



la meta eres tú

Logroño Programa Deportivo Municipal

Verano 2015



Logroño deporte



Ayuntamiento
de Logroño



Índice por edades

3-8 años

NATACIÓN. CURSILLOS I/P _____ Pág. 6

6-16 años

MINITENIS _____ Pág. 7

NATACIÓN. CURSILLOS I/P _____ Pág. 7

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN _____ Pág. 7

PÁDEL INICIACIÓN _____ Pág. 8

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 8

TENIS INICIACIÓN _____ Pág. 9

TENIS PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 9

WATERPOLO _____ Pág. 9

17 y + años

AEROCOMBAT _____ Pág. 10

AGILITY INICIACIÓN _____ Pág. 10

AGILITY PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 10

CICLO-INDOOR _____ Pág. 11

CROSS TRAINING _____ Pág. 11

ENTRENA CORRIENDO _____ Pág. 11

ESPALDA SANA _____ Pág. 12

GAP _____ Pág. 12

GIMNASIA + 65 años _____ Pág. 12

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 13

NATACIÓN. CURSILLOS I/P _____ Pág. 13

PÁDEL INICIACIÓN _____ Pág. 13

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 13

PILATES SUELO _____ Pág. 14

TENIS INICIACIÓN _____ Pág. 14

TENIS PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 14

YOGA _____ Pág. 15

Personas con Discapacidad

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO _____ Pág. 16

NATACIÓN PEQUES _____ Pág. 16

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA _____ Pág. 16

Horas Valle

AEROCOMBAT VALLE _____ Pág. 17

CICLO-INDOOR VALLE _____ Pág. 17

GAP VALLE _____ Pág. 18

PILATES SUELO VALLE _____ Pág. 18

Otras Actividades

AERÓBIC _____ Pág. 19

AQUAERÓBIC _____ Pág. 19

CUENTACUENTOS _____ Pág. 19

GOLF DIVULGACIÓN _____ Pág. 19

ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN _____ Pág. 19

ESGRIMA DIVULGACIÓN _____ Pág. 20

MIÉRCOLES EN LAS NORIAS _____ Pág. 20

PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN _____ Pág. 20

TALLERES INFANTILES _____ Pág. 20

TALLERES ADULTOS _____ Pág. 21

TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES) _____ Pág. 21

ZANCOS SALTADORES _____ Pág. 21

ZUMBA _____ Pág. 21

Servicios

MUSCULACIÓN CON MONITOR _____ Pág. 22

Actividades por instalación

C.D.M. LA RIBERA

AEROCOMBAT
AEROCOMBAT VALLE
CICLO-INDOOR
CICLO-INDOOR VALLE
ENTRENA CORRIENDO
GAP
GAP VALLE
PILATES SUELO
PILATES SUELO VALLE

C.D.M. LAS NORIAS

AERÓBIC
AGILITY INICIACIÓN
AGILITY PERFECCIONAMIENTO
AQUAERÓBIC
CROSS TRAINING
CUENTACUENTOS
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN
ESGRIMA DIVULGACIÓN
GIMNASIA + 65 AÑOS
GOLF DIVULGACIÓN
MIÉRCOLES EN LAS NORIAS
MINITENIS
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN
PÁDEL INICIACIÓN
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO
PILATES SUELO
PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN
TENIS INICIACIÓN

TENIS PERFECCIONAMIENTO
MUSCULACIÓN CON MONITOR
TALLERES
TALLER DE CIRCO
WATERPOLO
YOGA
ZANCOS SALTADORES
ZUMBA

C.D.M. LOBETE

AEROCOMBAT
AEROCOMBAT VALLE
CICLO-INDOOR
CICLO-INDOOR VALLE
ENTRENA CORRIENDO
GAP
GAP VALLE
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
PILATES SUELO
PILATES SUELO VALLE
ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

CAMPO DE GOLF

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

P.M. EL CORTIJO

ESPALDA SANA
NATACIÓN. CURSILLOS I/P

P.M. VAREA

NATACIÓN. CURSILLOS I/P



Normas comunes al programa

DEL ALTA

1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

TELEFÓNICA

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

El horario para la inscripción telefónica es de 24 horas todos los días de la semana.

El primer día de inscripción a partir de las 08:00 horas.

INTERNET

A través de la web de Logroño Deporte www.logroñodeporte.es ininterrumpidamente. El primer día de inscripción a partir de las 08:00 horas.

PRESENCIAL

Para las actividades específicas para mayores de 65 años en las oficinas de Logroño Deporte sita en Plaza Las Chiribitas, 1 en horario de atención al público.

2. HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Junio y Septiembre:

De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas.
y de lunes a jueves, de 17:00 a 19:00 horas.

Julio y Agosto

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

3. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD

ABONADOS

A partir del 27 de mayo de 2015.

USUARIOS

A partir del 3 de junio de 2015.

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 y en las instalaciones cabecera de zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete) en estas

instalaciones estarán cerradas las oficinas administrativas de 1 de julio a 31 de agosto, pudiendo realizar los trámites de alta en las oficinas principales de Plaza de las Chiribitas, con la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I.
- 1 fotografía.
- Número de cuenta corriente con los 20 dígitos. Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta y fotocopia de su D.N.I.
- En el caso de un menor será necesario fotocopia del D.N.I. del titular de la cuenta y fotocopia del libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario la fotocopia de la hoja de la pareja del libro de familia.

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, cabeceras de zona C.D.M. Lobete, C.D.M. La Ribera, C.D.M. Las Gaunas y C.D.M. Las Norias, por Fax: 941.23.49.32 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 15 de junio de 2015 al 17 de septiembre de 2015 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.

2. 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 de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- f) LOGROÑO DEPORTE no 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.

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

- a) Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión 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 donde 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) Reconocimientos médicos, cuándo sean exigidos para la realización de algunas actividades deportivas y servicios ofertados, podrán realizarse por los médicos colaboradores de Logroño Deporte, S.A., o por cualquier otro médico especializado en medicina deportiva. En este último caso, el reconocimiento médico deberá ser aportado a los Coordinadores de Zona por parte del abonado/usuario. No serán aceptados, a estos efectos, reconocimientos médicos que no estén avalados por médicos deportivos.
- c) 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.
- 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 si son habituales en la práctica deportiva. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
- 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 aquél 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.



3-8 años

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	2009-2007	La V	17:30 a 18:00	15/06/2015 al 26/06/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LOBETE	2012-2010	La V	18:00 a 18:30	15/06/2015 al 26/06/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LOBETE	2012-2010	La V	11:00 a 11:30	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
P.M. VAREA	2012-2010	La V	12:30 a 13:00	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
EL CORTIJO	2012-2010	La V	12:30 a 13:00	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2012-2010	La V	17:30 a 18:00	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2012-2010	La V	18:00 a 18:30	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2012-2010	La V	17:30 a 18:00	20/07/2015 al 06/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2012-2010	La V	18:00 a 18:30	20/07/2015 al 06/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2012-2010	La V	17:30 a 18:00	10/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

CURSOS 2 SEMANAS	TARIFAS	20 €	40 €
CURSOS 3 SEMANAS	TARIFAS	27 €	54 €



6 -16 años

MINITENIS



Iniciación al tenis de forma lúdica. Se trabaja la lateralidad, coordinación óculo-manual, conocimiento del propio cuerpo, apreciación de distancias, etc.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	12:00 a 13:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	18:00 a 19:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	18:00 a 19:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	18:00 a 19:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	40 €	80 €
---------	------	------

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. VAREA	2009-2007	L a V	12:00 a 12:30	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
P.M. EL CORTIJO	2009-2007	L a V	12:00 a 12:30	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2006-1999	L a V	12:00 a 12:30	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	12:30 a 13:00	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	18:00 a 18:30	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2006-1999	L a V	18:30 a 19:00	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2006-1999	L a V	12:00 a 12:30	20/07/2015 al 06/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	12:30 a 13:00	20/07/2015 al 06/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	18:00 a 18:30	20/07/2015 al 06/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2006-1999	L a V	18:30 a 19:00	20/07/2015 al 06/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2006-1999	L a V	12:00 a 12:30	10/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	12:30 a 13:00	10/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	18:00 a 18:30	10/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2006-1999	L a V	18:30 a 19:00	10/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	27 €	54 €
---------	------	------

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	18:30 a 19:00	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2009-2007	L a V	18:30 a 19:00	20/07/2015 al 06/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	27 €	54 €
---------	------	------



6 -16 años

PÁDEL INICIACIÓN

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. En los de perfeccionamiento se trabaja el afianzamiento de los golpes básicos, juego con paredes y principales aspectos tácticos del juego.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	11:00 a 12:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	12:00 a 13:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	11:00 a 12:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	12:00 a 13:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	11:00 a 12:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	12:00 a 13:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	11:00 a 12:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	12:00 a 13:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS

46 €

92 €

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	11:00 a 12:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	12:00 a 13:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	11:00 a 12:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	12:00 a 13:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	11:00 a 12:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	12:00 a 13:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	11:00 a 12:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	12:00 a 13:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS

46 €

92 €



6 -16 años

TENIS INICIACIÓN

La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursosillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	10:00 a 11:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	11:00 a 12:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	18:00 a 19:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	10:00 a 11:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	11:00 a 12:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	10:00 a 11:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	11:00 a 12:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	10:00 a 11:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	11:00 a 12:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	45 €	90 €
---------	------	------

TENIS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	10:00 a 11:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	11:00 a 12:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	10:00 a 11:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	11:00 a 12:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	10:00 a 11:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	11:00 a 12:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2003-1999	L a V	10:00 a 11:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	2007-2004	L a V	11:00 a 12:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	45 €	90 €
---------	------	------

WATERPOLO

Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	2006-1999	L a V	19:45 a 20:30	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	33 €	66 €
---------	------	------



AEROCOMBAT



Coreografía aeróbica basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo y equilibrio. Tonicando todo el cuerpo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1998-1950	L-X	20:00 a 21:00	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	L-X	21:00 a 22:00	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	L-X	20:00 a 21:00	03/08/2015 al 26/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	L-X	21:00 a 22:00	03/08/2015 al 26/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	21 €	42 €
---------	------	------



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1950	L-X	19:30 a 20:30	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	95 €	190 €
---------	------	-------

AGILITY PERFECCIONAMIENTO



Cursillos para los ya iniciados en agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista. Es imprescindible demostrar previamente los mínimos de control sobre el animal.

Habrà una preinscripción y prueba de nivel obligatoria el primer día. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal.

Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y de tener un seguro de responsabilidad social. Para más información consultar la normativa en nuestra página web.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1950	L-X	20:30 a 21:30	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	90 €	180 €
---------	------	-------

CICLO-INDOOR



Actividad en la que se utiliza una bicicleta estática y aerodinámica al ritmo de la música, simulando que se suben y bajan montañas, se llanea, se esprinta, ...y todo ello sin salir de la sala. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y además el fortalecimiento muscular del tren inferior. Se complementará con tonificación general y estiramientos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1998-1950	L-X	07:30 a 08:30	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	M-J	19:00 a 20:00	02/07/2015 al 28/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	M-J	20:00 a 21:00	02/07/2015 al 28/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	M-J	21:00 a 22:00	02/07/2015 al 28/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	L-X	07:30 a 08:30	03/08/2015 al 26/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	M-J	19:00 a 20:00	04/08/2015 al 27/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	M-J	20:00 a 21:00	04/08/2015 al 27/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	M-J	21:00 a 22:00	04/08/2015 al 27/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS 21 € 42 €

CROSS TRAINING



Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento muscular, de muy alta intensidad. Estimula al participante a retarse como un atleta de élite, olvidándose de periodos de descanso, repeticiones, rutinas,... Se utilizarán barras, discos, pesas, balones de carga, cintas, etc.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1950	L-X	19:00 a 20:00	01/06/2015 al 29/06/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L-X	20:00 a 21:00	01/06/2015 al 29/06/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	M-J	21:00 a 22:00	02/07/2015 al 28/07/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS 21 € 42 €

ENTRENA CORRIENDO



Actividad de carácter lúdico deportivo dirigida tanto a personas que no hayan practicado la carrera a pie como las que estén ya iniciados y quieran dar un salto cualitativo en su rendimiento mediante planes personalizados de entrenamiento. Además de las 2 horas semanales de entrenamiento conjunto se marcarán sesiones específicas para cada participante y habrá un servicio de asesoría y consulta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1950	L-X	20:00 a 21:00	01/06/2015 al 29/06/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L-X	20:00 a 21:00	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	M-J	07:15 a 08:15	02/07/2015 al 28/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L-X	20:00 a 21:00	03/08/2015 al 26/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	M-J	07:15 a 08:15	04/08/2015 al 27/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS 36 € 72 €



17 y + años

ESPALDA SANA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. EL CORTIJO	1998-1916	L-X	11:30 a 12:30	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
P.M. EL CORTIJO	1998-1916	L-X	11:30 a 12:30	03/08/2015 al 26/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	21 €	42 €
---------	------	------

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1998-1950	L-X	08:30 a 09:30	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	L-X	08:30 a 09:30	03/08/2015 al 26/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	21 €	42 €
---------	------	------

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1950-1916	L-X-V	10:00 a 11:00	01/07/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	10 €	20 €
---------	------	------



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1998-1916	L-X	19:00 a 21:00	15/06/2015 al 24/06/2015	27/05/2015	03/06/2015
CAMPO DE GOLF	1998-1916	L-X	19:00 a 21:00	29/06/2015 al 08/07/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS 62 € 124 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1916	L a V	19:00 a 19:45	30/06/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1916	L a V	19:00 a 19:45	20/07/2015 al 06/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1916	L a V	19:00 a 19:45	10/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS 33 € 66 €

PÁDEL INICIACIÓN



En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	19:00 a 20:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	20:00 a 21:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	19:00 a 20:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	20:00 a 21:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS 66 € 132 €

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	20:00 a 21:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	19:00 a 20:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	20:00 a 21:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	19:00 a 20:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS 66 € 132 €



PILATES SUELO



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1998-1916	L-X	09:30 a 10:30	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1916	L-X	19:00 a 20:00	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1916	L-X	21:00 a 22:00	01/07/2015 al 27/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1916	L-X	09:30 a 10:30	03/08/2015 al 26/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1916	L-X	19:00 a 20:00	03/08/2015 al 26/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	21 €	42 €
---------	------	------

TENIS INICIACIÓN



La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	19:00 a 20:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	20:00 a 21:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	19:00 a 20:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	20:00 a 21:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	45 €	90 €
---------	------	------

TENIS PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	20:00 a 21:00	06/07/2015 al 17/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	19:00 a 20:00	20/07/2015 al 31/07/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	20:00 a 21:00	03/08/2015 al 14/08/2015	27/05/2015	03/06/2015
LAS NORIAS	1998-1950	L a V	19:00 a 20:00	17/08/2015 al 28/08/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	45 €	90 €
---------	------	------

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	1998-1916	M-J	10:00 a 11:00	02/07/2015 al 28/07/2015	27/05/2015	03/06/2015

TARIFAS	21 €	42 €
---------	------	------





ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

Consultas: para más información dirigirse a FERDIS:
 Teléfonos: 659 062 346 / 659 062 344

Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos, por tanto no se admiten inscripciones telefónicas ni vía página web. En última instancia dependiendo de los grupos y espacios podrán modificarse horarios y lugares del desarrollo de la actividad.

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:
 FERDIS. Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de los Deportes (Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 8.
 Junio: Lunes a jueves de 09:00 h. a 12:00 h.
 Julio: Martes a jueves de 10:00 h. a 12:00 h.

GIMNASIA MANTENIMIENTO

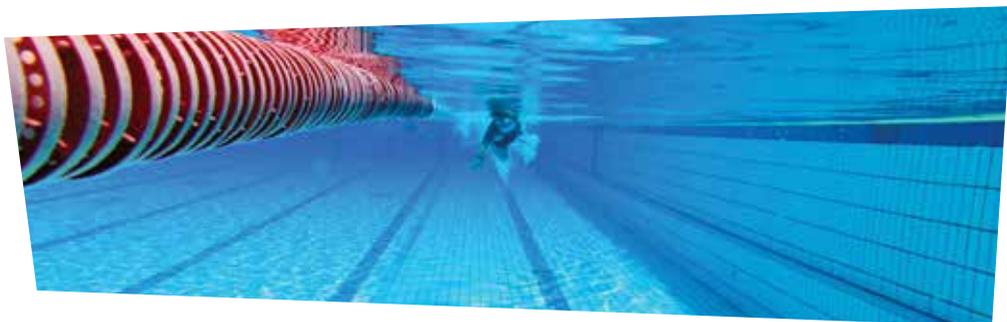
INSTALACIÓN	AÑO NACIMIENTO	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
C.D.M. LOBETE	2004-1916	L-X	19:00 a 20:00	15/06/2015 al 31/07/2015

TARIFA ABONADO: 6 € TARIFA USUARIO: 12 €

NATACIÓN PEQUES

INSTALACIÓN	EDADES	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
C.D.M. LOBETE	03 a 10 años	M-J	17:00 a 18:00	15/06/2015 al 31/07/2015

TARIFA ABONADO: 6 € TARIFA USUARIO: 12 €



NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	AÑO NACIMIENTO	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
C.D.M. LOBETE	2004-1916	L-X	18:00 a 19:00	15/06/2015 al 31/07/2015
C.D.M. LOBETE	2004-1916	M-J	18:00 a 19:00	15/06/2015 al 31/07/2015

TARIFA ABONADO: 6 € TARIFA USUARIO: 12 €

Actividades Horas Valle

La inscripción se podrá realizar el mismo día, en la misma instalación o con antelación a través de la web:

www.logroñodeporte.es y podrá ser entrada diaria o con bono de 10 ó 20 sesiones. Dicho bono tendrá validez de un año. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

TARIFAS		
1 SESIÓN	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES
ABONADO: 4 €	ABONADO: 32 €	ABONADO: 50 €
USUARIO: 8 €	USUARIO: 64 €	USUARIO: 100 €

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
14:30 a 15:15	GAP	AEROCOMBAT	CICLO INDOOR	GAP
15:15 a 16:00	CICLO INDOOR	PILATES	CICLO INDOOR	AEROCOMBAT

INSTALACIÓN	FECHAS
LOBETE	15 junio al 28 de julio
LA RIBERA	3 de agosto al 17 de septiembre

AEROCOMBAT VALLE



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1998-1950	M	14:30 a 15:15	15/06/2015 al 28/07/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	J	15:15 a 16:00	15/06/2015 al 28/07/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	M	14:30 a 15:15	03/08/2015 al 17/09/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	J	15:15 a 16:00	03/08/2015 al 17/09/2015

CICLO INDOOR VALLE



Actividad en la que se utiliza una bicicleta estática y aerodinámica al ritmo de la música, simulando que se suben y bajan montañas, se llanea, se esprinta, ...y todo ello sin salir de la sala. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y además el fortalecimiento muscular del tren inferior. Se complementará con tonificación general y estiramientos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1998-1950	L	15:15 a 16:00	15/06/2015 al 28/07/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	X	14:30 a 15:15	15/06/2015 al 28/07/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	X	15:15 a 16:00	15/06/2015 al 28/07/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	L	15:15 a 16:00	03/08/2015 al 17/09/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	X	14:30 a 15:15	03/08/2015 al 17/09/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	X	15:15 a 16:00	03/08/2015 al 17/09/2015




G.A.P. VALLE


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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1998-1950	L	14:30 a 15:15	15/06/2015 al 28/07/2015
C.D.M. LOBETE	1998-1950	J	14:30 a 15:15	15/06/2015 al 28/07/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	L	14:30 a 15:15	03/08/2015 al 17/09/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	J	14:30 a 15:15	03/08/2015 al 17/09/2015

PILATES SUELO VALLE


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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1998-1916	M	15:15 a 16:00	15/06/2015 al 28/07/2015
C.D.M. LA RIBERA	1998-1916	M	15:15 a 16:00	03/08/2015 al 17/09/2015



AERÓBIC

Actividad de baile aeróbico deportivo combinando una serie de pasos y movimientos preestablecidos.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	L a V	19:00 a 20:00	01/07/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS GRATIS

AQUAERÓBIC

Aeróbic en el agua.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	L a V	17:30 a 18:30	01/07/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS GRATIS

CUENTACUENTOS

Narración de cuentos para los peques y mayores.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	9 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	23 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	6 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	17:30 a 18:30	20 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS GRATIS

GOLF DIVULGACIÓN

Divulgación lúdica de este deporte, utilizando material adaptado. Se enseñarán los conceptos básicos del golf, reglamento, material y normas de seguridad.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	8 en adelante	M	18:00 a 20:00	7 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE
LAS NORIAS	8 en adelante	M	18:00 a 20:00	21 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE
LAS NORIAS	8 en adelante	M	18:00 a 20:00	25 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS GRATIS

ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN

Divulgación lúdica de este deporte, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				SESIONES	ABONADOS USUARIOS
LAS NORIAS	6 en adelante	L	18:00 a 20:00	6 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE
LAS NORIAS	6 en adelante	L	18:00 a 20:00	13 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE
LAS NORIAS	6 en adelante	L	18:00 a 20:00	20 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE
LAS NORIAS	6 en adelante	L	18:00 a 20:00	27 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE

TARIFAS GRATIS



ESGRIMA DIVULGACIÓN

Divulgación de este deporte olímpico de origen español.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	3 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	10 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	17 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	V	17:30 a 19:30	24 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS

GRATIS

MIÉRCOLES EN LAS NORIAS

Los miércoles de los meses de julio y agosto se realizará una actividad especial de carácter eminentemente participativo. Toda la información estará disponible en Las Norias con la suficiente antelación.

- 01-Julio HINCHABLE INFANTIL + TRICKERS
- 15-Julio JUEGOS RECREATIVOS (fútbolín, chapas, etc)
- 29-Julio FIESTA DE LA ESPUMA
- 12-Agosto HINCHABLES INFANTIL Y JUNIOR
- 26-Agosto MULTIDEPORTE

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	X	17:00 a 20:00	1 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	X	17:00 a 20:00	15 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	X	17:00 a 20:00	29 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	X	17:00 a 20:00	12 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	X	17:00 a 20:00	26 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS

GRATIS

PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN

Divulgación de este deporte en los lagos de piscina. Obligatorio saber nadar.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	7 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	14 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	21 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	18 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	M	11:00 a 12:00	25 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS

GRATIS

TALLERES INFANTILES

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	INFANTIL	L	17:00 a 18:00	01/07/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS

GRATIS

TALLERES ADULTOS

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	ADULTO	L	18:00 a 19:00	01/07/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS **GRATIS**

TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES)

Taller en el que se realizarán diferentes disciplinas relacionadas con el Circo como son los malabares, la acrobacia o ejercicios de equilibrio.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				SESIONES	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	18:30 a 20:00	30 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	18:30 a 20:00	13 de Agosto	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS **GRATIS**

ZANCOS SALTADORES

Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	8 en adelante	J	18:30 a 20:0	2 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	8 en adelante	J	18:30 a 20:0	16 de Julio	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS **GRATIS**

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.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
LAS NORIAS	TODAS EDADES	M	20:00 a 21:00	01/07/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
LAS NORIAS	TODAS EDADES	J	20:00 a 21:00	01/07/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS **GRATIS**





MUSCULACIÓN CON MONITOR

Este servicio pone a disposición un profesor que le pueda ayudar y asesorar desde el inicio de esta actividad. Dependiendo de las características físicas y de los objetivos de cada persona, se desarrollarán una serie de rutinas que se realizarán en máquinas anaeróbicas y cardiovasculares. A partir de los 60 años (inclusive), se debe tener el reconocimiento médico deportivo en vigor.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
JUNIO	C.M.D. LOBETE	1998-1950	LaV	07:00 a 22:30	01/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1998-1950	S	08:00 a 22:30	01/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1998-1950	DyF	08:00 a 21:30	01/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	LaV	07:00 a 22:00	01/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	S	08:00 a 22:00	01/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	DyF	08:00 a 15:00	01/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1998-1950	LaV	08:00 a 23:00	15/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1998-1950	S	09:00 a 14:00	15/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1998-1950	S	16:00 a 21:00	15/06/2015 al 30/06/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
JULIO	C.M.D. LOBETE	1998-1950	LaV	07:00 a 22:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1998-1950	S	08:00 a 22:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1998-1950	DyF	08:00 a 21:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	LaV	07:00 a 22:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	S	08:00 a 22:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	DyF	08:00 a 15:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-1950	LaV	11:00 a 14:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-1950	LaV	17:30 a 20:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1998-1950	LaV	07:30 a 14:30	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1998-1950	LaV	17:00 a 22:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1998-1950	S	09:00 a 14:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	GIMNASIO UNIVERSIDAD**	1998-1950	S	17:00 a 21:00	01/07/2015 al 31/07/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
AGOSTO	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	LaV	07:00 a 22:00	01/08/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	S	08:00 a 22:00	01/08/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	DyF	08:00 a 15:00	01/08/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	LaV	07:00 a 22:00	01/08/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	S	08:00 a 22:00	01/08/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	DyF	08:00 a 15:00	01/08/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-1950	LaV	11:00 a 14:00	01/08/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS NORIAS	1998-1950	LaV	17:30 a 20:00	01/08/2015 al 31/08/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
SEPTIEMBRE	C.M.D. LOBETE	1998-1950	LaV	07:00 a 22:30	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1998-1950	S	08:00 a 22:30	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.M.D. LOBETE	1998-1950	DyF	08:00 a 21:30	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	LaV	07:00 a 22:00	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	S	08:00 a 22:00	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LA RIBERA	1998-1950	DyF	08:00 a 15:00	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	LaV	07:00 a 22:00	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	S	08:00 a 22:00	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1998-1950	DyF	08:00 a 15:00	01/09/2015 al 30/09/2015	ACTIVIDAD LIBRE	

TARIFAS
SEGÚN TARIFA VIGENTE



www.logroñodeporte.es

YA PUEDES COMPRAR Y RESERVAR
TUS TICKETS Y BONOS PARA ...

Masajes, Horas valle, Balneario, Pista de hielo,
Pistas de tenis, Padel, Frontones, Instalaciones...



Logroño  deporte

Síguenos en:



@logronodeporte



facebook.com/logronodeporte



logronodeporte

Logroño deporte

 **Ayuntamiento
de Logroño**

FECHAS DE INSCRIPCIÓN:

ABONADOS 27 de mayo

USUARIOS 3 de junio

Por teléfono:

En el 010 (llamadas desde Logroño)

En el 941 277 001 (llamadas fuera de Logroño o por teléfonos móviles)

Por internet:

www.logroñodeporte.es

Presencial:

Sólo actividades específicas para mayores de 65 años.

En las oficinas de Logroño Deporte situada en Plaza de las Chiribitas nº 1.

www.logroñodeporte.es

