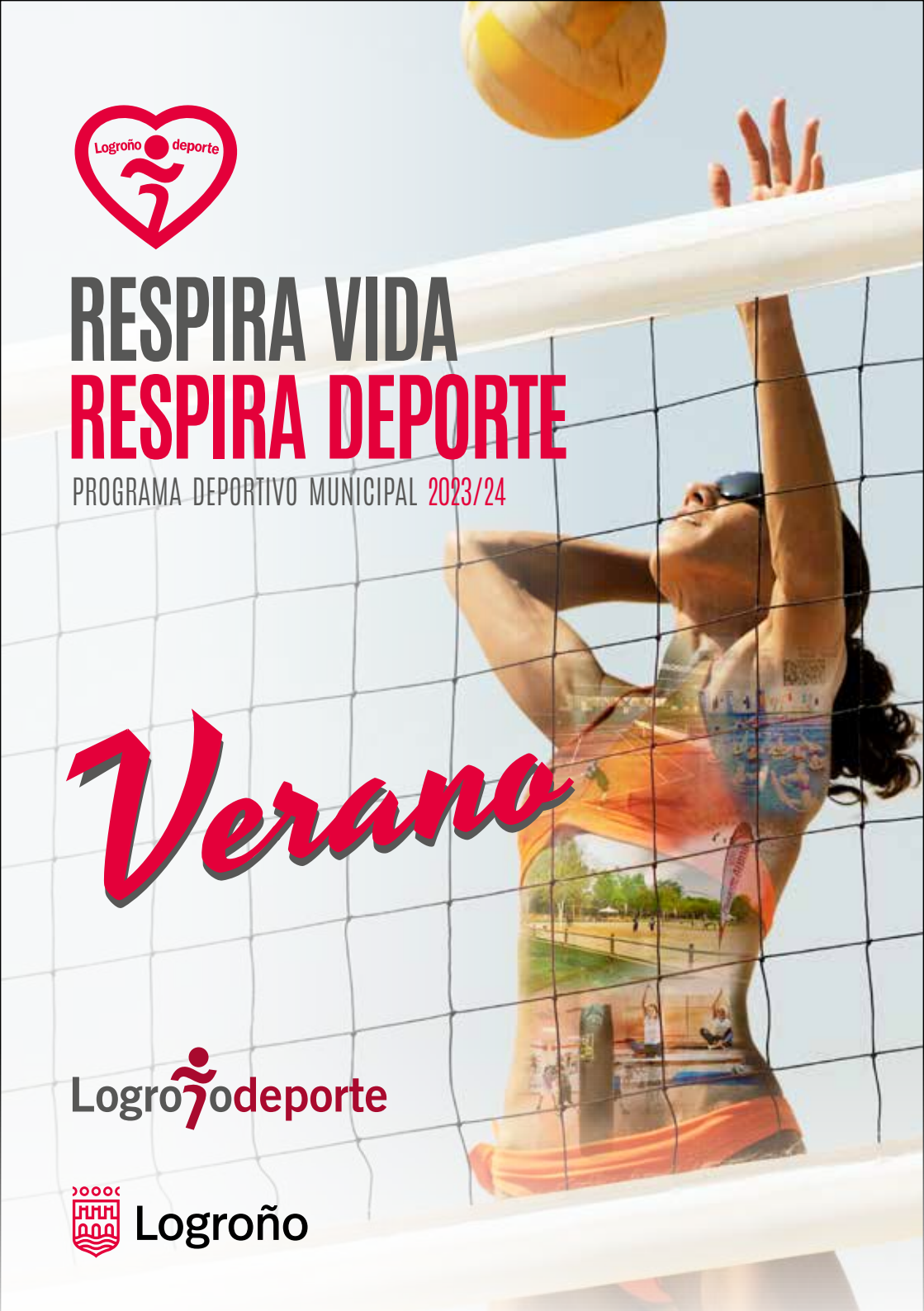
RESPIRA VIDA
RESPIRA DEPORTE

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2023/24

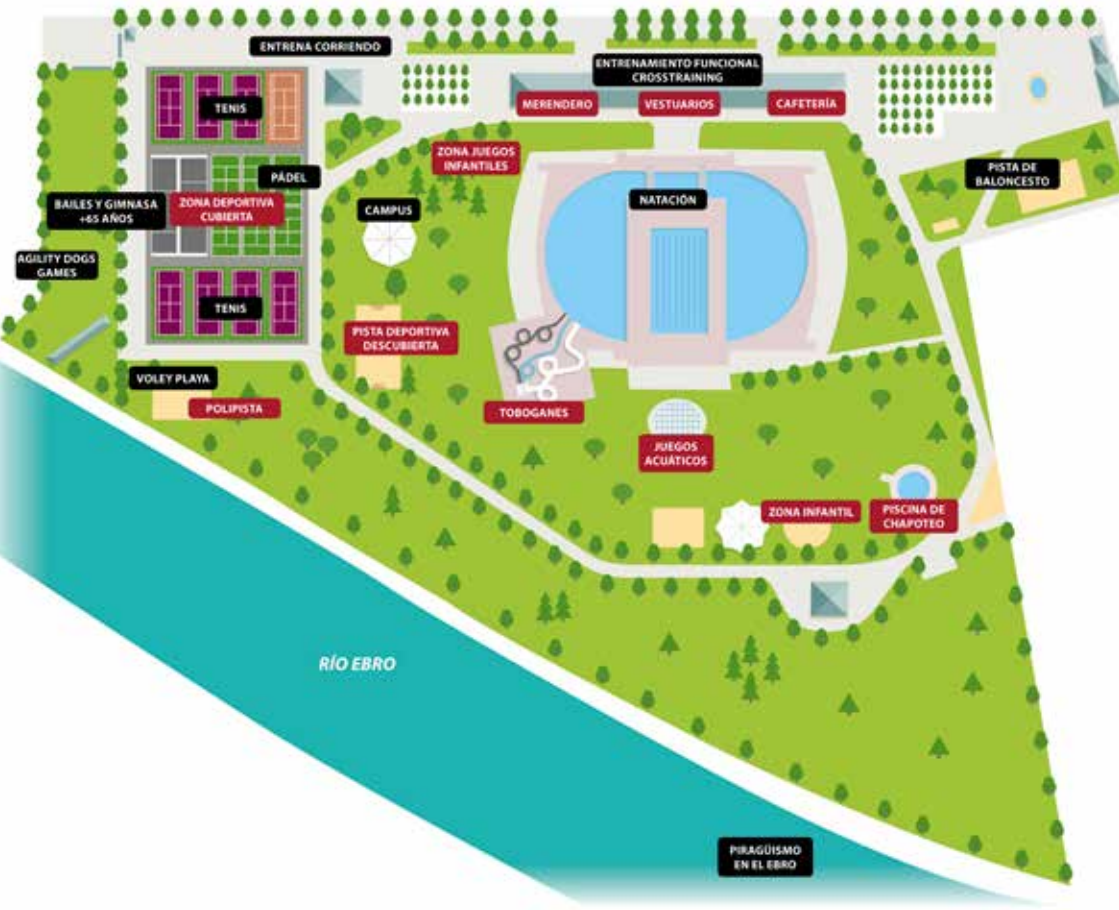


Verano

Logroño deporte

Logroño

COMPLEJO DEPORTIVO MUNICIPAL
LAS NORIAS
PLANO UBICACIÓN



RESPIRA VIDA RESPIRA DEPORTE Verano

ÍNDICE POR EDADES

3-5 AÑOS

NATACIÓN. CURSILLOS I/P 10

6-16 AÑOS

BOXEO 9-16 AÑOS 11
CAMPUS DE PÁDEL 11
CAMPUS DE VERANO 11
ESGRIMA 12
GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO 12
NATACIÓN. CURSILLOS I/P 13
PÁDEL 8-11 INICIACIÓN 13
PÁDEL 12-16 INICIACIÓN 13
PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO 14
PARKOUR 14
TENIS 8-11 AÑOS 14
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN 14
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO 14
TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS 15
VOLEY PLAYA 15

+ 16 AÑOS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 16
AERÓBIC 16
AEROCOMBAT 16
AGILITY INICIACIÓN 16
AGILITY INTERMEDIO 17
BOXEO 18
CICLO-INDOOR 18
CROSS TRAINING INICIACIÓN 18
CROSS TRAINING 19
ENTRENA CORRIENDO 19
ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS 19
ESPALDA SANA 20
GAP 20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 20
GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO 21
INTERVAL STEP 21
NATACIÓN INICIACIÓN+ 16 AÑOS (CUR) 21
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CUR) 21
NATACIÓN MANTENIMIENTO 22
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS 22
NATACIÓN PERFECC. + 16 AÑOS (CUR) 22
OCR 22
PÁDEL +16 INICIACIÓN 23
PÁDEL +16 PERFECCIONAMIENTO 23
PILATES 23
PONTE EN FORMA CORRIENDO 24
TENIS +16 INICIACIÓN 24
TENIS +16 PERFECCIONAMIENTO 24
TONIPUMP 25
VOLEY PLAYA +16 INIC 25
VOLEY PLAYA +16 PERF 25
YOGA 26
ZUMBA 26

ACTIVIDADES LIBRES

AQUABAILES 26

+65 AÑOS

A POR LOS 100 27
BAILES +65 AÑOS 27
GIMNASIA +65 27
PILATES +65 27
YOGA +65 27

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 28
HITT 28
NATACIÓN PEQUES 28
NATACIÓN 28

DEPORTE A LA CARTA

INFORMACIÓN Y PROGRAMACIÓN 29

VIRTUAL FITNESS

INFORMACIÓN Y PROGRAMACIÓN 32

ÍNDICE POR INSTALACIÓN

C.D.M. LA RIBERA

CICLO-INDOOR
ENTRENA CORRIENDO
ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA+65
NATACIÓN INICIACIÓN + 16 AÑOS (CURSILLO)
NATACIÓN PERFE. + 16 AÑOS (CURSILLO)
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
PILATES
TONIPUMP
ZUMBA

C.D.M. LAS GAUNAS

ENTRENA CORRIENDO
ESPALDA SANA
PILATES

C.D.M. LAS NORIAS

AERÓBIC
AGILITY INICIACIÓN
AGILITY INTERMEDIO
AQUABAILES
BAILES +65 AÑOS
CAMPUS DE PÁDEL
CAMPUS DE VERANO
CROSS TRAINING
CROSS TRAINING INICIACIÓN
ENTRENA CORRIENDO
ESGRIMA (CAMPUS)
GIMNASIA+65
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
OCR
PÁDEL +16 INICIACIÓN
PÁDEL +16 PERFECCIONAMIENTO
PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO
PÁDEL 8-11 INICIACIÓN
PÁDEL 12-16 INICIACIÓN
PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TENIS +16 INICIACIÓN
TENIS +16 PERFECCIONAMIENTO
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
TENIS 8-11 AÑOS
TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS
VOLEY PLAYA
VOLEY PLAYA +16 INIC
VOLEY PLAYA +16 PERF

C.D.M. LOBETE

A POR LOS 100
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
BAILES +65 AÑOS
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
HITT
INTERVAL STEP
NATACIÓN
NATACIÓN INIC/PERFC + 16 AÑOS (CURSILLO)
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN PEQUES
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
PARKOUR
PILATES
PILATES +65
YOGA
YOGA +65

C.F. PRADOVIEJO

AEROCOMBAT
TONIPUMP

CAMPO DE GOLF

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

ESTADIO DE FÚTBOL

BOXEO
BOXEO 9-16 AÑOS
ESGRIMA 6-16 AÑOS

CAMPUS DEPORTIVO
MINI HÉROES

EDAD
Niñas y niños de 6 a 12 años. Nacidos entre 2012 y 2018 ambos inclusive.

INFORMACIÓN GENERAL
Con el inicio de las vacaciones de verano los más pequeños de la casa pueden disfrutar del Campus Deportivo de Verano, organizado por Logroño Deporte “Mini Héroes en C.D.M. LAS NORIAS”.

Grupos diferenciados por edad cuyos deportes y actividades se han diseñado acorde a su desarrollo y a las múltiples posibilidades de actividades que ofrece el Complejo Deportivo C.D.M. LAS NORIAS.

Una programación diaria de actividad lúdica, deportiva y plástica, a través de la convivencia y el respeto.

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

Horario
Horario general: 8:00 h. a 15.00 h.
Horario de recepción de las niñas y los niños: 8.00 h. a 9.00 h.
Horario de recogida de las niñas y los niños: 14.00 h. a 15.00 h.

CAMPUS DEPORTIVO

MINI HÉROES

Actividades y disciplinas deportivas

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

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

Monitores y profesorado

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

Fechas

Fecha general: Del 26 de junio al 11 de agosto

Campus 1	Del 24 al 28 de junio
Campus 2	Del 1 al 5 de julio
Campus 3	Del 8 al 12 de julio
Campus 4	Del 15 al 19 de julio
Campus 5	Del 22 al 26 de julio
Campus 6	Del 29 de julio al 2 de agosto
Campus 7	Del 5 al 9 de agosto

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

ABONADOS: 84 € ***USUARIOS: 134 €***

EQUIPAMIENTO A LLEVAR CADA DÍA

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

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

1. INSCRIPCIÓN

ABONADOS

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

USUARIOS

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

1.1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

a) Telefónica

Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010.

Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01.

b) Internet

1. En la pág. web de Logroño Deporte.
   www.logroñodeporte.es
   La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).
2. Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o no puedan hacerlo por internet o telefónicamente.
   El horario de la inscripción presencial, es exclusivo para las actividades específicas para mayores de 65 años, y se realizará en las oficinas de Logroño Deporte situadas en La Plaza Las Chiribitas nº 1 a partir de las 08.00 horas el primer día de la inscripción.

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

MAYO Y JUNIO:
Lunes: de 08:30 a 14:30.
Martes: de 08:30 a 14:30 y de 17:00 a 19:00.
Miércoles: de 08:30 a 17:00 (ininterrumpido).
Jueves: de 08:30 a 14:30.
Viernes: de 08:30 a 14:30.

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

1.3. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS/AS, a partir del 9 de mayo de 2024.

USUARIOS/AS, a partir del 16 de mayo de 2024.

1.4. INSCRIPCIONES EN LAS ACTIVIDADES DE LA ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

Solicitar información a través del correo ferdis@ferdis.com.

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en FERDIS

Avda. Moncalvillo 2, Palacio de Deportes - Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 8

Sólo se atenderá con cita previa en el teléfono: 659062344

Horario de lunes a viernes de 10h a 13h y 17h a 20h

2. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

DEL ALTA

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

- D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía. Se puede sacar en las propias oficinas de Logroño Deporte, con la webcam.
- Numero 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).

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

- El alta de abonados 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.

DE LA BAJA

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

DE LAS ACTIVIDADES

INFORMACIÓN GENERAL

a) La duración del programa de verano, de manera general, es del 1 de junio de 2024 al 30 de septiembre de 2024 y específicamente, la propia de cada actividad.

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

c) El cobro de la tarifa de la actividad deportiva se realizará de la siguiente manera: un 50% será cobrado en el momento de realizar la inscripción, este importe no será devuelto en ningún caso, y 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.

d) Para las personas que trabajen a turnos u horarios imprevisibles, recomendamos la opción de "actividades a la carta" y las clases virtuales disponibles en el CDM La Ribera.

3. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

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

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

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

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

e) Es **requisito imprescindible** acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la **tarjeta física o virtual** de abonado/a o tarjeta física de usuario/a, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquéllas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, **no podrán acceder** a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.

f) LOGROÑO DEPORTE no puede reubicar a las personas que trabajan a turnos. Sugiriendo a estas personas que utilicen la opción creada de "actividades a la carta" y las clases virtuales disponibles en el CDM La Ribera.

g) El tiempo efectivo de actividad en las sesiones de 1 hora, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación, para dar tiempo y dejar todo recogido para la siguiente actividad o finalización de la misma.

h) La tarjeta de usuario/a da acceso a la instalación si se desea usar vestuario, desde 20 minutos antes y hasta 20 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

i) Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos de Logroño Deporte una vez acabado el proceso de inscripción, siempre y cuando haya plazas vacantes y se manifieste por parte del interesado/a las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma.

j) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante con los usuarios/as o abonados/as menores de 12 años que estén inscritos/as a alguna actividad.

4. SEGURO DE ACCIDENTES

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

b) En las sesiones virtuales de Logroño Deporte está excluido el seguro anterior.

c) Es deber del alumno/a informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.

d) 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.

e) Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

f) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el instructor/a, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas y de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas siempre en beneficio de la propia salud del alumno/a.

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

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

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

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

La presente oferta de actividades deportivas y tarifas en este folleto es válida salvo error tipográfico o modificación de la programación. Ante cualquier duda prevalece el programa deportivo municipal aprobado por el consejo de administración de Logroño deporte.

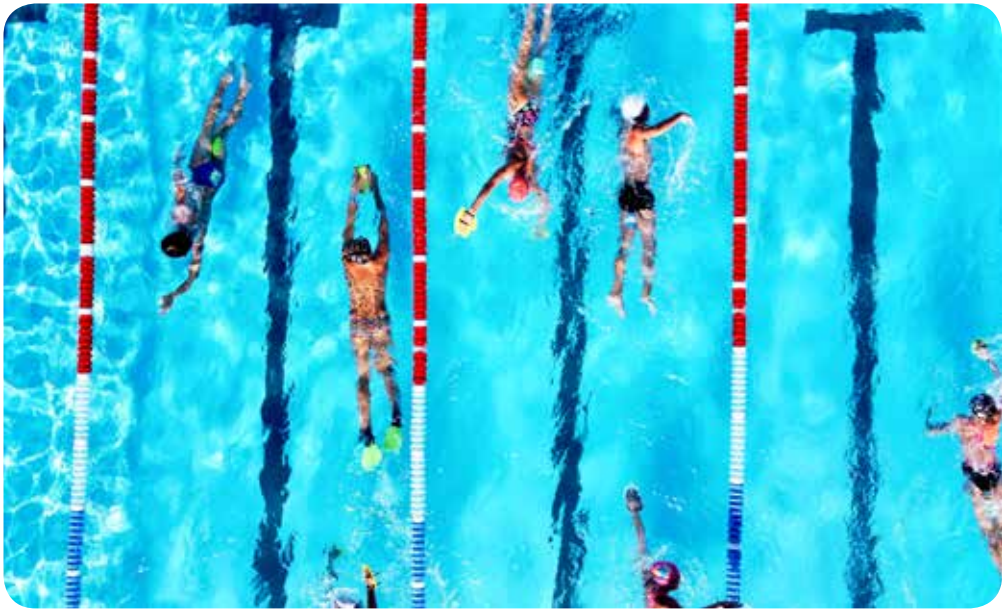
NATACIÓN. CURSILLOS I/P

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

TARIFA 30 MINUTOS			
ABONADO	29 €	USUARIOS	58 €

TARIFA 45 MINUTOS			
ABONADO	39 €	USUARIOS	78 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LA RIBERA	2020	L-M-X-J-V	17:15	18:00	12-06-24	21-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	2019	L-M-X-J-V	17:15	18:00	12-06-24	21-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	2019-2021	L-M-X-J	11:45	12:30	24-06-24	04-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	12:00	12:30	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	12:30	13:00	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	17:00	17:30	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	17:30	18:00	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	18:00	18:30	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	2019-2021	L-M-X-J	11:45	12:30	08-07-24	18-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	12:00	12:30	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	12:30	13:00	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	17:00	17:30	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	17:30	18:00	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	18:00	18:30	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	12:00	12:30	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	12:30	13:00	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	17:00	17:30	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	17:30	18:00	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2019-2021	L-M-X-J	18:00	18:30	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24



BOXEO 9-16 años

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.)
Llevar sus propios guantes, bucal y vendas

TARIFAS			
ABONADO	25 €	USUARIOS	50 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
ESTADIO DE FÚTBOL	2008-2015	M-J	16:30	17:45	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	2008-2015	M-J	17:45	19:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	2008-2015	M-J	10:15	11:30	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

CAMPUS DE PÁDEL

Campus de verano de pádel, tenis, deportes y actividades acuáticas.

TARIFAS			
ABONADO	90 €	USUARIOS	134 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2016	L-M-X-J-V	09:00	14:00	24-06-24	28-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2016	L-M-X-J-V	09:00	14:00	01-07-24	05-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2016	L-M-X-J-V	09:00	14:00	08-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2016	L-M-X-J-V	09:00	14:00	15-07-24	19-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2016	L-M-X-J-V	09:00	14:00	22-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24

CAMPUS DE VERANO

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

TARIFAS			
ABONADO	84 €	USUARIOS	134 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2018	L-M-X-J-V	08:00	15:00	24-06-24	28-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2018	L-M-X-J-V	08:00	15:00	01-07-24	05-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2018	L-M-X-J-V	08:00	15:00	08-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2018	L-M-X-J-V	08:00	15:00	15-07-24	19-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2018	L-M-X-J-V	08:00	15:00	22-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2018	L-M-X-J-V	08:00	15:00	29-07-24	02-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2018	L-M-X-J-V	08:00	15:00	05-08-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

ESGRIMA

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

TARIFAS			
ABONADO	25 €	USUARIOS	50 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
ESTADIO DE FÚTBOL	2008-2018	M-J	18:00	19:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	2008-2018	L-X	18:00	19:00	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

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

TARIFAS			
ABONADO	73 €	USUARIOS	146 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
CAMPO DE GOLF	2008-2018	M-J	17:00	19:00	18-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

NATACIÓN. CURSILLOS I/P

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

TARIFA 30 MINUTOS			
ABONADO	29 €	USUARIOS	58 €

TARIFA 45 MINUTOS			
ABONADO	39 €	USUARIOS	78 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LA RIBERA	2015-2018	L-M-X-J-V	18:00	18:45	12-06-24	21-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	2011-2015	L-M-X-J	10:15	11:00	24-06-24	04-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	2015-2018	L-M-X-J	11:00	11:45	24-06-24	04-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	12:00	12:30	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	12:30	13:00	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	17:30	18:00	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2016	L-M-X-J	17:30	18:00	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	18:00	18:30	01-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	2011-2015	L-M-X-J	10:15	11:00	08-07-24	18-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	2015-2018	L-M-X-J	11:00	11:45	08-07-24	18-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	12:00	12:30	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	12:30	13:00	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	17:30	18:00	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2016	L-M-X-J	17:30	18:00	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	18:00	18:30	15-07-24	25-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	12:00	12:30	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	12:30	13:00	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	17:30	18:00	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2018	L-M-X-J	18:00	18:30	29-07-24	08-08-24	09-05-24	16-05-24

PÁDEL 8-11 INICIACIÓN

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

TARIFAS			
ABONADO	60 €	USUARIOS	120 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J-V	11:00	12:00	12-08-24	26-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J-V	11:00	12:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24

PÁDEL 12-16 INICIACIÓN

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

TARIFAS			
ABONADO	60 €	USUARIOS	120 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	10:00	11:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	10:00	11:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

RESPIRA VIDA RESPIRA DEPORTE Verano

6-16 años

PÁDEL 12-16 PERFECCIONAMIENTO

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

TARIFAS			
ABONADO	60 €	USUARIOS	120 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	12:00	13:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24

PARKOUR

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.

TARIFAS			
ABONADO	25 €	USUARIOS	50 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	2011-2015	M-J	17:45	18:45	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

TENIS 8-11 AÑOS

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

TARIFAS			
ABONADO	59 €	USUARIOS	118 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J-V	12:00	13:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J-V	12:00	13:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2016	L-M-X-J-V	12:00	13:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

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

TARIFAS			
ABONADO	59 €	USUARIOS	118 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

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

TARIFAS			
ABONADO	59 €	USUARIOS	118 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	10:00	11:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	10:00	11:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2012	L-M-X-J-V	10:00	11:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

TOUCH TENNIS 6-8 AÑOS

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

TARIFAS			
ABONADO	59 €	USUARIOS	118 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J-V	18:00	19:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J-V	18:00	19:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2016-2018	L-M-X-J-V	18:00	19:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

VOLEY PLAYA

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

TARIFAS			
ABONADO	32 €	USUARIOS	64 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	2008-2010	M-J	10:30	11:30	09-07-24	01-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2013	M-J	11:30	12:30	09-07-24	01-08-24	09-05-24	16-05-24

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.

TARIFAS			
ABONADO	28 €	USUARIOS	56 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD | FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	21:00	22:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

AERÓBIC

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

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD | FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-X	19:00	20:00	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24

AEROCOMBAT

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

TARIFA 45 MINUTOS			
ABONADO	30 €	USUARIOS	60 €

TARIFA 60 MINUTOS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD | FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	L-X	17:00	17:45	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	L-X	19:00	20:00	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	M-J	19:00	20:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	M-J	20:15	21:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	M-J	21:15	22:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	L-X	19:00	20:00	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	M-J	19:00	20:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	M-J	20:15	21:15	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

AGILITY INICIACIÓN

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario Logroño Deporte podrá dar de baja al alumno/a. Los perros han de estar al dia de vacunas, desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

TARIFAS			
ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD | FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-X	18:00	19:00	17-06-24	17-07-24	09-05-24	16-05-24

AGILITY INTERMEDIO

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario Logroño Deporte podrá dar de baja al alumno. Los perros han de estar al dia de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

TARIFAS			
ABONADO	130 €	USUARIOS	260 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-X	19:00	20:00	17-06-24	17-07-24	09-05-24	16-05-24

BOXEO

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.).

TARIFAS 1 DÍA			
ABONADO	18 €	USUARIOS	36 €

TARIFAS 2 DÍAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	S	10:00	11:15	01-06-24	29-06-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	L-X	19:00	20:15	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	M-J	11:00	12:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	M-J	19:00	20:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	V	19:00	20:15	07-06-24	28-06-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	L-X	19:00	20:15	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	M-J	11:30	12:45	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	M-J	19:00	20:15	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
ESTADIO DE FÚTBOL	1954-2008	V	19:00	20:15	05-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24

CICLO-INDOOR

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

TARIFAS			
ABONADO	28 €	USUARIOS	56 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	19:00	19:45	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	20:00	20:45	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24

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.

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	19:00	20:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	19:00	20:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

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.

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	09:30	10:30	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	18:00	19:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	20:00	21:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	21:00	22:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	18:00	19:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	20:00	21:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

ENTRENA CORRIENDO

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

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	7:15	8:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	20:00	21:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2008	M-J	7:15	8:15	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2008	M-J	7:15	8:15	01-08-24	29-08-24	09-05-24	16-05-24

ENTRENAMIENTO EN GRUPOS REDUCIDOS

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

TARIFAS			
ABONADO	88 €	USUARIOS	176 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	14:30	15:30	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X	15:30	16:30	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	07:15	08:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	08:15	09:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	09:15	10:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

ESPALDA SANA

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

TARIFAS			
ABONADO	28 €	USUARIOS	56 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS GAUNAS	1925-2008	M-J	11:00	12:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS GAUNAS	1925-2008	L-X	11:00	12:00	05-08-24	28-08-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1925-2008	M-J	11:15	12:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

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.

TARIFAS			
ABONADO	28 €	USUARIOS	56 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X-V	08:30	09:15	03-06-24	28-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	L-X-V	10:00	10:45	03-06-24	28-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	20:00	21:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X-V	08:30	09:15	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24

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.

TARIFAS			
ABONADO	25 €	USUARIOS	50 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X-V	07:00	07:45	03-06-24	28-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X-V	07:45	08:30	03-06-24	28-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	09:30	10:30	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X-V	07:00	07:45	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X-V	07:45	08:30	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

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

TARIFAS			
ABONADO	73 €	USUARIOS	146 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
CAMPO DE GOLF	1925-2008	M-J	17:00	19:00	18-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
CAMPO DE GOLF	1925-2008	M-J	19:00	21:00	18-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
CAMPO DE GOLF	1925-2008	M-J	17:00	19:00	02-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24
CAMPO DE GOLF	1925-2008	M-J	19:00	21:00	02-07-24	11-07-24	09-05-24	16-05-24

INTERVAL STEP

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

TARIFAS			
ABONADO	30 €	USUARIOS	60 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	09:15	10:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

NATACIÓN INICIACIÓN + 16 Años (CURSILLO)

Se tratará el aprendizaje y mejora de la flotación y la propulsión, trabajando la respiración y la resistencia para ir dominando poco a poco el medio acuático.

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	19:00	20:00	01-08-24	29-08-24	09-05-24	16-05-24

NATACIÓN INIC/PERFC + 16 Años (CURSILLO)

Se tratará el aprendizaje y mejora de la flotación y la propulsión, trabajando la respiración y la resistencia para ir dominando poco a poco el medio acuático.

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	08:15	09:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	20:00	21:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	20:00	21:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

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. Los alumnos deben llevar sus propias aletas los días que se indiquen.

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	08:30	09:30	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	09:15	10:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	19:00	20:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	08:30	09:30	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	19:00	20:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Los alumnos deben llevar sus propias aletas los días que se indiquen.

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	07:15	08:15	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	07:15	08:15	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24

NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO + 16 Años (CURSILLO)

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

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	20:00	21:00	01-08-24	29-08-24	09-05-24	16-05-24

OCR

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

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-X-V	17:00	18:30	03-06-24	14-06-24	09-05-24	16-05-24

PÁDEL +16 INICIACIÓN

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

TARIFAS			
ABONADO	75 €	USUARIOS	150 €

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	19:00	20:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	19:00	20:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

PÁDEL +16 PERFECCIONAMIENTO

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

TARIFAS			
ABONADO	75 €	USUARIOS	150 €

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	20:00	21:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	20:00	21:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

PILATES

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

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD						FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	20:00	21:00	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	08:15	09:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	10:15	11:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	17:30	18:30	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	18:30	19:30	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	20:00	21:00	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	08:15	09:15	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS GAUNAS	1925-2008	M-J	10:00	11:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	10:15	11:15	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS GAUNAS	1925-2008	L-X	10:00	11:00	05-08-24	28-08-24	09-05-24	16-05-24

PONTE EN FORMA CORRIENDO

Actividad dirigida a personas que deseen iniciarse en la carrera a pie y mantenerse en forma o completar su actividad fisica con el inicio del trabajo técnico de carrera, resistencia y fuerza . Además se realizará un programa de acondicionamiento físico general y tonificación que puede ayudar a practicar otras actividades.

TARIFAS			
ABONADO	28 €	USUARIOS	56 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD | FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	09:30	10:30	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

TENIS +16 INICIACIÓN

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

TARIFAS			
ABONADO	62 €	USUARIOS	124 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD | FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	19:00	20:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	20:00	21:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	19:00	20:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

TENIS +16 PERFECCIONAMIENTO

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

TARIFAS			
ABONADO	62 €	USUARIOS	124 €

DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD | FECHAS INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	20:00	21:00	01-07-24	12-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	19:00	20:00	15-07-24	26-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	L-M-X-J-V	20:00	21:00	29-07-24	09-08-24	09-05-24	16-05-24

TONIPUMP

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

TARIFAS 45 MINUTOS			
ABONADO	30 €	USUARIOS	60 €

TARIFAS 60 MINUTOS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	L-X	18:00	19:00	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	L-X	20:00	21:00	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	14:30	15:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	15:15	16:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	M-J	18:00	19:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	L-X	18:00	19:00	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	L-X	20:00	21:00	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.F. PRADOVIEJO	1925-2008	M-J	18:00	19:00	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

VOLEY PLAYA +16 INIC

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

TARIFAS			
ABONADO	36 €	USUARIOS	72 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	18:30	19:30	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

VOLEY PLAYA +16 PERF

Es una variante de voleibol que se juega sobre arena. Nivel avanzado. Se deben tener conocimientos y práctica de voleibol. Se trabajará el perfeccionamiento de los golpeos, estrategias y tácticas de juego.

TARIFAS			
ABONADO	36 €	USUARIOS	72 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LAS NORIAS	1954-2008	M-J	19:30	20:30	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

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.

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD			FECHAS INSCRIPCIÓN			
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	21:00	22:00	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	09:15	10:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	L-X	21:00	22:00	01-07-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1954-2008	M-J	09:15	10:15	02-07-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

ZUMBA

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

TARIFAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD			FECHAS INSCRIPCIÓN			
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LA RIBERA	1954-2008	M-J	16:30	17:30	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

AQUABAILES

Actividad de bailes en el agua como dinamización de Las Norias en julio y agosto.

TARIFAS
GRATUITA

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD				
INSTALACIÓN	**EDAD**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**
C.D.M. LAS NORIAS	6 a 99 años	L-M-X-J-V	17:30	18:15	01-07-24	23-06-28

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.

TARIFAS			
ABONADO	22 €	USUARIOS	44 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	12:15	13:00	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

BAILES +65 años

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

TARIFAS JUNIO			
ABONADO	18 €	USUARIOS	36 €

TARIFAS JULIO A AGOSTO			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	10:15	11:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1925-1964	M-J	11:00	12:00	02-07-24	29-08-24	09-05-24	16-05-24

GIMNASIA +65

TARIFAS 2 DÍAS Y 3 DÍAS (45 MINUTOS)			
ABONADO	18 €	USUARIOS	36 €

TARIFAS 3 DÍAS			
ABONADO	33 €	USUARIOS	66 €

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

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1925-1964	L-X	10:30	11:30	03-06-24	26-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LA RIBERA	1925-1964	L-X-V	10:45	11:30	03-06-24	28-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	11:15	12:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LAS NORIAS	1925-1964	L-X-V	11:00	12:00	01-07-24	29-08-24	09-05-24	16-05-24

PILATES +65

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

TARIFAS			
ABONADO	20 €	USUARIOS	40 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	11:15	12:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

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.

TARIFAS			
ABONADO	20 €	USUARIOS	40 €

		DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**AÑO NAC.**	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	1925-1964	M-J	10:15	11:15	04-06-24	27-06-24	09-05-24	16-05-24

Esta escuela ofrece a las personas con discapacidad una serie de actividades deportivas con el objetivo de mejorar su condición física, potenciando su socialización.

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

En última instancia dependiento de los grupos y espacios podrán modificarse horarios y lugares del desarrollo de la actividad. Las solicitud de inscripción se puede retirar llamando al teléfono 659062344

FERDIS
Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de Deportes (Edicifio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 8)
Sólo se atiende con cita previa llamando al teléfono 659 062 344.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

TARIFAS			
ABONADO	14 €	USUARIOS	28 €

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	L-X	18:45	19:45	12-06-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24

HITT

HITT ofrece un acondicionamiento general de mayor intensidad.

TARIFAS			
ABONADO	14 €	USUARIOS	28 €

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	M-J	18:45	19:45	13-06-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

NATACIÓN PEQUES

TARIFAS			
ABONADO	14 €	USUARIOS	28 €

La familiarización con el medio acuático es el principal objetivo de estos cursos para los más peques, en los que se trabajará el aprendizaje de la flotación, respiración y la propulsión.

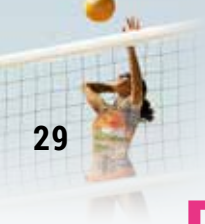
	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	L-X	17:30	18:30	12-06-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	M-J	17:30	18:30	13-06-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24

NATACIÓN

TARIFAS			
ABONADO	14 €	USUARIOS	28 €

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

	DÍAS, HORARIOS Y DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD					FECHAS INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN	**DÍAS**	**H. INICIO**	**H. FINAL**	**F. INICIO**	**F. FINAL**	**ABONADOS**	**USUARIOS**
C.D.M. LOBETE	L-X	17:30	18:30	12-06-24	29-07-24	09-05-24	16-05-24
C.D.M. LOBETE	M-J	17:30	18:30	13-06-24	30-07-24	09-05-24	16-05-24



DEPORTE A LA CARTA

ELIGE CADA DÍA TU MENÚ DEPORTIVO

ACTIVIDAD → INSTALACIÓN → HORARIO

Si no te conformas con hacer una sola actividad, te gusta la variedad o dispones de unos horarios y días imprevisibles, la opción de las actividades “A la carta” es tu solución.

VIRTUAL FITNESS

Este verano además, se añaden las nuevas actividades virtuales del CDM La Ribera: Bodypump®, Bodycombat® y Bodybalance®.

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLUS*
ABONADO: 5 €	ABONADO: 38 €	ABONADO: 58 €	ABONADO: 45 €
NO ABONADO: 10 €	NO ABONADO: 76 €	NO ABONADO: 116 €	NO ABONADO: 90 €

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

Tarifa Plana, en verano sólo existe La modalidad a la carta **Tarifa Plana Plus** que incluye las actividades a la carta + el acceso a las salas de musculación + el espacio hidrotermal del CDM Lobete de forma ilimitada durante 30 días naturales, por la persona que adquiera el producto.

Su compra sólo estará disponible hasta el 4 de junio (último día de reserva para los/as que lo compren en junio será el 30 de junio).

Consulta todas las posibilidades, la oferta actualizada y reserva tu plaza en **www.logroñodeporte.es**

El listado de actividades puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. Las Plazas semanales disponibles son limitadas.

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

RESPIRA VIDA RESPIRA DEPORTE

Verano

Del 1 al 29 de JUNIO

DEPORTE A LA CARTA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	
C.D.M. LOBETE	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X				21:00	22:00	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT	X		X					19:00	20:00	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT	X		X					17:00	17:45	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT		X		X				19:00	20:00	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT		X		X				20:15	21:15	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT		X		X				21:15	22:15	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO						X		10:00	11:15	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO						X		11:15	12:30	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO	X		X					19:00	20:15	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO					X			19:00	20:15	4
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	X		X					19:00	19:45	5
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	X		X					20:00	20:45	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				09:30	10:30	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				18:00	19:00	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				20:00	21:00	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				21:00	22:00	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING INICIACIÓN		X		X				19:00	20:00	4
C.D.M. LAS NORIAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				20:00	21:00	4
C.D.M. LA RIBERA	ENTRENA CORRIENDO		X		X				7:15	8:15	4
C.D.M. LA RIBERA	ESPALDA SANA		X		X				11:15	12:15	2
C.D.M. LOBETE	GAP	X		X		X			08:30	09:15	3
C.D.M. LA RIBERA	GAP	X		X		X			10:00	10:45	3
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X				20:00	21:00	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANT.	X		X		X			07:00	07:45	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANT.	X		X		X			07:45	08:30	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANT.	X		X					09:30	10:30	2
C.D.M. LOBETE	INTERVAL STEP		X		X				09:15	10:15	4
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X					08:30	09:30	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				09:15	10:15	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				19:00	20:00	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MNT. AVANZADOS	X		X					07:15	08:15	4
C.D.M. LAS NORIAS	OCR	X		X		X			17:00	18:30	5
C.D.M. LOBETE	PILATES	X		X					20:00	21:00	2
C.D.M. LA RIBERA	PILATES		X		X				10:15	11:15	2
C.D.M. LA RIBERA	PILATES		X		X				17:30	18:30	2
C.D.M. LA RIBERA	PILATES		X		X				18:30	19:30	2
C.D.M. LOBETE	PILATES		X		X				08:15	09:15	2
C.D.M. LAS NORIAS	PONTE EN FORMA CORRIENDO		X		X				09:30	10:30	3
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP	X		X					20:00	21:00	4
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP	X		X					18:00	19:00	4
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP		X		X				18:00	19:00	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP		X		X				14:30	15:15	4
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP		X		X				15:15	16:15	4
C.D.M. LOBETE	YOGA	X		X					21:00	22:00	2
C.D.M. LOBETE	YOGA		X		X				09:15	10:15	2
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA		X		X				16:30	17:30	3

RESPIRA VIDA RESPIRA DEPORTE

Verano

Del 1 al 30 de JULIO

DEPORTE A LA CARTA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	
C.D.M. LAS NORIAS	AERÓBIC	X		X					19:00	20:00	3
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT	X		X					19:00	20:00	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT		X		X				19:00	20:00	4
C.F. PRADOVIEJO	AEROCOMBAT		X		X				20:15	21:15	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO	X		X					19:00	20:15	4
ESTADIO DE FÚTBOL	BOXEO					X			19:00	20:15	4
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				18:00	19:00	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING		X		X				20:00	21:00	5
C.D.M. LAS NORIAS	CROSS TRAINING INICIACIÓN		X		X				19:00	20:00	4
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				7:15	8:15	4
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA		X		X				11:00	12:00	2
C.D.M. LOBETE	GAP	X		X		X			08:30	09:15	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANT.	X		X		X			07:00	07:45	3
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANT.	X		X		X			07:45	08:30	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO	X		X					08:30	09:30	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MANTENIMIENTO		X		X				19:00	20:00	3
C.D.M. LOBETE	NATACIÓN MNT. AVANZADOS	X		X					07:15	08:15	4
C.D.M. LOBETE	PILATES	X		X					20:00	21:00	2
C.D.M. LOBETE	PILATES		X		X				08:15	09:15	2
C.D.M. LOBETE	PILATES		X		X				10:15	11:15	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES		X		X				10:00	11:00	2
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP	X		X					20:00	21:00	4
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP	X		X					18:00	19:00	4
C.F. PRADOVIEJO	TONIPUMP		X		X				18:00	19:00	4
C.D.M. LOBETE	YOGA	X		X					21:00	22:00	2
C.D.M. LOBETE	YOGA		X		X				09:15	10:15	2

Del 1 al 29 de AGOSTO

DEPORTE A LA CARTA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	L	M	X	J	V	S	D	HORA INICIO	HORA FINAL	
C.D.M. LAS GAUNAS	ENTRENA CORRIENDO		X		X				7:15	8:15	4
C.D.M. LAS GAUNAS	ESPALDA SANA	X		X					11:00	12:00	2
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES	X		X					10:00	11:00	2

VIRTUAL FITNESS
La Ribera
centro deportivo municipal
VIRTUAL
FITNESS
Logroño
Logrodeporte
Body Pump™
Body Balance™
Body Combat™
Edades:
de 16 a 70 años
Duración:
Sesiones de 60 minutos
Reserva:
SERVICIO A LA CARTA
Desde 1,5 € sesión.
Consulta
PROMOCIÓN ESPECIAL VIRTUAL en
www.logronodeporte.es/actividad-virtual

Logroño

Logroñodeporte

TONIFICACIÓN FUERZA
BODY PUMP™

Actividad con barra y discos que fortalece y tonifica todo el cuerpo. En una sesión de BODYPUMP™ trabajas los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios como, por ejemplo, sentadillas, elevaciones de pecho, peso muerto, curls de tríceps y bíceps, etc. Ejercicios con buena música y tu selección de peso, que te motivarán a conseguir los resultados de tonificación y fuerza que buscas ¡y rápido!

AGILIDAD Y DEFENSA PERSONAL
BODY COMBAT™

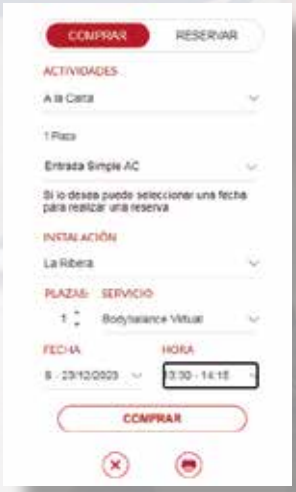
Es un programa cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai. Coreografiado en base a una buena música, los/as participantes realizan puñetazos, patadas y katas, queman calorías y consiguen una mayor capacidad cardiovascular.

RELAJACIÓN / AMPLITUD DE MOVIMIENTOS CORPORALES
BODY BALANCE™

Es un programa inspirado en el Yoga, Tai Chi y Pilates que mejora la flexibilidad y la fuerza. Sus ejercicios de respiración controlada, concentración, estiramientos, movimientos y poses adaptados a la música, dan como resultado una sesión holística que lleva a los alumnos/as a un estado de armonía y equilibrio.

NORMATIVA, ACCESO, RECOMENDACIONES y SESIONES

La compra y posteriores reservas de las actividades virtuales se realizan exclusivamente desde este lugar de la web de Logroño deporte (ver imagen)



MÁS INFORMACIÓN, HORARIOS Y RECOMENDACIONES EN:

www.logronodeporte.es/actividad-virtual

Programación 1 al 30 de JUNIO

Sesiones de 60 minutos

LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES	HORA INICIO	HORA FINAL	INTENSIDAD
BODYPUMP®	07:15	08:15	4
BODYBALANCE®	08:20	09:20	2
BODYPUMP®	15:00	16:00	4
BODYPUMP®	16:10	17:10	4
BODYCOMBAT®	17:15	18:15	4
BODYBALANCE®	18:20	19:20	2
BODYPUMP®	19:25	20:25	4
BODYCOMBAT® (LUNES - MIÉRCOLES)	20:30	21:30	4
BODYPUMP® (VIERNES)	20:30	21:30	4

MARTES y JUEVES	HORA INICIO	HORA FINAL	INTENSIDAD
BODYPUMP®	08:00	09:00	4
BODYBALANCE®	09:05	10:05	2
BODYPUMP®	20:00	21:00	4

SÁBADO	HORA INICIO	HORA FINAL	INTENSIDAD
BODYPUMP®	08:30	09:30	4
BODYCOMBAT®	09:35	10:35	4
BODYBALANCE®	10:40	11:40	2
BODYPUMP®	11:45	12:45	4
BODYCOMBAT®	12:50	13:50	4
BODYPUMP®	17:00	18:00	4
BODYCOMBAT®	18:05	19:05	4
BODYBALANCE®	19:10	20:10	2
BODYPUMP®	20:15	21:15	4

DOMINGO	HORA INICIO	HORA FINAL	INTENSIDAD
BODYPUMP®	08:30	09:30	4
BODYPUMP®	09:35	10:35	4
BODYCOMBAT®	10:40	11:40	4
BODYBALANCE®	11:45	12:45	2
BODYPUMP®	12:50	13:50	4

SALAS DE MUSCULACIÓN

FECHAS Y HORARIOS DE SALAS DE MUSCULACIÓN. VERANO 2024

JUNIO

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

JULIO

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

AGOSTO

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

SEPTIEMBRE

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

Calendario de actividades deportivas verano 2024

JUNIO 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

JULIO 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				

AGOSTO 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	

SEPTIEMBRE 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	27	27	28	29
30						

RESPIRA VIDA
RESPIRA DEPORTE

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2023/24

Logroñodeporte

Logroño

FECHAS de INSCRIPCIÓN:

- **ABONADOS:** 9 DE MAYO de 2024
- **USUARIOS:** 16 DE MAYO de 2024

*Consulta fecha según actividad.

FORMAS de INSCRIPCIÓN:

- **TELEFÓNICA:** Servicio 010 / Tel. 941 277 001.
- **PRESENCIAL:** Cita previa (941 27 70 55), exclusivamente para actividades específicas +65 años.
- **INTERNET:** www.logroñodeporte.es