

VITAMINA



CON D DE DEPORTE

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL
VERANO 2020. LOGROÑO

VITAMINA CON D DE DEPORTE



ÍNDICE POR EDADES

 IR A LA PÁGINA

MINI HÉROES EN P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVIEJO

 **INFORMACIÓN CAMPUS VERANO..... 6**

3-5 AÑOS

NATACIÓN.

 **CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO..... 9**

6-16 AÑOS

 **CAMPUS DE VERANO. 10**

 **GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO..... 10**

NATACIÓN.

CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO..... 11

 **PÁDEL 6-7 AÑOS. 11**

 **PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN. 12**

 **PÁDEL 8-11 AÑOS PERFECCIONAMIENTO. 12**

 **PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN 13**

 **PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO 13**

 **TENIS 6-7 AÑOS. 14**

 **TENIS 8-11 AÑOS. 14**

 **TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN. 15**

 **TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO. 15**

 **VOLEIBOL 16**

+ 17 AÑOS

 **AEROCOMBAT..... 17**

 **AEROGAP..... 17**

AGILITY INICIACIÓN..... 17 

CICLO-INDOOR..... 18 

ENTRENA CORRIENDO..... 18 

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT..... 19 

GAP..... 19 

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO..... 19 

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO..... 20 

NATACIÓN MANTENIMIENTO..... 20 

PÁDEL +17 AÑOS INICIACIÓN..... 20 

PÁDEL +17 AÑOS PERFECCIONAMIENTO..... 21 

PILATES..... 22 

TAICHI..... 22 

TENIS +17 AÑOS INICIACIÓN..... 23 

TENIS +17 AÑOS PERFECCIONAMIENTO..... 23 

TONIPUMP..... 23 

YOGA..... 24 

ZUMBA..... 24 

MAYORES DE 65 AÑOS

BAILES +65 AÑOS..... 25 

GIMNASIA +65 AÑOS..... 25 

ACTIVIDADES A LA CARTA

CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS..... 26 

MUSCULACIÓN CON MONITOR

PROGRAMACIÓN..... 28 

VITAMINA CON D DE DEPORTE



ÍNDICE POR INSTALACIONES

C.D.M. LOBETE

AEROCOMBAT
 CICLO-INDOOR
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO
 PILATES
 TAICHI
 TONIPUMP
 YOGA
 ZUMBA

C.F. PRADOVIEJO

CAMPUS DE VERANO
 MUSCULACIÓN

P.M. TITÍN III

AEROGAP
 CAMPUS DE VERANO
 ENTRENA CORRIENDO
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT
 PILATES
 VOLEIBOL
 ZUMBA

C.D.M. LAS NORIAS

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO
 PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
 PÁDEL 6-7 AÑOS
 PÁDEL 8-11 AÑOS INICIACIÓN
 PÁDEL 8-11 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
 PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN
 TENIS 6-7 AÑOS
 TENIS 8-11 AÑOS
 TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN
 TENIS 12-16 PERFECCIONAMIENTO
 AGILITY INICIACIÓN
 ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT
 PÁDEL +17 AÑOS INICIACIÓN
 PÁDEL +17 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
 TENIS +17 AÑOS INICIACIÓN
 TENIS +17 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
 BAILES +65 AÑOS
 GIMNASIA +65 AÑOS

CAMPO DE GOLF

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

VITAMINA CON D DE DEPORTE



NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

DEL ALTA

1. INSCRIPCIÓN

• ABONADOS

Desde el 23 de junio a las 08:00 horas.

• USUARIOS

Desde el 25 de junio a las 08:00 horas.

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.

a) INTERNET

1. En la pág. web de Logroño Deporte. Se accede a ella a través de la web de Logroño deporte, www.logroñodeporte.es
2. La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).
3. Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o puedan hacerlo por internet o telefónicamente.
4. El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para mayores de 65 años, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 a partir de las 08.00 horas el primer día de la inscripción, resto de días en su horario normal.

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

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.

*Estos horarios podrían sufrir modificaciones si la situación del Covid-19 lo exigiese.

3. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS, a partir del 23 de junio de 2020.

USUARIOS, a partir del 25 de junio de 2020.

4. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

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

- Original del D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, NIE)
 - 1 fotografía.
 - Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta y original de su D.N.I.
 - 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 la fotocopia del libro de familia donde conste el matrimonio o justificante de pareja de hecho
 - Original de la acreditación de discapacidad (superior al 33% en su caso).
 - Para ser alta en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.
- En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose ésta indefinida mientras dura la actividad.

DE LA BAJA

1. Para darse de baja en la actividad inscrita, **OBLIGATORIA y ÚNICAMENTE se tendrá que presentar POR ESCRITO y FIRMADA POR EL TITULAR** en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE y/o por mail deportes@logro-o.org.
2. El profesor sólo 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

1. INFORMACIÓN GENERAL

- a. La duración del programa, de manera general, es del 1 de julio de 2020 al 31 de agosto de 2020 y específicamente, la propia de cada actividad.
- b. Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del curso. A partir de los 6 años la inscripción a los cursos se hará en función del año de nacimiento.
- c. El abono de la tarifa de cada actividad se realizará de la siguiente manera: un 50% de la actividad será cobrado en el momento de realizar la inscripción, y el resto una vez iniciada la actividad. Este importe no será devuelto en ningún caso. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.
- d. Para las personas que trabajen a turnos, recomendamos la opción de "actividades a la carta"

VITAMINA CON D DE DEPORTE



2. MEDIDAS HIGIÉNICAS Y SANITARIAS RELATIVAS AL COVID-19

Las instalaciones, salas y piscinas donde se desarrollarán las actividades deportivas, y el personal encargado de las mismas, cumplirán con todas las normativas sanitarias de higiene libre de COVID-19 establecidas por el Ministerio de Sanidad, así como, por la Consejería de Sanidad de La Rioja.

MEDIDAS HIGIÉNICAS Y SANITARIAS DE LOS PARTICIPANTES

- Disponer de un kit de higiene y desinfección personal: mascarilla, gel-spray desinfectante, y toalla-esterilla.
- Respetar la distancia de seguridad entre personas.
- Desinfectar las manos antes y después de la actividad, así como el material utilizado.
- Respetar las medidas higiénicas y sanitarias de acceso a la instalación.
- Respetar las recomendaciones y obligaciones específicas de la actividad:
 - Marcas en el suelo de distancias mínimas o posición de los alumnos.
 - Metodologías que permitan el seguimiento de la sesión con distancia.
 - Indicaciones marcadas por el profesorado y personal de la instalación
 - Normas y material específico de la actividad.
- Recomendamos el cambio de zapatillas antes de entrar al espacio deportivo.

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 finalizada.
- d. La no asistencia a más de 2 clases seguidas sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática, pudiéndose cubrir la plaza, en aquellas actividades determinadas por LOGROÑO DEPORTE.
- e. Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta física o virtual de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrársela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- f. LOGROÑO DEPORTE no reubicará a las personas que trabajan a turnos.
- g. El tiempo efectivo de actividad en las sesiones diarias, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para el desarrollo de la misma.
- h. La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- i. Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
- j. Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a los usuarios o abonados menores de 12 años que estén inscritos a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.

4. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

- a. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión traumática 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 alumnos inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
- b) Es deber del alumno informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
- c) Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva.
- d. Las actividades de intensidad 4 y 5 del programa de verano, NO incluyen la realización de reconocimiento médico, al no tratarse de actividades de larga duración.
- 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 profesor, 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.
- g. Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención del usuario, se dispone en la Oficina de LOGROÑO DEPORTE y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

Todos los Abonados y usuarios 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.



CAMPUS **MINI** **HÉROES**

P.M. TITIN III - C.F. PRADOVIEJO

NIÑ@S DE 5 A 12 AÑOS
NACIDOS ENTRE 2008 Y 2014
— **AMBOS INCLUSIVE** —

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 P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVIEJO".

GRUPOS DIFERENCIADOS POR EDAD, CUYOS DEPORTES Y ACTIVIDADES SE HAN DISEÑADO ACORDE A SU DESARROLLO Y A LAS MÚLTIPLES POSIBILIDADES DE ACTIVIDADES QUE OFRECEN ESTAS INSTALACIONES. UNA PROGRAMACIÓN DIARIA DE 7 HORAS DE ACTIVIDAD LÚDICA Y DEPORTIVA, A TRAVÉS DE LA CONVIVENCIA Y RESPETO.

Esta Edición viene condicionada por las normativas higiénico-sanitarias relacionadas con el COVID-19, y por el protocolo específico y de funcionamiento, que se aplicará en función de la normativa vigente.

LUGAR DE REALIZACIÓN

P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVIEJO

Punto de encuentro: Frontón TITÍN III

HORARIO

Horario general:	09:00 h a 15:00 h
Horario de recepción de los niños:	09:00 h a 09:30 h
Horario de recogida de los niños:	14:00 h a 15:00 h

ACTIVIDADES Y DISCIPLINAS DEPORTIVAS

A lo largo de la semana se realizarán diferentes actividades: juegos deportivos, juegos acuáticos, golf, esgrima, juegos lúdicos, deportes tradicionales, bailes y talleres de manualidades, entre otros.

09:00	Recepción de los niños
10:00	Actividades deportivas
12:30	Almuerzo
13:00	Juegos en zona exterior-acuática / terrestre
14:00 a 15:00	Películas, actividades lúdicas y recogida de 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

CAMPUS 1	Del 29 junio al 3 de julio
CAMPUS 2	Del 6 al 10 de julio
CAMPUS 3	Del 13 al 17 de julio
CAMPUS 4	Del 20 al 24 de julio
CAMPUS 5	Del 27 al 31 de julio
CAMPUS 6	Del 3 al 8 de agosto
CAMPUS 7	Del 10 al 14 de agosto
CAMPUS 8	Del 17 al 21 de agosto
CAMPUS 9	Del 24 al 28 de agosto

TARIFAS CAMPUS MINI HÉROES

PERIODO DE ASISTENCIA	ABONADOS	USUARIOS
Precio Semana	76 €	130 €

EQUIPAMIENTO A LLEVAR CADA DÍA

Mascarilla y máscara pantalla - Mochila con asas - Toalla - Chanclas
Crema solar - Gorra - Bañador - Ropa y calzado deportivo cómodo
Ropa seca de recambio - botella de agua - Almuerzo.



VITAMINA CON D DE DEPORTE



0-5 AÑOS

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

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, chancretas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

TARIFA 30 Minutos		TARIFA 45 Minutos	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
22 €	44 €	25 €	50 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2015-2017	L-M-X-J-V	12:00	12:45	01/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	12:00	12:30	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	12:30	13:00	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	13:00	13:30	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	17:00	17:30	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	17:30	18:00	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	18:00	18:30	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	2015-2017	L-M-X-J-V	12:00	12:45	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	12:00	12:30	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	12:30	13:00	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	13:00	13:30	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	17:00	17:30	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	17:30	18:00	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	18:00	18:30	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	12:00	12:30	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	12:30	13:00	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	13:00	13:30	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	17:00	17:30	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	17:30	18:00	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2015-2017	L-M-X-J-V	18:00	18:30	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20



VITAMINA CON D DE DEPORTE



6-16 AÑOS

CAMPUS DE VERANO

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 P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO".

Grupos diferenciados por edad, cuyos deportes y actividades se han diseñado acorde a su desarrollo y a las múltiples posibilidades de actividades que ofrecen estas instalaciones.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	29/06/20	03/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III - C.F. PRADOVEJO	2008-2014	L-M-X-J-V	09:00	15:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
76 €	130 €



CAMPUS MINI HÉROES



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	2004-2014	M-J	17:00	19:00	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
65 €	130 €

VITAMINA CON D DE DEPORTE



6-16 AÑOS

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

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.

TARIFAS 30 Minutos		TARIFAS 45 Minutos	
ABONADOS	USUARIOS	ABONADOS	USUARIOS
22 €	44 €	25 €	50 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2008-2011	L-M-X-J-V	10:00	10:45	01/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	2012-2014	L-M-X-J-V	11:00	11:45	01/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	12:00	12:30	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	12:30	13:00	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	17:30	18:00	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	18:00	18:30	06/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	2008-2011	L-M-X-J-V	10:00	10:45	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	2012-2014	L-M-X-J-V	11:00	11:45	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	12:00	12:30	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	12:30	13:00	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	17:30	18:00	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	18:00	18:30	20/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	12:30	13:00	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	17:30	18:00	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2012-2014	L-M-X-J-V	18:00	18:30	03/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20

PÁDEL 6-7 AÑOS

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



6-16 AÑOS

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €

PÁDEL 8-11 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €



VITAMINA CON D DE DEPORTE



6-16 AÑOS

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	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20



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	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20



TENIS 6-7 AÑOS

Iniciación al tenis de forma lúdica. Familiarización de la técnica de este deporte, además del trabajo de la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de distancias, etc.

Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2013-2014	L-M-X-J-V	12:00	13:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €



TENIS 8-11 AÑOS

Iniciación y perfeccionamiento del tenis de forma lúdica. Se trabajará la coordinación dinámica general y específica así como el aprendizaje y perfeccionamiento de los principales golpes y desplazamientos.

Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2009-2012	L-M-X-J-V	11:00	12:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €

VITAMINA CON D DE DEPORTE



6-16 AÑOS

TENIS 12-16 INICIACIÓN

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de esta especialidad deportiva. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	10:00	11:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20



TENIS 12-16 PERFECCIONAMIENTO

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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
24 €	48 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	09:00	10:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	09:00	10:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	09:00	10:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	09:00	10:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	09:00	10:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	09:00	10:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	09:00	10:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	2004-2008	L-M-X-J-V	09:00	10:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20



VOLEIBOL

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del voleibol de una manera recreativa.

TARIFAS

ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. TITÍN III	2007-2010	M-J	10:15	11:10	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	2007-2010	M-J	11:20	12:15	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	2007-2010	M-J	10:15	11:10	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	2007-2010	M-J	11:20	12:15	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	2007-2010	M-J	10:15	11:10	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	2007-2010	M-J	11:20	12:15	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	2007-2010	M-J	10:15	11:10	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	2007-2010	M-J	11:20	12:15	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20



VITAMINA CON D DE DEPORTE



+17 AÑOS

AEROCOMBAT



Actividad musical coreografiada basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo, equilibrio y tonificación. Los alumnos y alumnas deben traer sus propios guantes.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	19:00	20:00	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	10:15	11:15	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	19:00	20:00	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	10:15	11:15	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	19:00	20:00	03/08/20	12/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	10:15	11:15	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	19:00	20:00	17/08/20	26/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	10:15	11:15	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20

AEROGAP



Actividad deportiva que combina coreografías sencillas de aeróbic y ejercicios de GAP. Se realizará en la primera parte de la sesión la tonificación y seguidamente aeróbic.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. TITÍN III	1955-2003	L-X	09:30	10:30	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	1955-2003	L-X	09:30	10:30	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20



AGILITY INICIACIÓN



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 Logroño Deporte podrá dar de baja al alumno. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
45 €	90 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1955-2003	M-J	19:00	20:00	07/07/20	16/07/20	23/06/20	25/06/20
LAS NORIAS	1955-2003	M-J	19:00	20:00	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



+17 AÑOS

CICLO-INDOOR



Actividad, sobre bicicleta estática para ejercitar el trabajo de resistencia, potencia y fortalecimiento muscular. Se realiza al ritmo de coreografías, simulando subidas, bajadas, llaneos y esprints. Obligatorio el uso de toalla y se aconseja el uso de coulotte, pulsómetro, guantes, calas y botellín de bebida. .

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	09:00	10:00	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	19:30	20:30	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	09:00	10:00	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	19:30	20:30	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	09:00	10:00	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	19:30	20:30	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	09:00	10:00	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	19:30	20:30	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €



ENTRENA CORRIENDO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. TITÍN III	1955-2003	M-J	07:15	08:15	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	1955-2003	M-J	07:15	08:15	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	1955-2003	M-J	07:15	08:15	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	1955-2003	M-J	07:15	08:15	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

VITAMINA CON D DE DEPORTE



+17 AÑOS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT



Actividad que combina el trabajo de fuerza y potencia con trabajo aeróbico de alta intensidad, a través de una gran variedad de ejercicios, utilizando tanto diferentes materiales como el propio cuerpo. Es recomendable que cada alumno/a tenga su propia comba. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. TITÍN III	1965-2003	L-X	21:00	22:00	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	08:30	09:30	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	20:30	21:30	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	1965-2003	L-X	21:00	22:00	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	08:30	09:30	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	20:30	21:30	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	08:30	09:30	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	20:30	21:30	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	08:30	09:30	18/08/20	27/06/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1965-2003	M-J	20:30	21:30	18/08/20	27/06/20	23/06/20	25/06/20

GAP



Actividad en la que se realiza una tonificación de glúteos, abdominales y piernas, además de mejorar la condición física general a través de ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	08:45	09:45	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	08:45	09:45	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	08:45	09:45	03/08/20	12/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	08:45	09:45	17/08/20	26/08/20	23/06/20	25/06/20

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	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	10:45	11:45	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	10:45	11:45	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



+17
AÑOS

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.

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	
ABONADOS	USUARIOS
65 €	130 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1921-2003	M-J	17:00	19:00	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
CAMPO DE GOLF	1921-2003	M-J	19:00	21:00	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
CAMPO DE GOLF	1921-2003	M-J	17:00	19:00	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
CAMPO DE GOLF	1921-2003	M-J	19:00	21:00	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
CAMPO DE GOLF	1921-2003	M-J	17:00	19:00	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
CAMPO DE GOLF	1921-2003	M-J	19:00	21:00	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20



NATACIÓN MANTENIMIENTO



Entrenamiento en el medio acuático para los que saben nadar 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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
15 €	30 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	08:45	09:45	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	08:45	09:45	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



+17 AÑOS

PÁDEL +17 INICIACIÓN



En los cursos 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	
ABONADOS	USUARIOS
35 €	70 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

PÁDEL +17 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	
ABONADOS	USUARIOS
35 €	70 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



+17 AÑOS

PILATES



Acercamiento a la disciplina Pilates en su versión suelo, conociendo y ejercitando los ejercicios básicos. 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	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. TITÍN III	1955-2003	L-X	07:45	08:45	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	10:00	11:00	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	19:00	20:00	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	1955-2003	L-X	07:45	08:45	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	10:00	11:00	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	19:00	20:00	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	10:00	11:00	03/08/20	12/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	19:00	20:00	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	10:00	11:00	17/08/20	26/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	19:00	20:00	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20



TAICHI



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.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1921-2003	L-X	09:30	10:30	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1921-2003	L-X	09:30	10:30	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



+17 AÑOS

TENIS +17 INICIACIÓN



El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de esta especialidad deportiva. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa.

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
25 €	50 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	19:00	20:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

TENIS +17 PERFECCIONAMIENTO



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
25 €	50 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	06/07/20	10/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	13/07/20	17/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	20/07/20	24/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	27/07/20	31/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	03/08/20	07/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	10/08/20	14/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	17/08/20	21/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LAS NORIAS	1955-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:00	24/08/20	28/08/20	23/06/20	25/06/20

TONIPUMP



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

TARIFAS	
ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:45	21:45	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:45	21:45	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:45	21:45	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:45	21:45	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



+17
AÑOS

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

ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	09:00	10:00	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:30	21:30	02/07/20	14/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	09:00	10:00	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:30	21:30	21/07/20	30/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:30	21:30	04/08/20	13/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	M-J	20:30	21:30	18/08/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20



ZUMBA



Movimiento Fitness de origen colombiano. Enfocado a mantener un cuerpo saludable y a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile (salsa, merengue, cumbia, reggaetón y samba) combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

TARIFAS

ABONADOS	USUARIOS
10 €	20 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. TITÍN III	1955-2003	L-X	19:30	20:30	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	20:30	21:30	01/07/20	13/07/20	23/06/20	25/06/20
P.M. TITÍN III	1955-2003	L-X	19:30	20:30	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	20:30	21:30	20/07/20	29/07/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	20:30	21:30	03/08/20	12/08/20	23/06/20	25/06/20
C.D.M. LOBETE	1955-2003	L-X	20:30	21:30	17/08/20	26/08/20	23/06/20	25/06/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



+65 AÑOS

BAILES +65 años



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

TARIFAS

ABONADOS	USUARIOS
22 €	44 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1921-1960	M-J	10:00	11:00	02/07/20	27/08/20	23/06/20	25/06/20



GIMNASIA +65 años



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

ABONADOS	USUARIOS
22 €	44 €

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1921-1960	L-X-V	10:00	11:00	01/07/20	31/08/20	23/06/20	25/06/20



ACTIVIDADES A LA CARTA

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" te permite llevar a cabo tu interés en ponerte en forma, mejorar tus capacidades físicas y llevarlas al máximo de tus posibilidades.

La inscripción en la modalidad "A la carta tarifa plana", es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta. La compra de este servicio se realiza exclusivamente a través de www.logroñodeporte.es

TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA
ABONADO: 5 €	ABONADO: 35 €	ABONADO: 53 €	ABONADO: 36 €
USUARIO: 10 €	USUARIO: 70 €	USUARIO: 106 €	USUARIO: 72 €

Planifica como quieras tu puesta en forma, a la hora y día que mejor te vaya. Adquiere tu bono o compra tu entrada y resérvalte cada semana lo que quieres hacer. Consulta todas las posibilidades en www.logroñodeporte.es. El listado de actividades que se muestra puede ser ampliado o reducido en función de la demanda de las actividades del Programa deportivo. En cualquier caso la información estará actualizada en www.logroñodeporte.es

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS ACTIVIDAD	PERIODO DE ACTIVIDAD			
			HORARIO		FECHA INICIO	FECHA FINAL
AEROCOMBAT	C.D.M. LOBETE	L-X	19:00	20:00	01/07/20	13/07/20
AEROCOMBAT	C.D.M. LOBETE	M-J	10:15	11:15	02/07/20	14/07/20
AEROCOMBAT	C.D.M. LOBETE	L-X	19:00	20:00	20/07/20	29/07/20
AEROCOMBAT	C.D.M. LOBETE	M-J	10:15	11:15	21/07/20	30/07/20
AEROCOMBAT	C.D.M. LOBETE	L-X	19:00	20:00	03/08/20	12/08/20
AEROCOMBAT	C.D.M. LOBETE	M-J	10:15	11:15	04/08/20	13/08/20
AEROCOMBAT	C.D.M. LOBETE	L-X	19:00	20:00	17/08/20	26/08/20
AEROCOMBAT	C.D.M. LOBETE	M-J	10:15	11:15	18/08/20	27/08/20
AEROGAP	P.M. P.M. TITÍN III	L-X	09:30	10:30	01/07/20	13/07/20
AEROGAP	P.M. P.M. TITÍN III	L-X	09:30	10:30	20/07/20	29/07/20
CICLO-INDOOR	C.D.M. LOBETE	M-J	09:00	10:00	02/07/20	14/07/20
CICLO-INDOOR	C.D.M. LOBETE	M-J	19:30	20:30	02/07/20	14/07/20
CICLO-INDOOR	C.D.M. LOBETE	M-J	09:00	10:00	21/07/20	30/07/20
CICLO-INDOOR	C.D.M. LOBETE	M-J	19:30	20:30	21/07/20	30/07/20
CICLO-INDOOR	C.D.M. LOBETE	M-J	09:00	10:00	04/08/20	13/08/20
CICLO-INDOOR	C.D.M. LOBETE	M-J	19:30	20:30	04/08/20	13/08/20
CICLO-INDOOR	C.D.M. LOBETE	M-J	09:00	10:00	18/08/20	27/08/20
CICLO-INDOOR	C.D.M. LOBETE	M-J	19:30	20:30	18/08/20	27/08/20
ENTRENA CORRIENDO	P.M. TITÍN III	M-J	07:15	08:15	02/07/20	14/07/20
ENTRENA CORRIENDO	P.M. TITÍN III	M-J	07:15	08:15	21/07/20	30/07/20
ENTRENA CORRIENDO	P.M. TITÍN III	M-J	07:15	08:15	04/08/20	13/08/20
ENTRENA CORRIENDO	P.M. TITÍN III	M-J	07:15	08:15	18/08/20	27/08/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	C.D.M. LAS NORIAS	M-J	20:30	21:00	02/07/20	14/07/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	P.M. TITÍN III	L-X	21:00	22:00	20/07/20	29/07/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	C.D.M. LAS NORIAS	M-J	08:30	09:30	21/07/20	30/07/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	C.D.M. LAS NORIAS	M-J	20:30	21:00	21/07/20	30/07/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	C.D.M. LAS NORIAS	M-J	08:30	09:30	04/08/20	13/08/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	C.D.M. LAS NORIAS	M-J	20:30	21:00	04/08/20	13/08/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



ACTIVIDADES
A LA CARTA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS ACTIVIDAD	PERIODO DE ACTIVIDAD			
		DÍAS	HORARIO		FECHA INICIO	FECHA FINAL
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	C.D.M. LAS NORIAS	M-J	08:30	09:30	18/08/20	27/06/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	C.D.M. LAS NORIAS	M-J	20:30	21:00	18/08/20	27/06/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	P.M. TITÍN III	L-X	21:00	22:00	01/07/20	13/07/20
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ HIIT	C.D.M. LAS NORIAS	M-J	08:30	09:30	02/07/20	14/07/20
GAP	C.D.M. LOBETE	L-X	08:45	09:45	01/07/20	13/07/20
GAP	C.D.M. LOBETE	L-X	08:45	09:45	20/07/20	29/07/20
GAP	C.D.M. LOBETE	L-X	08:45	09:45	03/08/20	12/08/20
GAP	C.D.M. LOBETE	L-X	08:45	09:45	17/08/20	26/08/20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	C.D.M. LOBETE	L-X	10:45	11:45	01/07/20	13/07/20
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	C.D.M. LOBETE	L-X	10:45	11:45	20/07/20	29/07/20
NATACIÓN MANTENIMIENTO	C.D.M. LOBETE	L-X	08:45	09:45	01/07/20	13/07/20
NATACIÓN MANTENIMIENTO	C.D.M. LOBETE	L-X	08:45	09:45	20/07/20	29/07/20
PILATES	C.D.M. LOBETE	L-X	10:00	11:00	01/07/20	13/07/20
PILATES	P.M. TITÍN III	L-X	07:45	08:45	01/07/20	13/07/20
PILATES	C.D.M. LOBETE	M-J	19:00	20:00	02/07/20	14/07/20
PILATES	C.D.M. LOBETE	L-X	10:00	11:00	20/07/20	29/07/20
PILATES	P.M. TITÍN III	L-X	07:45	08:45	20/07/20	29/07/20
PILATES	C.D.M. LOBETE	M-J	19:00	20:00	21/07/20	30/07/20
PILATES	C.D.M. LOBETE	L-X	10:00	11:00	03/08/20	12/08/20
PILATES	C.D.M. LOBETE	M-J	19:00	20:00	04/08/20	13/08/20
PILATES	C.D.M. LOBETE	L-X	10:00	11:00	17/08/20	26/08/20
PILATES	C.D.M. LOBETE	M-J	19:00	20:00	18/08/20	27/08/20
TAICHI	C.D.M. LOBETE	L-X	09:30	10:30	02/07/20	14/07/20
TAICHI	C.D.M. LOBETE	L-X	09:30	10:30	21/07/20	30/07/20
TONIPUMP	C.D.M. LOBETE	M-J	20:45	21:45	02/07/20	14/07/20
TONIPUMP	C.D.M. LOBETE	M-J	20:45	21:45	21/07/20	30/07/20
TONIPUMP	C.D.M. LOBETE	M-J	20:45	21:45	04/08/20	13/08/20
TONIPUMP	C.D.M. LOBETE	M-J	20:45	21:45	18/08/20	27/08/20
YOGA	C.D.M. LOBETE	L-X	09:00	10:00	01/07/20	13/07/20
YOGA	C.D.M. LOBETE	M-J	20:30	21:30	02/07/20	14/07/20
YOGA	C.D.M. LOBETE	L-X	09:00	10:00	20/07/20	29/07/20
YOGA	C.D.M. LOBETE	M-J	20:30	21:30	21/07/20	30/07/20
YOGA	C.D.M. LOBETE	M-J	20:30	21:30	04/08/20	13/08/20
YOGA	C.D.M. LOBETE	M-J	20:30	21:30	18/08/20	27/08/20
ZUMBA	C.D.M. LOBETE	L-X	20:30	21:30	01/07/20	13/07/20
ZUMBA	P.M. TITÍN III	L-X	19:30	20:30	01/07/20	13/07/20
ZUMBA	C.D.M. LOBETE	L-X	20:30	21:30	20/07/20	29/07/20
ZUMBA	P.M. TITÍN III	L-X	19:30	20:30	20/07/20	29/07/20
ZUMBA	C.D.M. LOBETE	L-X	20:30	21:30	03/08/20	12/08/20
ZUMBA	C.D.M. LOBETE	L-X	20:30	21:30	17/08/20	26/08/20

VITAMINA CON D DE DEPORTE



MUSCULACIÓN CON MONITOR

TARIFAS

Según tarifa vigente

En esta temporada de verano estarán abiertas las salas de musculación del CDM Lobete y de la Ciudad del Fútbol de Pradoviejo. Esta instalación está enfocada a la realización de ejercicios y rutinas de cross training, entrenamiento funcional, fitness, HIIT, etc. de forma individual. La actividad dispone de instruct@r que dirigirá o guiará en función de los objetivos de cada persona, así como de material y equipamiento deportivo específico que permite gran variedad de opciones. Se recomienda que los alumnos traigan su propia comba y esterilla. Es necesario tener previamente un buen estado de forma.

La utilización será de una hora y es necesario reservar on line a través de nuestra página web o telefónicamente (941 235 924) hasta con una semana de antelación.

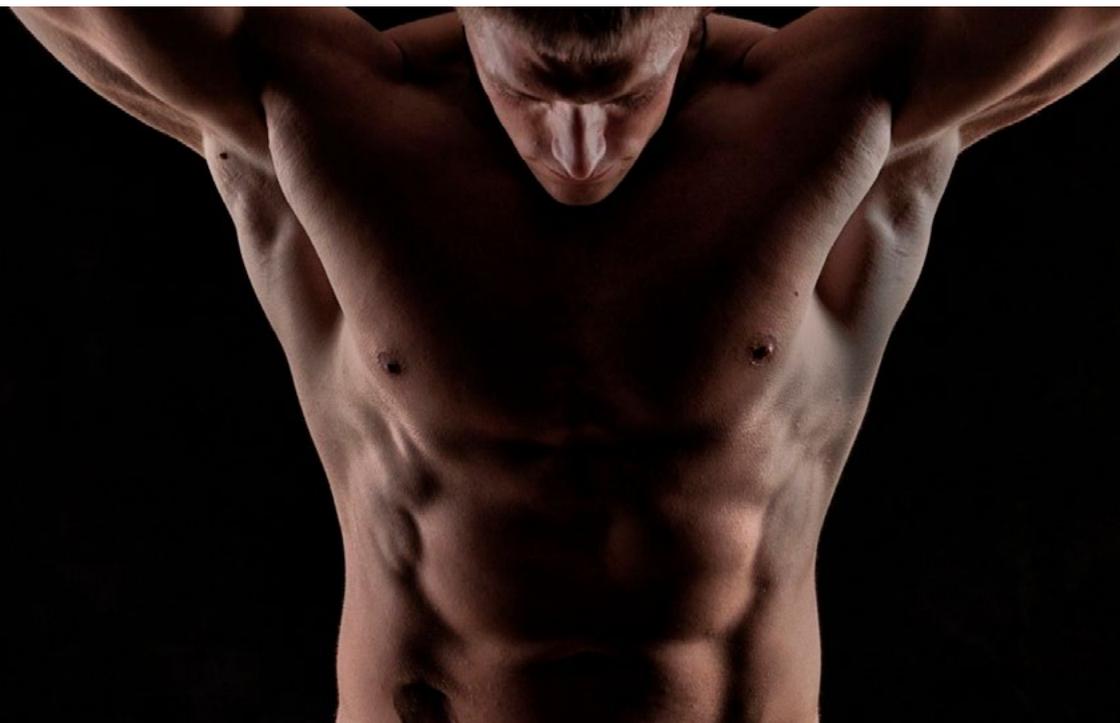
Es necesario que los usuarios traigan una toalla grande para colocar en la tapicería de las máquinas y una más pequeña para secarse el sudor. Para acceder a las salas y tocar los distintos elementos hay que desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico.

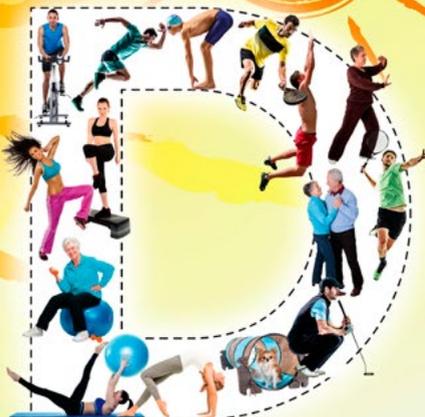
Horas de comienzo de las sesiones de entrenamiento:

07:00 - 08:15 - 09:30 - 10:45 - 12:00 - 13:15 - 16:00 - 17:15 - 18:30 - 19:45 - 21:00

PERIODO DE LA ACTIVIDAD

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE	+16	L-M-X-J-V	07:00	22:00	01/07/20	31/08/20
C.D.M. LOBETE	+16	Sábados	08:15	22:00	01/07/20	31/08/20
C.D.M. LOBETE	+16	Domingos y festivos	08:15	20:45	01/07/20	31/08/20
C.F. PRADOVIEJO	+16	L-M-X-J-V	08:15	22:00	01/07/20	31/08/20





VITAMINA CON D DE DEPORTE

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS 23 de junio

USUARIOS 25 de junio

FORMAS y HORARIOS de INSCRIPCIÓN

TELEFÓNICA SERVICIO 010
y desde fuera de Logroño tfno. 941 277 001

PRESENCIAL

Sólo actividades específicas para mayores de 65 años.
En las oficinas de Logroño Deporte. Plaza de las Chiribitas nº1.
(en horario de oficina)

INTERNET

www.logroñodeporte.es

 Ayuntamiento
de Logroño



Logroño deporte