a este deporte, así como el perfeccionamiento

trabajando la postura, alineación, swing y el drive. Además se aportarán nociones de las reglas de juego y también de los golpes largos y medios. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de approach y bunker. Incluido bolas.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	115 €	USUARIO 230 €	ABONADO	169 €	USUARIO 338 €

1T	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	CAMPO DE GOLF	✓	1925-2008	L	18:00	18:50	07-10-24	02-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1925-2008	L-X	09:30	10:20	07-10-24	04-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1925-2008	L-X	10:30	11:20	07-10-24	04-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1925-2008	L-X	16:00	16:50	07-10-24	04-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1925-2008	L-X	17:00	17:50	07-10-24	04-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1925-2008	L-X	19:00	19:50	07-10-24	04-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1925-2008	L-X	20:00	20:50	07-10-24	04-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	1925-2008	X	18:00	18:50	09-10-24	04-12-24	03-09-24	12-09-24
2T	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	09:30	10:20	13-01-25	12-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	10:30	11:20	13-01-25	12-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	16:00	16:50	13-01-25	12-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	17:00	17:50	13-01-25	12-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	1926-2009	L	18:00	18:50	13-01-25	10-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	19:00	19:50	13-01-25	12-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	20:00	20:50	13-01-25	12-03-25	03-09-24	12-09-24
3T	CAMPO DE GOLF	✓	1926-2009	X	18:00	18:50	15-01-25	12-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	09:30	10:20	24-03-25	26-05-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	10:30	11:20	24-03-25	02-06-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	16:00	16:50	24-03-25	02-06-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	17:00	17:50	24-03-25	02-06-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	1926-2009	L	18:00	18:50	24-03-25	02-06-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	19:00	19:50	24-03-25	02-06-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	1926-2009	L-X	20:00	20:50	24-03-25	02-06-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	✓	1926-2009	X	18:00	18:50	26-03-25	28-05-25	03-09-24	12-09-24

## GOLF. PERFECCIONAMIENTO



Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos, campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker. Incluido bolas. (El día 2 de mayo será festivo).

TARIFA		
ABONADO	115 €	USUARIO 230 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	CAMPO DE GOLF	-	-	1925-2008	V	09:30	10:20	04-10-24	13-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	-	1925-2008	V	10:30	11:20	04-10-24	13-12-24	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	-	1925-2008	V	17:00	17:50	04-10-24	13-12-24	03-09-24	12-09-24
2T	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	09:30	10:20	10-01-25	07-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	10:30	11:20	10-01-25	07-03-25	03-09-24	12-09-24
3T	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	17:00	17:50	10-01-25	07-03-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	09:30	10:20	21-03-25	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	10:30	11:20	21-03-25	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	CAMPO DE GOLF	-	-	1926-2009	V	17:00	17:50	21-03-25	30-05-25	03-09-24	12-09-24



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

TARIFA		
ABONADO	159 €	USUARIO 318 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	EL DORADO	✓	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	14-10-24	11-12-24	03-09-24	12-09-24
2T	EL DORADO	✓	-	1955-2009	L-X	20:00	21:00	13-01-24	12-03-25	03-09-24	12-09-24



## 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 los alumnos previa preinscripción. Los criterios de selección son los siguientes: 1- Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2- Orden de inscripción. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero

TARIFA		
ABONADO	159 €	USUARIO 318 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
3T	EL DORADO	✓	-	1955-2009	L-X	20:00	21:00	17-03-25	26-05-25	03-09-24	12-09-24

## INTERVAL CARDIO STRONG



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

TARIFA 1 DÍA / 45 MINUTOS		
ABONADO	75 €	USUARIO 150 €

TARIFA 2 DÍAS / 45 MINUTOS		
ABONADO	140 €	USUARIO 280 €

TARIFA 2 DÍAS / 60 MINUTOS		
ABONADO	150 €	USUARIO 300 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X	18:30	19:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVEJO	-	✓	1954-2008	V	17:00	17:45	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	✓	1954-2008	M-J	20:15	21:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	P.M. LA GUINDALERA	-	✓	1954-2008	M-J	18:15	19:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	P.M. LA GUINDALERA	-	✓	1954-2008	M-J	20:00	20:45	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24

## INTERVAL STEP

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



TARIFA	
ABONADO	165 €
USUARIO	330 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X-V	09:15	10:00	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
	P.M. ESPARTERO	-	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24



## KRAV MAGA

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



TARIFA	
ABONADO	185 €
USUARIO	370 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	✓	1954-2008	L-X	17:00	18:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24

## MARCHA NÓRDICA. INICIACIÓN

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 DOMINGO		TARIFA LUNES	
ABONADO	21 €	ABONADO	62 €
USUARIO	42 €	USUARIO	124 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.F. PRADOVIEJO	-	1925-2008	L	10:00	11:30	07-10-24	28-10-24	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1925-2008	L	17:00	18:30	07-10-24	28-10-24	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1925-2008	L	10:00	11:30	04-11-24	25-11-24	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1925-2008	L	17:00	18:30	04-11-24	25-11-24	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1925-2008	D	10:00	13:00	17-11-24	17-11-24	03-09-24	12-09-24
2T	C.D.M. LA RIBERA	-	1925-2008	D	10:00	13:00	24-11-24	24-11-24	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1926-2009	L	10:00	11:30	24-02-25	17-03-25	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1926-2009	L	17:00	18:30	24-02-25	17-03-25	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1926-2009	L	10:00	11:30	24-03-25	28-04-25	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1926-2009	L	18:00	19:30	24-03-25	28-04-25	03-09-24	12-09-24
3T	C.D.M. LA RIBERA	-	1926-2009	D	09:30	12:30	06-04-25	06-04-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1926-2009	D	09:30	12:30	27-04-25	27-04-25	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1926-2009	L	10:00	11:30	05-05-25	26-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	1926-2009	L	18:00	19:30	05-05-25	26-05-25	03-09-24	12-09-24

## MARCHA NÓRDICA. PERFECCIONAMIENTO Y RUTA



TARIFA	
ABONADO	120 € USUARIO 240 €

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.

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.F. PRADOVIEJO	-	1925-2008	M	17:00	19:00	08-10-24	26-11-24	03-09-24	12-09-24
2T	C.F. PRADOVIEJO	-	1926-2009	M	17:00	19:00	25-02-25	18-03-25	03-09-24	12-09-24
3T	C.F. PRADOVIEJO	-	1926-2009	M	18:00	20:00	25-03-25	20-05-25	03-09-24	12-09-24

## 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 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	107 €	USUARIO	214 €
ABONADO	156 €	USUARIO	312 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1925-2008	M-J	21:00	21:45	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1925-2008	V	12:30	13:30	04-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1925-2008	V	20:00	21:00	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24

## 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 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	70 €	USUARIO	140 €
ABONADO	110 €	USUARIO	220 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	M-J	17:15	18:00	01-10-24	30-01-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	M-J	20:15	21:00	01-10-24	30-01-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1954-2008	L-X	08:45	09:30	02-10-24	29-01-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X	07:45	08:30	02-10-24	29-01-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	V	19:45	20:45	04-10-24	31-01-25	10-09-24	12-09-24
2C	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1955-2009	L-X	08:45	09:30	03-02-25	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1955-2009	L-X	07:45	08:30	03-02-25	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	1955-2009	M-J	17:15	18:00	04-02-25	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1955-2009	M-J	20:15	21:00	04-02-25	29-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	1955-2009	V	19:45	20:45	07-02-25	30-05-25	10-09-24	12-09-24

## NATACIÓN 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	110 € USUARIO 220 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2C1C	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	M-J	19:00	19:45	01-10-24	30-01-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1955-2009	M-J	19:00	19:45	04-02-25	29-05-25	10-09-24	12-09-24



## 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 2 DÍAS, 45 MIN.				TARIFA 2 DÍAS, 1 H. / 3 DÍAS, 45 MIN.			
ABONADO	117 €	USUARIO	234 €	ABONADO	140 €	USUARIO	280 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
				C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1954-2008	M-J	17:30	18:15
C.D.M. LA RIBERA	✓	✓	1954-2008	M-J	18:15	19:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	19:45	20:45	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	20:45	21:45	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X-V	09:45	10:30	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	M-J	16:15	17:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	M-J	20:30	21:30	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X-V	09:30	10:15	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	M-J	09:15	10:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	M-J	10:00	11:00	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X-V	10:00	10:45	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	18:30	19:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	19:30	20:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24

## 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 2 DÍAS, 90 MIN.				TARIFA 2 DÍAS, 1 H. / 3 DÍAS, 45 MIN.			
ABONADO	198 €	USUARIO	396 €	ABONADO	160 €	USUARIO	320 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
				C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X	19:15	20:45
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X-V	07:45	08:30	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	M-J	20:45	21:45	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X-V	09:15	10:00	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	17:30	18:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	20:30	21:30	02-10-24	28-05-25	10-09-24	12-09-24

## NATACIÓN PARA LA SALUD



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

TARIFA			
ABONADO	155 €	USUARIO	310 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	M-J	16:30	17:30	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24

## NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO + 16 Años (CURSILLO)

El objetivo es conseguir nadar de forma correcta, coordinada y eficiente aun mayor nivel que en un curso de iniciación.



TARIFA	
ABONADO	120 € USUARIO 240 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	M-J	19:00	19:45	01-10-24	30-01-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	L-X	20:45	21:30	02-10-24	29-01-25	10-09-24	12-09-24
2C	C.D.M. LA RIBERA	-	1955-2009	L-X	20:45	21:30	03-02-25	28-05-25	10-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1955-2009	M-J	19:00	19:45	04-02-25	29-05-25	10-09-24	12-09-24

## 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	162 € USUARIO 324 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	-	1954-2008	L-X-V	07:00	07:45	02-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24

## OCR

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



TARIFA	
ABONADO	130 € USUARIO 260 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	1959-2008	V	17:00	18:30	04-10-24	30-05-25	10-09-24	12-09-24

## PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte, para personas en silla de ruedas. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.



TARIFA	
ABONADO	458 € USUARIO 916 €

	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	M-J	10:00	11:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24



## 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. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

### CARACTERÍSTICAS GENERALES DE ESTE NIVEL:

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

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	225 €	USUARIO	450 €	ABONADO	458 €
				USUARIO	916 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	L-X	10:30	11:30	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	L-X	21:00	22:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	V	19:00	20:00	04-10-24	13-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	S	13:00	14:00	05-10-24	14-06-25	03-09-24	12-09-24



## PÁDEL NIVEL 2



En este nivel se estabiliza la técnica básica afeanzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

### CARACTERÍSTICAS GENERALES DE ESTE NIVEL:

Mantiene un peloteo continuo a ritmo bajo. Gestos poco trabajados. Posicionamiento en pista incorrecto. Devuelve con poco control las salidas de pared. Problema con la devolución de bolas de pared. Se siente incómodo en bolas en la red, le falta control y precisión en las voleas, remates y globos. Subidas a red no consistentes. Juega algún partido a la semana con gente de su nivel. Conoce las reglas básicas.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	225 €	USUARIO	450 €	ABONADO	458 €
				USUARIO	916 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	M-J	21:00	22:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	L-X	10:30	11:30	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	L-X	11:30	12:30	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	L-X	21:00	22:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	V	19:00	20:00	04-10-24	13-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	✓	1954-2008	V	20:00	21:00	04-10-24	13-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	1954-2008	S	13:00	14:00	05-10-24	14-06-25	03-09-24	12-09-24

PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25



# Un LOGRO

## DEPORTIVO DE TODOS



Logroño

Logroño deporte





## PÁDEL NIVEL 3

Dominio de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

### CARACTERÍSTICAS GENERALES DE ESTE NIVEL:

Variedad de golpes, aunque aún le falta control en algunas bolas bajas de red o doble paredes. Desarrolla golpes liftados y cortados, asimilando las bandejas y bajadas de pared. Sube el nivel de potencia sin perder el control. Devuelve las salidas de pared, doble pared y, contrapared, pero le falta control. Sabe realizar bandejas, dejadas y remates con control, pero le falta potencia y precisión. Juega partidos de forma habitual. Participa en torneos.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	225 €	USUARIO	450 €	ABONADO	458 €	USUARIO	916 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	✓	-	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	-	-	1954-2008	M-J	21:00	22:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	-	-	1954-2008	L-X	11:30	12:30	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	-	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	✓	-	1954-2008	V	20:00	21:00	04-10-24	13-06-25	03-09-24	12-09-24

## PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 1

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte, en grupo específico para mujeres. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.



TARIFA			
ABONADO	458 €	USUARIO	916 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	-	-	1954-2008	L-X	09:30	10:30	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24

## PÁDEL PARA MUJERES NIVEL 2

En este nivel se estabiliza la técnica básica afeanzando golpes y trabajo de paredes y movimientos, en grupo específico para mujeres. El primer día de clase se realizará una prueba de nivel (ver características de cada nivel). Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. La inscripción incluye 3 torneos y 10 usos de pista de pádel para reservar por libre. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.



TARIFA			
ABONADO	458 €	USUARIO	916 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	-	-	1954-2008	L-X	09:30	10:30	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24



## PATINAJE EN FAMILIA

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



TARIFA			
ABONADO	76 €	USUARIO	152 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	✓	-	1954-2006	S	10:30	11:30	05-10-24	24-05-25	03-09-24	12-09-24

## PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE HIELO

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

TARIFA		
ABONADO	154 €	USUARIO 308 €

AC	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	1974-2010	M-J	20:15	21:15	08-10-24	16-01-25	03-09-24	12-09-24
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	1975-2011	M-J	20:15	21:15	21-01-25	24-04-25	03-09-24	12-09-24

## PATINAJE INICIACIÓN

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.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	76 €	USUARIO 152 €	ABONADO	149 €	USUARIO 298 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	S	11:30	12:30	05-10-24	24-05-25	03-09-24	12-09-24

## PATINAJE PERFECCIONAMIENTO

Actividad de deslizamiento sobre ruedas, en la que puedes adquirir y/o progresar en las habilidades y técnicas básicas que se emplean en el patinaje. Se trabaja la coordinación y el equilibrio. Se realizará en el frontón y/o en los alrededores del CDM. El alumno deberá llevar patines. Obligatorio casco, rodilleras, coderas y muñequeras rígidas. Para acceder al grupo de perfeccionamiento habrá que realizar frenado en T y giros con soltura.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	76 €	USUARIO 152 €	ABONADO	149 €	USUARIO 298 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A	C.D.M. LAS GAUNAS	-	-	1954-2008	M-J	21:00	22:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
A	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	S	12:30	13:30	05-10-24	24-05-25	03-09-24	12-09-24

## PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/ PERF.

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



TARIFA		
ABONADO	154 €	USUARIO 308 €

2C	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	1954-2008	M-J	20:15	21:15	08-10-24	16-01-25	03-09-24	12-09-24
2C	C.D.M. LOBETE	-	-	1955-2009	M-J	20:15	21:15	21-01-25	24-04-25	03-09-24	12-09-24



## PICKLEBALL ADULTOS

Modalidad deportiva de raqueta que se practica en una pista de la mismas dimensiones que la de bádminton 13,41 x 6,10. El objetivo es la iniciación y aprendizaje de este deporte con elementos de tenis, padel, bádminton y tenis de mesa.



TARIFA	
ABONADO	160 €
USUARIO	320 €

AC	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2C	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	29-01-25	03-09-24	12-09-24
2C	C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 1955-2009	L-X	19:00	20:00	03-02-25	28-05-25	03-09-24	12-09-24



## PILATES AÉREO

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



TARIFA 1 DÍA		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	102 €	USUARIO	204 €
ABONADO	202 €	USUARIO	404 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓ 1954-2008	L-X	16:15	17:15	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
A	C.D.M. LA RIBERA	-	✓ 1954-2008	V	16:00	17:00	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24



## PILATES SUELO



TARIFA 1 DÍA, 1 H.				TARIFA 2 DÍAS, 45 MIN.				TARIFA 2 DÍAS, 1 H.			
ABONADO	87 €	USUARIO	174 €	ABONADO	129 €	USUARIO	258 €	ABONADO	171 €	USUARIO	342 €

Pilates en su versión suelo, es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc.

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	09:15	10:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	10:15	11:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	18:30	19:30	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	19:30	20:30	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	20:30	21:30	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X	15:15	16:15	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X	19:30	20:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	L-X	20:30	21:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	M-J	11:15	12:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	M-J	13:00	14:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1954-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	M-J	18:30	19:30	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	M-J	19:30	20:30	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X	08:00	09:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X	17:30	18:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X	18:30	19:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X	19:30	20:30	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	V	18:00	19:00	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1954-2008	S	11:00	12:00	05-10-24	24-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1954-2008	S	12:00	13:00	05-10-24	24-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	M-J	08:15	09:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	M-J	19:45	20:45	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	08:00	09:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	14:30	15:15	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	19:45	20:45	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	L-X	20:45	21:45	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	V	18:00	19:00	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24
C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1954-2008	M-J	10:30	11:30	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1954-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24

ANUAL

## 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	171 €	USUARIO	342 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LOBETE	-	✓	1954-2008	M-J	08:15	09:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24



## PONTE EN FORMA 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 se realizará un programa de acondicionamiento físico y tonificación general.

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €	ABONADO	149 €	USUARIO	298 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LAS NORIAS	-	✓	1954-2008	M-J	09:30	10:30	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	✓	✓	1954-2008	S	10:00	11:00	05-10-24	24-05-25	03-09-24	12-09-24
ESTADIO DE FÚTBOL	-	✓	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24

## RITMOS LATINOS

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



TARIFA										
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	V	18:15	19:15	04-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	V	19:15	20:15	04-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24
C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1954-2008	V	19:30	20:30	04-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24

## RITMOS LATINOS NIVEL MEDIO

Actividad que combina diferentes ritmos latinos como salsa, merengue, bachata, chachachá, etc. Es necesario haber realizado como mínimo un curso de iniciación. No es necesario apuntarse con pareja.



TARIFA										
ABONADO	80 €	USUARIO	160 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	V	20:15	21:15	04-10-24	30-05-25	03-09-24	12-09-24



## 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	156 €	USUARIO	312 €							
INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
A C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1925-2008	M-J	09:15	10:15	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1925-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1925-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS GAUNAS	✓	✓	1925-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24

## TENIS NIVEL 1



El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Llevar raqueta. Las clases

podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Para poder acceder definitivamente al grupo se debe realizar una prueba de nivel que se realizará el día 18 y 19 de septiembre. Se comunicará a cada persona. Para cualquier consulta técnica pueden ponerse en contacto a través de la dirección de mail: frt@fertenis.com

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	180 €	USUARIO	360 €	ABONADO	373 €	USUARIO	746 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	V	20:00	21:00	04-10-24	13-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	S	11:00	12:00	05-10-24	14-06-25	03-09-24	12-09-24

## TENIS NIVEL 2



Se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar raqueta. Las clases

podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre. Para poder acceder definitivamente al grupo se debe realizar una prueba de nivel que se realizará el día 18 y 19 de septiembre. Se comunicará a cada persona. Para cualquier consulta técnica pueden ponerse en contacto a través de la dirección de mail: frt@fertenis.com

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	180 €	USUARIO	360 €	ABONADO	373 €	USUARIO	746 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	M-J	17:00	18:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	M-J	21:00	22:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	V	17:00	18:00	04-10-24	13-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	V	20:00	21:00	04-10-24	13-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	S	12:00	13:00	05-10-24	14-06-25	03-09-24	12-09-24

## 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. Para poder acceder definitivamente al grupo se debe realizar una prueba de nivel que se realizará el día 18 y 19 de septiembre. Se comunicará a cada persona. Para cualquier consulta técnica pueden ponerse en contacto a través de la dirección de mail: frt@fertenis.com

TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS				
ABONADO	180 €	USUARIO	360 €	ABONADO	373 €	USUARIO	746 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN			
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	M-J	10:00	11:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	M-J	21:00	22:00	01-10-24	12-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	L-X	10:00	11:30	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	04-06-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	-	-	1954-2008	S	10:00	11:00	05-10-24	14-06-25	03-09-24	12-09-24

## 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	130 € USUARIO 260 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	M-J	07:15	08:15	01-10-24	29-05-25	10-09-24	12-09-24

## TONIFICACIÓN- TRX

Actividad de preparación física general, diseñada para aprovechar al máximo la potencia física, mediante la realización de ejercicios con el propio peso y con material diverso.

Podrán complementarse algunas sesiones con cintas especiales TRX. Esta práctica cuenta con múltiples beneficios como aumentar la resistencia muscular, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad del cuerpo.



TARIFA	
ABONADO	165 € USUARIO 330 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	1954-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	-	1954-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24

## ULTIMATE FRISBEE

Actividad deportiva mixta, dinámica y divertida en la que se utiliza el frisbee, combinando elementos del fútbol y el baloncesto. Se trabajan las capacidades técnicas de este deporte, y se desarrollan habilidades físicas, coordinativas y de trabajo en equipo.



TARIFA	
ABONADO	180 € USUARIO 360 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.F. PRADOVIEJO	-	2006-2008	J	16:15	17:30	03-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24



## 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 realizar sobre un columpio formado por una tela que se encuentra colgado.



TARIFA 1 DÍA			TARIFA 2 DÍAS		
ABONADO	102 €	USUARIO 204 €	ABONADO	202 €	USUARIO 404 €

A	INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
				DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	L-X	08:00	09:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	L-X	17:15	18:15	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	1954-2008	V	17:00	18:00	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24



## 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		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	87 €	USUARIO	174 €
ABONADO	159 €	USUARIO	318 €

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN				
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS		
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1925-2008	M-J	10:00	11:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1925-2008	L-X	07:05	08:05	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1925-2008	L-X	08:05	09:05	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1925-2008	L	14:30	15:30	07-10-24	26-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1925-2008	L	15:30	16:30	07-10-24	26-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1925-2008	M-J	07:00	08:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1925-2008	M-J	08:00	09:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1925-2008	M-J	09:00	10:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1925-2008	L-X	20:00	21:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1925-2008	L-X	21:00	22:00	02-10-24	28-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1925-2008	M-J	08:30	09:30	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1925-2008	M-J	18:00	19:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1925-2008	M-J	20:45	21:45	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1925-2008	V	08:00	09:00	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	-	✓	1925-2008	V	19:00	20:00	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1925-2008	M-J	20:00	21:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24
C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1925-2008	M-J	21:00	22:00	01-10-24	29-05-25	05-09-24	12-09-24	
C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1925-2008	V	09:30	10:30	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24	
C.F. PRADOVIEJO	-	✓	1925-2008	V	10:30	11:30	04-10-24	30-05-25	05-09-24	12-09-24	



## ZUMBA



TARIFA 1 DÍA 1H.		TARIFA 2 DÍAS 45 MIN.		TARIFA 2 DÍAS 1H.	
ABONADO	74 €	USUARIO	147 €	ABONADO	131 €
USUARIO	147 €	ABONADO	262 €	ABONADO	155 €
		USUARIO	262 €	USUARIO	310 €

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.

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN				
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS		
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	-	✓	1954-2008	M-J	16:30	17:30	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X	14:30	15:15	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	L-X	16:45	17:45	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	S	10:00	11:00	05-10-24	24-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	-	✓	1954-2008	S	11:00	12:00	05-10-24	24-05-25	03-09-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	✓	✓	1954-2008	M-J	17:00	18:00	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	-	✓	1954-2008	L-X	20:15	21:15	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. GONZALO DE BERCEO	-	✓	1954-2008	L-X	18:00	19:00	02-10-24	28-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. MADRE DE DIOS	-	✓	1954-2008	M-J	20:15	21:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	-	✓	1954-2008	M-J	21:15	22:15	01-10-24	29-05-25	03-09-24	12-09-24

## 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	88 €	USUARIO 176 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	11:30	12:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	12:15	13:00	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS +65



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

TARIFA		
ABONADO	77 €	USUARIO 154 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	10:30	11:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	11:30	12:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	11:00	12:00	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	12:00	13:00	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	10:15	11:00	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	10:45	11:30	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	11:30	12:15	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	12:15	13:00	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## AERÓBIC +65



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

TARIFA		
ABONADO	87 €	USUARIO 174 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	11:00	12:00	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	11:15	12:00	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	10:00	10:45	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## AQUABAILES +65



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

TARIFA		
ABONADO	84 €	USUARIO 168 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X	17:30	18:30	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24

## AQUAERÓBIC +65



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

TARIFA	
ABONADO	84 €
USUARIO	168 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	12:30	13:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24

## BAILES +65



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

TARIFA	
ABONADO	84 €
USUARIO	168 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	10:15	11:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	11:15	12:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	12:15	13:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	1925-1964	L-X	10:30	11:30	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24

## BODYPUMP +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.

TARIFA 1 DÍA	
ABONADO	70 €
USUARIO	140 €

TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	142 €
USUARIO	284 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1925-1964	M-J	10:30	11:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	1925-1964	M-J	11:30	12:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	1925-1964	V	10:00	11:00	04-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS NORIAS	1925-1964	V	11:00	12:00	04-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## 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	84 €
USUARIO	168 €

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	12:15	13:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	11:30	12:15	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X	12:00	13:00	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	12:15	13:00	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	12:45	13:30	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## 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	77 €	USUARIO 154 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	09:15	10:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	11:15	12:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	12:00	13:00	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	1925-1964	M-J	12:30	13:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X-V	10:00	10:45	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X-V	10:45	11:30	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	10:45	11:30	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	11:00	11:45	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	11:30	12:15	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	1925-1964	L-X	11:30	12:30	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	11:45	12:30	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	12:15	13:00	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	12:30	13:15	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## GIMNASIA EN EL AGUA +65



TARIFA 1 DÍA		
ABONADO	44 €	USUARIO 88 €

TARIFA 3 DÍAS (45 minutos)		
ABONADO	79 €	USUARIO 158 €

TARIFA 2 DÍAS (60 minutos)		
ABONADO	79 €	USUARIO 158 €

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	10:30	11:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	M-J	11:15	12:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	11:15	12:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	11:30	12:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	12:15	13:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	09:30	10:15	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	10:15	11:00	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X-V	10:30	11:15	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X	10:45	11:45	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X	11:15	12:15	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	11:45	12:30	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	12:30	13:15	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	V	10:45	11:45	04-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## 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	48 €
USUARIO	96 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1C	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	M-J	10:30	11:15	01-10-24	30-01-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	M-J	12:15	13:00	01-10-24	30-01-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X	11:15	12:00	02-10-24	29-01-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X	12:00	12:45	02-10-24	29-01-25	27-08-24	12-09-24
2C	C.D.M. LA RIBERA	1926-1965	L-X	11:15	12:00	03-02-25	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1965	L-X	12:00	12:45	03-02-25	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1965	M-J	10:30	11:15	04-02-25	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1926-1965	M-J	12:15	13:00	04-02-25	29-05-25	27-08-24	12-09-24

## NATACIÓN MANTENIMIENTO +65



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	140 €
USUARIO	280 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X-V	10:30	11:15	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## 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	89 €
USUARIO	178 €

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	10:30	11:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.F. PRADOVIEJO	1925-1964	M-J	11:30	12:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	M-J	12:15	13:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X	09:00	10:00	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X	10:00	11:00	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X	11:00	12:00	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X	11:30	12:30	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	12:00	12:45	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	L-X-V	13:15	14:00	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## TAI CHI +65 INICIACIÓN



Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural. No es necesario tener conocimientos previos

TARIFA	
ABONADO	89 €
USUARIO	178 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X	12:30	13:30	02-10-24	28-05-25	27-08-24	12-09-24

## TAI CHI +65 INTERMEDIO



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

TARIFA	
ABONADO	89 €
USUARIO	178 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	11:00	12:00	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	11:00	11:45	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## TAI CHI +65 AVANZADOS



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

TARIFA	
ABONADO	89 €
USUARIO	178 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	10:15	11:15	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X-V	11:45	12:30	02-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

## TAI CHI +65 ADAPTADO



Gimnasia suave oriental que se realiza en silla y está indicado a aquellas personas con baja movilidad. 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	89 €
USUARIO	178 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1925-1964	M-J	12:00	13:00	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24

## 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		TARIFA 2 DÍAS	
ABONADO	50 €	ABONADO	90 €
USUARIO	100 €	USUARIO	180 €

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	09:30	10:30	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	M-J	11:00	12:00	01-10-24	29-05-25	27-08-24	12-09-24
	C.D.M. LOBETE	1925-1964	V	09:00	10:00	04-10-24	30-05-25	27-08-24	12-09-24

# 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.

Para tramitar las inscripciones a las diferentes prácticas deportivas se deberán poner en contacto con FERDIS a través del teléfono 659062344 o escribiendo un correo a escuela@ferdis.com donde se facilitará el modelo de inscripción. Las inscripciones se realizarán de manera telemática.

Para realizar la inscripción de forma presencial se deberá solicitar cita previa en el teléfono 659062344 y acudir a Avda. Moncalvillo, 2 Palacio de los Deportes (Edificio de las Federaciones), 2ª planta / puerta 8.

No se atenderá sin cita previa.

Inscripciones del 2 al 19 de septiembre.

## ACUAGIM FÍSICOS (discapacidad física)

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	L-X-V	10:00	10:45	02-10-24	30-05-25	58 €	116 €

## ACUAGIM INTELECTUAL (discapacidad intelectual)

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	11:15	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €

## BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €

## CICLO INDOOR

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €

## CHIQUIRRITMO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00	18:45	02-10-24	28-05-25	58 €	116 €

# Escuela para Personas con discapacidad

## FÚTBOL SALA

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	02-10-24	28-05-25	58 €	116 €

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:15	19:00	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €
C.D.M. LA RIBERA	M-J	19:00	19:45	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €

## PASEOS A CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	M-J	17:00	19:00	01-10-24	29-05-25	94 €	188 €

## NATACIÓN PEQUES

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €

## NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	M-J	11:30	12:30	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15	20:15	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:30	12:30	02-10-24	30-05-25	58 €	116 €
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	02-10-24	28-05-25	58 €	116 €
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	04-10-24	30-05-25	58 €	116 €

## PÁDEL

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	L-X	17:30	18:30	02-10-24	28-05-25	58 €	116 €

## PETANCA

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	01-10-24	29-05-25	58 €	116 €

# Actividades A LA CARTA

81

## Elige cada día tu menú deportivo



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



### TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES
PERSONA ABONADA: 5 €	PERSONA ABONADA: 38 €	PERSONA ABONADA: 58 €
PERSONA NO ABONADA: 10 €	PERSONA NO ABONADA: 76 €	PERSONA NO ABONADA: 116 €

### A LA CARTA

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

+ Las Actividades ofertadas A LA CARTA son una selección de las actividades dirigidas (con profesional físicamente impartiendo la actividad) de entre las actividades de "16 años y más" del Programa deportivo.

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

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

# Actividades VIRTUALES

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

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

QUIERES DESARROLLAR TUS ABDOMINALES,  
ESPALDA Y GLÚTEOS.

Descubre las actividades VIRTUALES del CDM Las Gaunas, en una sala totalmente acondicionada, con todo el material necesario a tu disposición.

Las VIRTUALES, consisten en la proyección audiovisual de alta calidad:

- Para la tonificación y fuerza **BODY PUMP™**.
- Para la agilidad y defensa personal **BODY COMBAT™**.
- Para la estabilidad postural con el trabajo de los músculos abdominales, de la espalda y de los glúteos **CORE**.

Edades: de 16 a 70 años.

Duración: Sesiones de 45 y 60 minutos.

Horarios y condiciones: <https://www.logronodeporte.es/actividad-virtual>



ACTIVIDADES  
VIRTUALES

## TARIFAS

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

Recuerde siempre adecuar los ejercicios a tu esfuerzo y nivel del momento. Las clases se imparten con personas profesionales grabadas que ofrecen alternativas para hacer los ejercicios a distintas intensidades.

No son actividades indicadas para personas que tengan alguna contraindicación médica para realizar actividades de alta intensidad, fuerza y saltos.

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

# Tarifas PLANAS

83

## TARIFA PLANA

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

TARIFA PLANA MENSUAL

PERSONA ABONADA: 42 €

PERSONA NO ABONADA: 84 €

## TARIFA PLANA PLUS

TARIFA PLANA

+

ESPACIO HIDROTERMAL DEL CDM LOBETE.

TARIFA PLUS MENSUAL

PERSONA ABONADA: 49 €

PERSONA NO ABONADA: 98 €

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

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

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



## CICLO INDOOR VIRTUAL

# Sala de Ciclo indoor del CDM La Ribera

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



**Edades:** de 16 a 70 años.

**Duración:** Sesiones de 45 minutos.

**Más información, horarios y reservas en:**

<https://www.logronodeporte.es/ciclo-indoor-virtual>

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

## CAMPAÑA ESCOLAR DE 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. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	MESES	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	COLEGIOS	
CAMPO DE GOLF	ABRIL-MAYO	10:00	14:00	ABRIL	MAYO	<b>GRATUITA</b>	

## 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.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	MESES	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	C. LOGROÑO	C. RESTO
C.D.M. LOBETE	L-M-X-J-V	10:00	13:45	OCTUBRE	ABRIL	<b>6 €</b>	<b>8 €</b>

## JORNADA DE ESGRIMA EN LA SALA

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Se compone 1 jornada por centro escolar, a acordar dentro de la disponibilidad de la federación. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. Se realizará entre septiembre y octubre. El lugar de realización es la Sala de La Escuela Municipal, situada en el Estadio de Fútbol Las Gaunas.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	MESES	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	C. LOGROÑO	C. RESTO
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	L-M-X-J-V	9:00	14:00	OCTUBRE	DICIEMBRE	<b>GRATUITA</b>	

## 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. De octubre a febrero.

INSTALACIÓN	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					TARIFAS	
	MESES	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	C. LOGROÑO	C. RESTO
COLEGIOS DE LOGROÑO QUE LO SOLICITEN	M-J	9:00	14:00	OCTUBRE	ABRIL	<b>GRATUITA</b>	

# Deporte en familia



## PATINAJE EN FAMILIA



TARIFA		
ABONADO	<b>76 €</b>	USUARIO
		<b>152 €</b>

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

INSTALACIÓN	AC	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				FECHAS INSCRIPCIÓN		
			DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 1954-2006	S	10:30	11:30	05-10-24	24-05-25	03-09-24	12-09-24
C.D.M. LAS NORIAS	✓	- 2007-2018	S	10:30	11:30	05-10-24	24-05-25	29-08-24	12-09-24

## TORNEO MUNICIPAL DE BALONCESTO

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

TARIFA	
ABONADO	135 €
USUARIO	180 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	1959-2007	M-J	20:30	22:00	NOVIEMBRE	MAYO	SEPTIEMBRE	

## TORNEOS DE GOLF

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

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

TARIFA	
SEGÚN TARIFA DEL CAMPO	

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1925-2008	D	09:00	13:00	JUNIO Y SEPTIEMBRE	Día por concretar	SEPTIEMBRE	

## TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente en el pitch & putt.

Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el hándicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos.

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

TARIFA	
GRATUITO	

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1926-2009	S	10:00	14:00	14-12-24	14-12-24	12-09-24	
CAMPO DE GOLF	1926-2009	S	10:00	14:00	08-03-25	08-03-25	12-09-24	
CAMPO DE GOLF	1926-2009	S	10:00	14:00	31-05-25	31-05-25	12-09-24	

## TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. Se realizará a mediados de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo.

TARIFA	
GRATUITO	

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
		DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1960-2017	V	09:00	21:00	23-05-25	23-05-25	Hasta 7 días antes del torneo.	

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



### NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

#### ALTAS

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

Requisitos de inscripción:

1. En el momento de la inscripción se cobrará, mediante ingreso bancario, el 50% del precio de la actividad contratada en concepto de reserva de la plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso, salvo que no se alcance un número mínimo de inscritos, en tal caso, la actividad se podrá suspender y el centro devolverá el dinero abonado en concepto de inscripción.
  - Una vez iniciada la actividad se procederá, dentro de los primeros 15 días, al cobro del 50% restante mediante ingreso bancario, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el usuario solicite la baja de la actividad. En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, 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.
2. Todos los pagos se tramitarán en el centro privado. La cuota del curso no se devolverá ni total ni parcialmente.
3. En caso de que se desee contratar un seguro de accidentes personal, éste se podrá tramitar en cada una de los centros en donde se desarrolle la actividad.
4. Se podrá ampliar la duración de las actividades en caso de que haya un número mínimo de inscritos y así lo decida la dirección de cada centro.

#### BAJAS

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

#### ACTIVIDADES

1. La duración de las actividades, de manera general, es de octubre a mayo y, específicamente, la propia de cada actividad.
2. Las actividades se ajustarán al calendario establecido en el Programa deportivo municipal.
3. Toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.
4. La no asistencia no implica la Baja automática de la actividad.
5. En el caso de fuerza mayor sobrevenida, y a propuesta del centro, las clases presenciales podrán ser sustituidas por clases a distancia por vía telemática.

## ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L.

CIRIACO GARRIDO N° 16-18.

TELF. 941 270 793

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	1 día/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/10/24 al 31/12/24	120 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	2 días/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/10/24 al 31/12/24	205 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	1 día/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/01/25 al 31/03/25	120 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	2 días/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/01/25 al 31/03/25	205 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	1 día/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/04/25 al 30/06/25	120 €
Curso de Natación BEBES	6 - 36 meses	2 días/semana	18:00/18:30/19:00	Del 01/04/25 al 30/06/25	205 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17:30/18:00	Del 01/10/24 al 31/12/24	100 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17:30/18:00	Del 01/10/24 al 31/12/24	170 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17:30/18:00	Del 01/01/25 al 31/03/25	100 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17:30/18:00	Del 01/01/25 al 31/03/25	170 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	1 día/semana	17:30/18:00	Del 01/04/25 al 30/06/25	100 €
Curso de Natación INFANTIL	de 3 a 13 años	2 días/semana	17:30/18:00	Del 01/04/25 al 30/06/25	170 €
Curso de Natación ADULTOS	2010	1 día/semana	19:00/19:30	Del 01/10/24 al 31/12/24	120 €
Curso de Natación ADULTOS	2010	2 días/semana	19:00/19:30	Del 01/10/24 al 31/12/24	205 €
Curso de Natación ADULTOS	2010	1 día/semana	19:00/19:30	Del 01/01/25 al 31/03/25	120 €
Curso de Natación ADULTOS	2010	2 días/semana	19:00/19:30	Del 01/01/25 al 31/03/25	205 €
Curso de Natación ADULTOS	2010	1 día/semana	19:00/19:30	Del 01/04/25 al 30/06/25	120 €
Curso de Natación ADULTOS	2010	2 días/semana	19:00/19:30	Del 01/04/25 al 30/06/25	205 €
ACQUAGYM	2006	M-J	11:00-11:30	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
PILATES	2006	M-J	10:00-10:50	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	18:30-19:20	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
PILATES	2006	M-J	19:20-20:10	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
TONIFICACION SENIOR	2006	M-J	10:00-10:50	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
TONIFICACION SENIOR	2006	M-J	18:30-19:20	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
G.A.P.	2006	M-J	20:10-21:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
DEFENSA PERSONAL	2006	V	18:30-19:20	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
KARATE INFANTIL	2010-2019	L-X	17:40-18:30	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
KARATE INFANTIL	2010-2019	M-J	17:40-18:30	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
KARATE JUNIOR - SENIOR	2010	L-X-V	19:30-20:30	Del 01/10/24 al 30/05/25	320 €
Curso Musculación (2 días/semana)	2010	L a V (2 días)	17:30-21:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €

## ALGAZARA

SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO.

TELF. 941 259 849

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2006	L-X	10:00-11:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	13:15-14:15	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	17:00-18:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	M-J	12:30-13:30	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
YOGUILATES	2006	L-X	12:00-13:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
YOGUILATES	2006	M-J	16:30-17:30	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
MARCHA NORDICA	2006	V	10:30-11:30	Del 04/10/24 al 30/05/25	140 €
MARCHA NORDICA	2006	D	11:00-12:00	Del 06/10/24 al 25/05/25	140 €
BOLLYWOOD 1	2010	L	18:00-19:00	Del 07/10/24 al 26/05/25	140 €
BOLLYWOOD 1	2010	M	11:00-12:00	Del 01/10/24 al 27/05/25	140 €
DANZA ORIENTAL y FUSIÓN 1	2010	L-X	11:00-12:00	Del 03/10/24 al 28/05/25	210 €
DANZA ORIENTAL y FUSIÓN 1	2010	L-X	18:00-19:00	Del 03/10/24 al 28/05/25	210 €
EN FORMA BAILANDO	2010	M-J	11:00-12:00	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €

## CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO

POETA PRUDENCIO Nº 6-8 BAJO

TELF . 941 700 845

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
5 sesiones - Bono SALUD HIPOXIA INTERMITENTE (Lesión, sueño, estrés, irrigación periférica)	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/24 al 31/05/25	110 €
15 sesiones - Bono RENDIMIENTO HIPOXIA INTERMITENTE	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/24 al 31/05/25	280 €
3 sesiones - Bono CRIOSAUANA	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/24 al 31/05/25	110 €
3 sesiones - Bono MASAJE DESCARGA espalda/piernas	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/24 al 31/05/25	110 €
10 sesiones - Bono TERAPIA FÍSICO VASCULAR. MEJOR MICROCIRCULACIÓN SANGUÍNEA	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/24 al 31/05/25	160 €

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

## DV23 GYM

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

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	2006	L-X	8:00- 9:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	9:30-10:30	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	10:30-11:30	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	11:30-12:30	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	16:00-17:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	17:00-18:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	L-X	18:00-19:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES	2006	M-J	9:30-10:30	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
PILATES	2006	M-J	10:30-11:30	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
PILATES	2006	M-J	16:00-17:00	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
PILATES	2006	M-J	17:00-18:00	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
PILATES	2006	M-J	18:00-19:00	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
PILATES	2006	V	8:00- 9:00	Del 04/10/24 al 30/05/25	140 €
YOGA	2006	L-X	8:00- 9:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
YOGA	2006	L-X	9:30-10:30	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
YOGA	2006	L-X	10:30-11:30	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
YOGA	2006	L-X	11:30-12:30	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
YOGA	2006	L-X	14:15-15:15	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
YOGA	2006	M-J	8:00- 9:00	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
YOGA	2006	M-J	9:30-10:30	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
YOGA	2006	M-J	10:30-11:30	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
YOGA	2006	M-J	14:15-15:15	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
YOGA	2006	V	8:00- 9:00	Del 04/10/24 al 30/05/25	140 €
BODY PUMP	2006	L-X	7:30-8:30	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
BODY PUMP	2006	M-J	7:30-8:30	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €
BODY PUMP	2006	V	8:00- 9:00	Del 04/10/24 al 30/05/25	140 €
KOKYUHO AIKIDO MAYORES	2006	L-X	8:00- 9:00	Del 02/10/24 al 28/05/25	210 €
PILATES, GIMNASIA MAYORES 75	2006	L-J	17:00-18:00	Del 01/10/24 al 29/05/25	210 €

## FULL-FITNESS

PAULA MONTALT N° 29 TELF. 941 221 024

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
G.A.P.	2010	L-X	19:15-20:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
Pilates	2010	L-X	10:30-11:15	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
Zumba	2010	M-J	19:15-20:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
Circuit training	2010	L-X	09:30-10:30	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
Ciclo Indoor	2010	M-J	09:15-10:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
Ciclo Indoor	2010	M-J	20:00-20:45	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
Ciclo Indoor	2010	L-X	20:15-21:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
Curso Natación	2008-2020	L-X	17:45-18:30	TRES MESES	170 €
Curso Natación	2008-2020	M-J	17:45-18:30	TRES MESES	170 €
Sala musculación y Fitness (2 días por semana)	2010	L a V (2 horas)	11:00-17:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
Sala musculación y Fitness (2 horas)	2010	S(2 horas)	10:00-14:00	Del 01/10/24 al 31/05/25	210 €
Bono 10 sesiones de Cabina de Sal (Haloterapia)*	2010	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 01/10/24 al 30/05/25	180 €

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

Nota: TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 7€

## GRAVEDAD ZERO

GENERAL URRUTIA, 7 BAJO

TELF . 941 580 003

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES BÁSICO	2009	L-X	09:00 - 10:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
PILATES BÁSICO	2009	M-J	09:00 - 10:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
PILATES BÁSICO	2009	M-J	17:00 - 18:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
HIOPRESIVOS	2009	X	16:20 - 17:10	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
YOGUILATES	2009	L	16:20 - 17:10	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
YOGUILATES	2009	M	19:30 - 20:20	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
YIN YOGA	2009	X	10:15 - 11:15	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
YIN YOGA	2009	M	18:15 - 19:15	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
YIN YOGA	2009	V	19:30 - 20:30	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
YIN YOGA	2009	J	19:20 - 20:20	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
HATHA YOGA - BÁSICO	2009	L	10:15 - 11:15	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
HATHA YOGA - BÁSICO	2009	X	19:15 - 20:15	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
HATHA YOGA FLOW - INTERMEDIO	2009	L	19:15 - 20:15	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
MORNING YOGA* SOLO ONLINE EN DIRECTO CON PROFESOR EN LÍNEA	2009	L-X	09:00 - 09:45	Del 01/10/24 al 30/05/25	210 €
BALLET BODY SCULP	2009	J	18:10 - 19:10	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
MINDFULNESS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN* SOLO ONLINE EN DIRECTO CON PROFESOR EN LÍNEA	2009	M	20:30 - 21:30	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
BAILES DE SALÓN, LATINOS Y TANGO	2009	M	11:30 - 12:30	Del 01/10/24 al 30/05/25	140 €
BONO 6 SESIONES DE PLATAFORMA VIBRATORIA*	2009	CITA PREVIA	09:00 - 21:00	Del 01/10/24 al 30/05/25	35 €

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

## SHAOLÍN DRAGÓN

C/ VELEZ DE GUEVARA Nº 13 BAJO

TELF . 941 252 154

ACTIVIDAD	NACIDOS ANTES DE	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
RITMOS LATINOS Y BAILE URBANO	2014	M-J	18:00-19:00	01/10/2024 - 30/05/2025	210 €
RITMOS LATINOS Y BAILE URBANO	2014	M	18:00-19:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
RITMOS LATINOS Y BAILE URBANO	2014	J	18:00-19:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
RITMOS LATINOS Y BAILE URBANO	2014	X-V	18:00-19:00	01/10/2024 - 30/05/2025	210 €
RITMOS LATINOS Y BAILE URBANO	2014	X	18:00-19:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
RITMOS LATINOS Y BAILE URBANO	2014	V	18:00-19:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
KUNG FU DEFENSA PERSONAL	2015	M-J	19:00-20:00	01/10/2024 - 30/05/2025	210 €
KUNG FU DEFENSA PERSONAL	2015	M-J	21:00-22:00	01/10/2024 - 30/05/2025	210 €
KUNG FU DEFENSA PERSONAL	2015	M	19:00-20:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
KUNG FU DEFENSA PERSONAL	2015	M	21:00-22:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
KUNG FU DEFENSA PERSONAL	2015	J	19:00-20:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
KUNG FU DEFENSA PERSONAL	2015	J	21:00-22:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
TAI CHI	2008	L-X	21:00-22:00	01/10/2024 - 30/05/2025	210 €
TAI CHI	2008	L	21:00-22:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €
TAI CHI	2008	X	21:00-22:00	01/10/2024 - 30/05/2025	140 €

PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25



# Un LOGRO DEPORTIVO DE TODOS



Logroño

Logroño deporte



# Calendario de actividades deportivas 2024-2025

OCTUBRE 2024						
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 2024						
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 2024						
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 2025						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO 2025						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27			

MARZO 2025						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL 2025						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO 2025						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNIO 2025						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

PROGRAMA  
DEPORTIVO  
MUNICIPAL  
2024/25

# Un LOGRO DEPORTIVO DE TODOS



Logroño

Logroño deporte



## FECHAS de INSCRIPCIÓN:

- PERSONAS ABONADAS: 27 DE AGOSTO de 2024
- PERSONAS USUARIAS: 12 DE SEPTIEMBRE de 2024

\*Consulta fecha según actividad

## FORMAS de INSCRIPCIÓN:

- TELEFÓNICA: Servicio 010 / Tel. 941 277 001
- PRESENCIAL: Exclusivamente para actividades específicas +65 años
- INTERNET: [www.logroñodeporte.com](http://www.logroñodeporte.com)