"HOY ES UN BUEN DÍA PARA HACER DEPORTE"

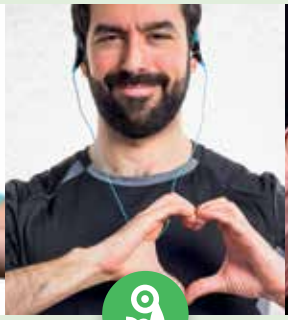
PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2018-2019
LOGROÑO

LOGROÑO CIUDAD DE HÉROES

Logroño deporte

Ayuntamiento de Logroño

Servicio Médico
Salud y Movimiento



ACTIVIDADES

Las actividades del Servicio Médico incluyen sesiones especiales, seguimiento y supervisión, y reconocimiento médico con pruebas físicas.

NIÑ@S ACTIV@S

Actividad incluida en el Programa contra el Sedentarismo y la Obesidad Infantil. Actividad para implicar, formar, concienciar y fomentar la adherencia a la práctica deportiva de niños /as que padecen sobrepeso u obesidad infantil. Se realizarán ejercicios físicos mediante juegos. Habrá sesiones formativas para la participación y acompañamiento de al menos un miembro de la familia. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, un programa de seguimiento y supervisión por el servicio médico.

6-16 AÑOS / PÁGINA 21

ACTIVIDAD PARA PERSONAS CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN

Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida por medio de la aplicación de un programa de ejercicio centrado en el entrenamiento de fuerza y de flexibilidad. Los ejercicios aeróbicos los realizará el usuario de manera individual siguiendo las pautas marcadas fuera de este horario. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados.

17 Y +AÑOS / PÁGINA 33

GIMNASIA CONTRA EL SOBREPESO

Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida por medio de la aplicación de un programa de ejercicio centrado en el entrenamiento de fuerza y de flexibilidad. Los ejercicios aeróbicos los realizará el usuario de manera individual siguiendo las pautas marcadas fuera de este horario. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados.

17 Y +AÑOS / PÁGINA 33

EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA PERSONAS CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN Y/O SOBREPESO

Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida desarrollando ejercicios aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad en el agua, adecuando el programa de entrenamiento a las necesidades de los alumnos. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados.

17 Y +AÑOS / PÁGINA 40

Cuca Gamarra
Alcaldesa de Logroño

Logroño se ha convertido en un referente en la promoción del deporte en nuestro país gracias a la colaboración de numerosas entidades pero, sobre todo, gracias a miles de logroñeses que, como tú, están interesados en alguna actividad organizada por Logroño Deporte.

Somos "Ciudad Europea del Deporte" por méritos propios. Somos una "Ciudad de Héroes", como dice nuestro eslogan, porque compartimos los valores que son parte sustancial de la práctica deportiva: el esfuerzo, el afán de superación, el equipo, …

Este año, como puedes comprobar con este programa, damos un paso más. Seguimos esforzándonos para mejorar un plan ya ambicioso pero que tiene la voluntad de llegar a más logroñeses.

En esta ocasión ponemos el foco en los mayores con iniciativas novedosas como "A por los 100". Se trata de una actividad que se puede realizar sentado, dirigida a personas mayores de 65 años que tienen poca agilidad para realizar ejercicios en el suelo o que requieran mucho movimiento y esfuerzo. Junto a ello, tenemos "Concilia Dorado", que permite conciliar con nuestros mayores, y aumentamos un 15% las plazas exclusivas para las personas que tienen más de 65 años.

Otra de las novedades de este curso es la promoción de actividades que previenen las enfermedades que desgraciadamente se han convertido en más comunes, como el sobrepeso, infantil y para adultos; la diabetes o la hipertensión.

Además, se han incorporado otras novedades o mejoras como las actividades específicas para menores de 17 años, las dirigidas a madrugadores, el incremento de la oferta de actividades de "1 sólo Día" o la ampliación de las actividades y la oferta de plazas los viernes por la tarde y los domingos a la mañana.

En definitiva, un ambicioso programa que responde a las necesidades planteadas por todos los logroñeses a los que nos gusta el deporte.

Nos vemos haciendo deporte.

PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

SÓLO PARA ABONADOS

TIEMPO DE DESCUENTO

Logroñodeporte · Ayuntamiento de Logroño

TIEMPO DE DESCUENTO

Es una iniciativa nacida para agrupar a empresas relacionadas con el deporte, la actividad física y la salud en la ciudad de Logroño, que ofrecen **descuentos** a los ABONADOS de Logroño Deporte.
Busca este distintivo en los comercios adheridos y empieza a beneficiarte de las ventajas de ser **ABONADO** a Logroño Deporte.

MÁS DE 40 COMERCIOS DE LOGROÑO

TIENDAS DE DEPORTES - SERVICIOS MÉDICOS - SERVICIOS DE FISIOTERAPIA
NUTRICIÓN - DENTISTAS - ÓPTICOS - PODÓLOGOS - OTROS...

Consulta la lista completa de comercios con sus ofertas en:
www.logronodeporte.es/tiempo-de-descuento

DeporPOP

PROGRAMA PARA DEPORTISTAS POPULARES

Logroñodeporte · Ayuntamiento de Logroño

Dirigido a:

corredores, ciclistas, triatletas...

todas aquellas personas que realizan su actividad por libre y quieren mejorar su preparación con actividades y servicios complementarios.

AMPLÍA TODA LA INFORMACIÓN EN
www.logroñodeporte.es

Por un coste mensual de 25 euros para abonad@s, DEPOR POP incluye:

- Acceso ilimitado a las salas de musculación y fitness, con un monitor que puede resolver las dudas y preparar las rutinas de entrenamiento en la sala.
- La realización de un reconocimiento médico con prueba de esfuerzo, a cargo de un profesional en medicina deportiva.
- Acceso ilimitado al espacio hidrotermal del CDM Lobete y las Termas del CDM La Ribera y Las Gaunas.
- Asistencia gratuita a Jornadas sobre salud y ejercicio físico organizadas por Logroño deporte.

El precio de este servicio se realiza en un pago único de 200 euros IVA incluido. Los que se acojan a este servicio más adelante, pagarán su cuota a razón de 25 euros mes, en un pago único total, desde el mes que se inscriban incluido hasta el 31 de mayo de 2019.

La inscripción a este servicio es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta en la modalidad "Depor Pop". No se puede dar de baja de este servicio una vez contratado. Última fecha para poder comprar este servicio será el 30 de marzo de 2019.

Reserva de DEPORPOP en www.logronodeporte.es

Javier Merino
Concejal de Alcaldía, Deportes y Jóvenes del Ayuntamiento de Logroño
Presidente de Logroño Deporte

La temporada 2018-2019 de Logroño Deporte arranca con un total de 27.000 horas de ejercicio físico, continuando así con el desarrollo de una programación en línea con la calidad que estamos impulsando.

Como cada año conformamos una hoja de ruta que abarca actividades deportivas durante toda la temporada y que incluye 20.305 plazas. Esta campaña hemos apostado firmemente por elaborar una amplia oferta para nuestros mayores, con aumento de plazas y novedosos programas como 'A por los 100' y 'Concilia Dorado para mayores de 60 años'.

Seguimos orientando, cada vez más, las actividades directas al concepto "salud". Con el apoyo del Centro Médico Deportivo de Logroño Deporte hemos programado actividades infantiles contra el sobrepeso y para personas con diabetes e hipertensión. Y mantenemos la atención a sectores y colectivos especiales. Logroño Deporte incrementa así el número de actividades para las personas con capacidades diferentes.

Además completamos las novedades con cursos específicos para menores de 17 años, para madrugadores y nos abrimos a nuevas prácticas como Toni-Pump o Mindfitness. El programa deportivo ofrece este año la realización de actividades deportivas municipales en consenso con las AMPAS, tales como la escuela municipal de Kárate y Gimnasia Rítmica.

No quiero terminar sin recordar la continuidad de algunos de nuestros programas más exitosos: Depor Pop; Actividades a la Carta, Deporte en Familia; Viernes en Familia y las actividades convenidas con asociaciones, federaciones y clubes.

Ante este abanico de cursos y novedades... ¡cómo resistirse a no planificar una temporada deportiva con Logroño Deporte!

LOS COMBOS
DE LOGROÑO DEPORTE

Los "Combos" de Logroño Deporte combinan una actividad principal con otra que complementa sus beneficios y que resulta más económica. Los "Combos" combinan por tanto, actividades para mayores de 17 años, de larga duración (octubre a mayo) de 2 ó 3 días a la semana (Actividad Principal) con otra también de larga duración.

COMBO ACTIVIDAD + ACTIVIDAD SUAVE UN DÍA A LA SEMANA.

Actividad principal: Cualquier actividad del programa
Actividad suave: Pilates, mindfitness, taichí, yoga.
Tarifa: Precio actividad + Precio actividad suave.
Descuento del 10% en el precio de la actividad suave.

COMBO ACTIVIDAD + ACTIVIDAD DE TONIFICACIÓN DE UN DÍA A LA SEMANA

Actividad principal: Cualquier actividad del programa
Actividad de tonificación: Aerocombat, GAP, Ponte en forma corriendo, ToniPump, Ritmos Latinos, Zumba
Tarifa: Precio actividad + Precio actividad de tonificación.
Descuento del 10% en el precio de la actividad de tonificación.

COMBO ACTIVIDAD + SALAS DE MUSCULACIÓN

Actividad principal: Cualquier actividad del programa
salas de musculación: Acceso ilimitado de octubre a mayo
Tarifa: Precio actividad + 54,40 €
Descuento de 2 meses de la sala de musculación

COMBO PÁDEL + RUNNING

Pádel: Cualquier curso de pádel
Running: Ponte en forma corriendo, sábados en Las Norias de 10 a 11 horas.
Tarifa: Pádel 402 € / 804 € + Entrena Corriendo 52 € / 104 €
Descuento del 10% en el precio de Ponte en Forma Corriendo

COMBO + 65 AÑOS: PASEO + PILATES

Paseo: Lunes y miércoles de 09:30 a 11:00 horas
Pilates +65: Martes, 11:30 a 12:30, CF Pradoviejo.
Tarifa: Grupo del paseo 52 € / 104 € + Pilates 33 € / 66 €
Descuento del 10% en el precio de la actividad de Pilates.

Todas las inscripciones se realizan desde la página web de www.logroñodeporte.es. Los Combos llevan el descuento en la segunda actividad del 10% (salvo musculación), teniendo la actividad principal su precio correspondiente. La última fecha para inscribirse en un Combo es el 31 de marzo. Todo cambio posterior de actividad o de la condición de abonad@ que no respete los combos existentes, supondrá la perdida de descuento.

ÍNDICE POR EDADES

ACTIVIDADES CONCILIA

ACTIVIDADES Y HORARIOS 12

0-5 AÑOS

E.M. DE CHIQUIRRITMO 17
E.M. DE MULTIDEPORTE 17
JUEGOS Y PSICOMOTRICIDAD 17
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO) 18
NATACIÓN 3 AÑOS 18
NATACIÓN 4 AÑOS 19
NATACIÓN 5 AÑOS 19
NATACIÓN INIC/PERFEC 4-5 AÑOS 19
NATACIÓN INIC/PERFEC 4-5 AÑOS (CUR.) 20
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN 20

6-16 AÑOS

NIÑ@S ACTIV@S 21
BILLAR INIC. / PERFECC. 21
BUCEO 21
E.M. DE ATLETISMO 21
E.M. DE BADMINTON 22
E.M. DE BALONMANO 22
E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT 22
E.M. DE CIRCO 22
E.M. DE ESGRIMA 22
E.M. DE FAMA DANCE 23
E.M. DE FRONTENIS 23
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA 23
E.M. DE JUDO 23
E.M. DE KÁRATE 24
E.M. DE PALETA 24
E.M. DE PATINAJE 24
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN 24
E.M. DE PELOTA MANO PERFEC. 24
E.M. DE STREET DANCE 25
E.M. DE TAEKWONDO 25
E.M. DE TIRO OLÍMPICO 25
E.M. DE VOLEIBOL 25
E.M. DE WATERPOLO 25
E.M. DE ZUMBA 26
ESGRIMA 26
EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN) 26
EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO) 26
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 27
GOLF. PERFECCIONAMIENTO 27
HÍPICA. INICIACIÓN 28
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO 28
HOCKEY HIELO 28
KRAV MAGA 28
NATACIÓN 6-7 AÑOS 29
NATACIÓN 8-9 AÑOS 29
NATACIÓN 10-16 AÑOS 29
NATACIÓN INIC/PERFEC 6-7 AÑOS 30
NATACIÓN INIC/PER 6-7 AÑOS (CURSILLO) 30
PÁDEL 6-7 AÑOS 30
PÁDEL 8-11 AÑOS 30
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN 30
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO 31
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN 31
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFEC. 31
PIRAGÜISMO 31
TENIS 6-7 AÑOS 31
TENIS 8-11 AÑOS 32
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN 32
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO 32
TIRO CON ARCO 32
TRI-ACTIVIDAD 32

17 Y +AÑOS

ACONDICIONACESTO 33
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 33
ACTIVIDAD PARA PERSONAS CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN 33
GIMNASIA CONTRA EL SOBREPESO 33
AERÓBIC 34
AEROCOMBAT 34
AEROGAP 34
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS 35
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS 35
ANDAR CORRIENDO 35
AQUAERÓBIC 35
AQUAFITNESS 38
AQUAMIX 38
AQUARUNNING 38
AQUASALUD 38
AQUAZUMBA 39
BÁDMINTON 39
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO 39
BUCEO 39
CICLO-INDOOR 40
CORE FIT 40
CROSS TRAINING 40
EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA PERSONAS CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN Y/O SOBREPESO 40
ENTRENA CORRIENDO 41
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN) 41
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFEC.) 41
ESGRIMA 41
ESPALDA SANA 42
EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN) 42
EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO) 42
GAP 43
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 43
GIMNASIA DE MANT. MASTECTOMIZADAS 44
GIMNASIA EN EL AGUA 44
GIMNASIA HIPOPRESIVA 44
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO 45
GOLF. PERFECCIONAMIENTO 45
HÍPICA. INICIACIÓN 46
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO 46
INTERVAL FITNESS 46
INTERVAL STEP 46
KRAV MAGA 47
MARCHA NÓRDICA 47
MINDFITNESS 47
NATACIÓN INICIACIÓN + 17 AÑOS (CUR.) 48
NATACIÓN INIC./PERFC + 17 AÑOS (CUR.) 48
NATACIÓN MANTENIMIENTO 48
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS 49
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURS.) 49
NATACIÓN PARA LA SALUD 49
PÁDEL NIVEL 1 50
PÁDEL NIVEL 2 50
PÁDEL NIVEL 3 50
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN 51
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFEC. 51
PATINAJE. INICIACIÓN 51
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO 51
PILATES SUELO 52
PILATES SUELO. AVANZADOS 52
PIRAGÜISMO 53
PONTE EN FORMA CORRIENDO 53
RITMOS LATINOS 53
TAEKWONDO 53
TAI CHI 54
TAI CHI AVANZADOS 54
TENIS NIVEL 1 54
TENIS NIVEL 2 54
TENIS NIVEL 3 55
TIRO CON ARCO 55
TIRO OLÍMPICO 55
TONIBIKE 55
TONIFIT 55
TONIPUMP 56
YOGA 56
ZUMBA 56

65 + AÑOS

A POR LOS 100 57
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65 57
AERÓBIC +65 57
AQUABAILES +65 57
BAILES +65 57
ESPALDA SANA + 65 58
GIMNASIA +65 58
GIMNASIA EN EL AGUA + 65 58
GRUPO DEL PASEO + 65 58
NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO) 59
PILATES +65 59
TAI CHI +65 59
TAI CHI +65 AVANZADOS 59
YOGA +65 59

VIERNES EN FAMILIA

ACROBACIAS DE CIRCO 60
YOGA INFANTIL 60
ZUMBA 06

CAMPAÑAS

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (XIV EDICIÓN) 61
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (XII EDICIÓN) 61
JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (VII EDICIÓN) 61
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (VIII EDICIÓN) 61

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ACERCAMIENTO AL CABALLO 62
AQUAGIM 62
AERÓBIC 62
BALONCESTO 62
DANZATERAPIA 63
FÚTBOL SALA 63
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO 63
NATACIÓN PEQUES 63
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA 63
PÁDEL 63
PASO A PASO 63
PETANCA 63

ACTIVIDADES A LA CARTA

CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS 64

TORNEOS

TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS 66
TORNEO DE BALONCESTO (VIII EDICIÓN) 66
TORNEO DE FÚTBOL OCHO (XII EDICIÓN) 66
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXIV EDICIÓN) SÁBADOS 66
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS 66
TORNEOS DE GOLF 66
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP 66

OTROS SERVICIOS

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE 67
ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. ESPECIAL FAMILIAS 67
ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. HORA VALLE 67
MUSCULACIÓN CON MONITOR 67
PISTA DE HIELO 67

CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO DE LOGROÑO

CENTROS Y ACTIVIDADES 68

ACTIVIDADES POR INSTALACIÓN

C.D.M. LA RIBERA

A POR LOS 100
ACROBACIAS DE CIRCO
AEROCOMBAT
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
CICLO-INDOOR
E.M. DE WATERPOLO
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
INTERVAL FITNESS
MUSCULACIÓN CON MONITOR
MARCHA NÓRDICA
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 4 AÑOS
NATACIÓN 5 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS
NATACIÓN 8-9 AÑOS
NATACIÓN 10-16 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATACIÓN INIC/PERFEC 4-5 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFEC 4-5 AÑOS (CURSILLO)
NATACIÓN INIC/PERFEC 6-7 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFEC 6-7 AÑOS (CURSILLO)
NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)
NATACIÓN PARA LA SALUD
PILATES +65
PILATES SUELO
PILATES SUELO. AVANZADOS
TONIBIKE
TONIPUMP
TRI-ACTIVIDAD
ZUMBA

C.D.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
AERÓBIC
AERÓBIC +65
AEROCOMBAT
ANDAR CORRIENDO
AQUAERÓBIC
AQUAFITNESS
AQUARUNNING
AQUASALUD
AQUAZUMBA
BUCEO
E.M. DE ESGRIMA
E.M. DE FAMA DANCE
E.M. DE FRONTENIS
E.M. DE PATINAJE
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN
E.M. DE ZUMBA
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PER.)
ESGRIMA
ESPALDA SANA
ESPALDA SANA + 65
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA DE MANT. MASTECTOMIZADAS
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
GIMNASIA HIPOPRESIVA
GRUPO DEL PASEO + 65
MUSCULACIÓN CON MONITOR
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 4 AÑOS
NATACIÓN 5 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS
NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN PARA LA SALUD
NATACIÓN PEQUES
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
PATINAJE. INICIACIÓN
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO
PILATES +65
PILATES SUELO
TAI CHI
TAI CHI +65
YOGA
ZUMBA

C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS
CROSS TRAINING
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERF.)
GIMNASIA +65
PÁDEL
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
PÁDEL 6-7 AÑOS
PÁDEL 8-11 AÑOS
PÁDEL NIVEL 1
PÁDEL NIVEL 2
PÁDEL NIVEL 3
PIRAGÜISMO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TAI CHI
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO
TENIS 6-7 AÑOS
TENIS 8-11 AÑOS
TENIS NIVEL 1
TENIS NIVEL 2
TENIS NIVEL 3
TIRO CON ARCO
TONIFIT
TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS
YOGA

C.D.M. LOBETE

A POR LOS 100
ACTIVIDAD PARA PERSONAS
CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN
GIMNASIA CONTRA EL SOBREPESO
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
AERÓBIC
AERÓBIC +65
AQUABAILES +65
AQUAERÓBIC
AQUAFITNESS
AQUAGIM
AQUAMIX
AQUASALUD
AQUAZUMBA
BAILES +65
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO
E.M. DE CHIQUIRRITMO
E.M. DE JUDO
E.M. DE KÁRATE
E.M. DE MULTIDEPORTE
E.M. DE VOLEIBOL
E.M. DE ZUMBA
EJERCICIOS ACUÁTICOS PARA PERSONAS CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN Y/O SOBREPESO
ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. ESPECIAL FAMILIAS
ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. HORA VALLE.
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
GIMNASIA HIPOPRESIVA
HOCKEY HIELO
INTERVAL STEP
KRAV MAGA
MINDFITNESS
MUSCULACIÓN CON MONITOR
NATACIÓN 3 AÑOS
NATACIÓN 4 AÑOS
NATACIÓN 5 AÑOS
NATACIÓN 6-7 AÑOS
NATACIÓN 8-9 AÑOS
NATACIÓN 10-16 AÑOS

NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
NIÑ@S ACTIV@S
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO
PILATES +65
PILATES SUELO
PILATES SUELO. AVANZADOS
PISTA DE HIELO
TAI CHI
TAI CHI +65
TAI CHI +65 AVANZADOS
TAI CHI AVANZADOS
YOGA
YOGA +65
YOGA INFANTIL
ZUMBA

C.F. PRADOVIEJO

ENTRENA CORRIENDO
PILATES +65
PILATES SUELO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TORNEO DE FÚTBOL OCHO (XII EDICIÓN)

CAMPO DE GOLF

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

CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO
TIRO OLÍMPICO

CENTROS ESCOLARES

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (VII EDICIÓN)

EL DORADO

ACERCAMIENTO AL CABALLO
EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)
EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO)
HÍPICA. INICIACIÓN
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
KRAV MAGA
TAI CHI
YOGA

P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

BALONCESTO
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
FÚTBOL SALA
PETANCA
TRI-ACTIVIDAD

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

E.M. DE ATLETISMO
E.M. DE PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

ACONDICIONACESTO
AEROGAP
E.M. DE ATLETISMO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL FITNESS
INTERVAL STEP
ZUMBA

P.M. ESPARTERO

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
E.M. DE ZUMBA
INTERVAL STEP
ZUMBA

P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
E.M. DE MULTIDEPORTE
GAP
ZUMBA

P.M. IX CENTENARIO

E.M. DE ATLETISMO

P.M. JUAN YAGÜE

E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXIV EDICIÓN) SÁBADOS

P.M. MADRE DE DIOS

CORE FIT
E.M. DE FAMA DANCE
E.M. DE STREET DANCE
GAP
INTERVAL FITNESS
JUEGOS Y PSICOMOTRICIDAD
RITMOS LATINOS
ZUMBA

P.M. MADRID MANILA

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

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MURRIETA

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

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
E.M. DE CIRCO
E.M. DE TAEKWONDO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
TAEKWONDO
ZUMBA

P.M. RUIZ DE LOBERA

DANZATERAPIA

P.M. TITÍN III

BÁDMINTON
E.M. DE BÁDMINTON

P.M. VALDEGASTEA

AERÓBIC
E.M. DE CHIQUIRRITMO
E.M. DE MULTIDEPORTE
GAP

P.M. VAREA

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

P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

TORNEO DE BALONCESTO (VIII EDICIÓN)

ACTIVIDADES DE LA ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

DEL ALTA

1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

TELEFÓNICA

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

INTERNET

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

PRESENCIAL

- Para personas mayores de 65 años. (Además de la inscripción telefónica e internet).
- El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para la tercera edad, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 y es:
  Del día 21 al 31 de agosto el horario de inscripción presencial será de 08.00 a 15.00 horas.
  Desde el 1 de septiembre:
  Lunes de 8.30 h. a 14.30 horas.
  Martes de 8.30 h. a 14.30 h. y de 17 a 19 horas.
  Miércoles de 8.30 horas a 17 horas (ininterrumpido)
  Jueves de 8.30 h. a 14.30 horas.
  Viernes de 8.30 h. a 14.30 horas.

2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:

PROGRAMA CONCILIA, CONCILIA DORADO Y VIERNES EN FAMILIA

A partir del 26 de junio, exclusivamente los abonados a Logroño deporte, tienen opción prioritaria las actividades del programa concilia, concilia dorado y las actividades de "viernes en familia". **A partir del 11 de septiembre**, se abre su inscripción a los usuarios.

RESTO DEL PROGRAMA

ABONADOS

21 AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS
A por los 100, Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Aquabailes +65, Bailes +65, Espalda sana +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Grupo del paseo +65, Natación iniciación +65, Pilates+65, Tai Chí +65, Yoga +65.

23 AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MENORES DE 17 AÑOS
Atletismo, Badminton, Balonmano, Billar, Buceo , Ciclismo en ruta y BTT, Circo, Chiquirritmo, Esgrima, Excursión a caballo, Fama Dance, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Hockey Hielo, Judo, Juegos y Psicomotricidad, Kárate, Krav Maga Multideporte, Natación, Niñ@s Acti@s, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Piragüismo, Pelota (mano, Paleta o Frontenis), Pádel,, Street Dance, Taekwondo, Tenis, Tiro olímpico, Tiro con Arco, Triactividad, Voleibol, Waterpolo, Yoga, Zumba,.

ACTIVIDADES DE 17 A 99 AÑOS (según actividad):

28 DE AGOSTO: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE
Acondicionacesto, Acondicionamiento Físico, Agility, Andar corriendo, Badminton, Billar, Ciclo indoor, Corefit, Cross trainning, Entrena Corriendo, Escalada, Esgrima, GAP, Gimnasia de mantenimiento, Golf, Hípica, Interval Fitness, Krav Maga, Marcha Nórdica, Pádel, Patinaje, Patinaje sobre hielo, Ponte en Forma Corriendo, Taekwondo, Tenis, Tiro con Arco, Tiro Olímpico, Tonifit, Tonibike.
Actividad para personas con diabetes y/o hipertensión, Gimnasia contra el sobrepeso.

30 DE AGOSTO: BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL
Aeróbic, Aerocombat, AeroGap, Interval Step, Ritmos Latinos, ToniPump, Zumba.

4 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN.
Espalda Sana, Gimnasia Hipopresiva, Mindfitness, Pilates Suelo, Taichi, Yoga.

6 SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA
Aquaeróbic, Aquamix, Aquazumba, Aquarunning, Aquasalud, Aquafitness, Buceo, Ejercicios acuáticos para personas con Hipertensión y/o diabetes y/o sobrepeso, Gimnasia en el agua, Natación de mantenimiento, Natación, Natación para la Salud, Natación para Embarazadas, Piragüismo.

USUARIOS

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

3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

Para poder inscribirse en una Actividad Deportiva Municipal, previamente se tendrá que estar en **posesión de la tarjeta de ABONADO o USUARIO** de los Servicios Deportivos Municipales.
Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte o en el C.D.M. Las Gaunas, con la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I. o documento de identificación (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía reciente
- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta corriente, y fotocopia de su DNI. En caso de que el titular de la cuenta corriente no pueda personarse, autorización por escrito a otro adulto para firma del contrato, y fotocopia del DNI del adulto al que se autoriza.
- En el caso de un menor será necesario 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 del libro de familia en el que conste el matrimonio e hijos o justificante de pareja de hecho.
- Fotocopia del documento acreditativo de discapacidad o jubilación anticipada (si procede).
- Otros: fotocopia custodia en caso de separación…

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:
OFICINAS DE LOGROÑO DEPORTE: Plaza de las Chiribitas s/n, telf.: 941 27 70 55
Horario de verano (julio y agosto de 8 a 15 horas)
Las Oficinas de Ribera y Gaunas permanecerán cerradas.

A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE
OFICINAS DE LOGROÑO DEPORTE: Plaza de las Chiribitas s/n, telf.: 941 27 70 55
- Lunes de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Martes de 8.30 h. a 14.30 h. y de 17 a 19 horas.
- Miércoles de 8.30 horas a 17 horas (ininterrumpido)
- Jueves de 8.30 h. a 14.30 horas.
- Viernes de 8.30 h. a 14.30 horas.

EN EL C.D.M LAS GAUNAS:
- De Lunes a Viernes, de 8.30 horas a 14.30 horas.

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

En el momento de la inscripción se cobrará el 50 % del precio de la actividad en concepto de reserva de plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso. Una vez iniciada la actividad, se procederá al cobro del otro 50%, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá, aunque el abonado/ usuario solicite la baja en la actividad. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo. Existirá la excepción a este criterio para facilitar y dar comodidad al abonad@ o usuari@ en aquellas actividades que, por su elevado precio, hacer los dos pagos más espaciados o por novedad así se consideren. El 50% a la inscripción y el otro 50% en enero de 2019 siempre y cuando no se haya solicitado la baja por escrito antes del 31 de diciembre de 2018.

En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose esta indefinida mientras dura la actividad. Logroño deporte se reserva la potestad de realizar promociones en las tarifas en función del período del año en que se encuentre la actividad y/o la aceptación tenida. Igualmente en caso de promociones especiales, como Los Combos de Logroño deporte, llevarán su especificación de cobro en la descripción del producto creado.

DE LA BAJA

- 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 o CDM Las Gaunas, por fax 941 23 49 32 y/o por email deportes@logro-o.org.
- El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
- Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y pase a condición de usuario durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera

DE LAS ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de octubre de 2018 al 31 de mayo de 2019 y específicamente, la propia de cada actividad.
- Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa o en su defecto que se podrá consultar en www.logroño-deporte.es
- Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursillos, la edad que se tenga durante la celebración del cursillo. A partir de los 6 años la inscripción en el resto de actividades se hará en función del año de nacimiento.
- Como norma general aquellas actividades que tengan menos del 50% de las plazas ofertadas cubiertas, se suspenderán automáticamente y no se realizarán. También es posible que habiéndose alcanzando esta cifra se pudiera suspender un curso, si los criterios técnicos o económicos así lo aconsejaran.
- En las actividades donde haya una preinscripción y los interesados tengan que realizar pruebas de selección, deberán informarse de los días y horarios de las mismas. Esta información aparece reflejada en el programa. Si bien normalmente se realiza el primer día de la actividad dentro de su horario.
- No se reubicará a las personas que trabajen a turnos. Recordando que existe la opción de las "actividades a la carta" para este tipo de casos.
- La inscripción a las actividades de Logroño deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE.
- Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
- Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
- Cursillos: 1 clase
- Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario o carnet virtual, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquéllas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, se les puede denegar el acceso a la instalación, si le hecho es reiterado y advertido.
- 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 y la siguiente actividad.
- La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- Los padres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa)
- Las actividades programadas para mayores de 17 años están marcadas según el nivel de intensidad:

5	Actividad de Intensidad Muy Alta
4	Actividad de Intensidad Alta
3	Actividad de Intensidad Media-alta
2	Actividad de Intensidad Media
1	Actividad de Intensidad Baja

- Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- Los niños menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado, en el control de la instalación se les facilitará la entrada por 10 minutos. Pasado este tiempo se les podrá cobrar una entrada diaria si aún permanecen en el interior).
- Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.
- Con respecto a las actividades ofertadas para los abonados a Logroño Deporte, por la Asociación de Empresas de la Salud y del Ejercicio Físico de La Rioja, Logroño Deporte, S.A. no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material..etc, será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión muscular u ósea producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador de la lesión que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión, siendo condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo. No teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención de urgencias y médica posterior en su caso, será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
2. En la actividad de viernes en familia, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.
3. Los alumnos inscritos en las actividades de este programa deportivo, de Intensidad Alta (nivel 4) y Muy Alta (nivel 5), tienen incluido la realización de un reconocimiento médico cada 2 años, realizado por el servicio médico Salud y Movimiento de Logroño deporte. Para la realización del mismo puede concertar cita en la web www.logroñodeporte.es. La cita se puede concertar desde el día siguiente en que se inscribe y siempre antes de finalizar la temporada. Una vez realizado un reconocimiento médico básico incluido, éste no volverá a ser realizado sin coste, durante los siguientes 2 años.
4. El reconocimiento médico básico incluye un cuestionario sobre los aspectos físicos en la actividad, y antecedentes de salud del alumn@ y:
   - Estimación del riesgo cardiovascular mediante SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation)
   - Electrocardiograma (ECG), presión arterial y frecuencia cardiaca.
   - Exploración básica del aparato locomotor
   - Medición de la circunferencia abdominal. Se calculará la circunferencia de la cintura (V) / cadera (F).

   Tras la realización del reconocimiento, se entregará al usuario un Informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.
5. Las personas que, por motivos del requisito de edad, no hayan podido apuntarse a una actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores deportivos una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y/o el servicio médico de Logroño deporte mediante el reconocimiento médico deportivo.
6. 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.
7. 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 su servicio médico.
8. 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.

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.

ACTIVIDADES CONCILIA Y NUEVO CONCILIA DORADO

PROGRAMA CONCILIA

CONCILIA

Logroño Deporte quiere seguir facilitando la conciliación familiar con nuestro programa deportivo. Que los adultos y niños, puedan realizar en el mismo horario y centro deportivo las actividades, cada uno la específica para su edad.

Con este fin vamos a dar prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 a 2 adultos y de 1 hasta 4 infantiles, que cumplan el requisito de la edad de cada actividad.

PROGRAMA CONCILIA DORADO

NUEVO CONCILIA DORADO

Logroño Deporte introduce esta temporada este concilia para mayores entre padres/madres e hij@s, o incluso niet@s. Se concilia la actividad "Espalda Sana" con la nueva "A por los 100", destinada a personas mayores de 65 años que no hacen ejercicio físico por tener poca movilidad pero que desean mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados. La condición es tener la suficiente autonomía para seguir sesiones dirigidas. Con este fin vamos a dar prioridad a las inscripciones conjuntas de 1 adulto y de 1 hasta 2 personas con la necesidad de esta actividad.

FECHA DE INSCRIPCIÓN	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
Del 26/6/18 al 14/08/18	Del 01/10/18 al 31/05/19

Programas Concilia y Concilia Dorado abiertos únicamente para abonados a Logroño Deporte. Pasado el periodo de inscripción las plazas libres quedan disponibles para inscripciones individuales en las mismas condiciones que el resto de actividades, en cuanto a tarifas y periodos de inscripción en agosto y/o septiembre.

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 01-10-2018 AL 31-05-2019
salvo las Excursiones de Hípica que llevan su calendario particular.

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

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2015	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1953-2001	M-J M-J	17:30	18:15
	NATACIÓN 4 AÑOS	2014					
	NATACIÓN 5 AÑOS	2013					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2011-2012					
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 3 AÑOS	2015	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1953-2001	M-J	18:15	19:00
	NATACIÓN 4 AÑOS	2014					
	NATACIÓN 5 AÑOS	2013					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2011-2012					
	TARIFA INFANTIL	205 €	TARIFA ADULTO	83 €			

NATACIÓN INIC/PERFECCIONAMIENTO 4-5-6-7-8-9 AÑOS TONIPUMP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 4-5 AÑOS	2013-2014	TONIPUMP	1953-2001	D	10:30	11:15
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2011-2012	TONIPUMP	1953-2001	D	11:15	12:00
	NATACIÓN 8-9 AÑOS	2009-2010					
	TARIFA INFANTIL	124 €	TARIFA ADULTO	70 €			

NATACIÓN 3-4-5-6-7 AÑOS ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN 3 AÑOS	2015	ZUMBA	1953-2001	L-X	16:45	17:30
	NATACIÓN 4 AÑOS	2014					
	NATACIÓN 5 AÑOS	2013					
	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2011-2012					
	TARIFA INFANTIL	205 €	TARIFA ADULTO	95 €			

E.M. DE PATINAJE ESPALDA SANA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PATINAJE	2008-2012	ESPALDA SANA	1919-2001	M-J	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	114 €			

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN AEROCOMBAT

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA	2002-2007	AEROCOMBAT	1963-2001	L-X	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	124 €			

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN PILATES SUELO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA	2002-2007	PILATES SUELO	1953-2001	L-X	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	135 €			

E.M. DE FRONTENIS AEROCOMBAT

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE FRONTENIS	2002-2006	AEROCOMBAT	1963-2001	L-X	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	124 €			

E.M. DE JUDO, ZUMBA, CHIQUIRRITMO KRAV MAGA, NATACIÓN MANT. AVA.

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE JUDO	2002-2012	KRAV MAGA	1953-2001	L-X	17:00	18:00
	E.M. DE ZUMBA	2008-2012					
	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2015	NATACIÓN MANT. AVAN.				

TARIFA JUDO	69 €	TARIFA KRAV MAGA	135 €
TARIFA ZUMBA	78 €	TARIFA NATACIÓN	124 €
TARIFA CHIQUIRRITMO	69 €		

E.M. DE VOLEIBOL ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE VOLEIBOL	2007-2010	ZUMBA	1953-2001	M-J	17:00	18:00

TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	114 €

E.M. DE CHIQUIRRITMO, KÁRATE GAP, NATACIÓN MANT., AQUABAILES +65

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2013-2014	GAP	1953-2001	L-X	18:00	19:00
			NATACIÓN MANTENIMIENTO				
	E.M. DE KARATE	2002-2012	AQUABAILES +65	1919-1958			

TARIFA CHIQUIRRITMO	69 €	TARIFA GAP	104 €
TARIFA KARATE	69 €	TARIFA NATACIÓN	104 €
		TARIFA AQUABAILES +65	47 €

E.M. DE VOLEIBOL, MULTIDEPORTE GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LOBETE	E.M. DE VOLEIBOL	2007-2010	GAP	1953-2001	M-J	18:00	19:00
	E.M. DE MULTIDEPORTE	2013-2015					

TARIFA VOLEIBOL	69 €	TARIFA GAP	104 €
TARIFA MULTIDEPORTE	69 €		

E.M. DE MULTIDEPORTE ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
P.M. GONZALO DE BERCEO	E.M. DE MULTIDEPORTE	2013-2014	ZUMBA	1953-2001	L-X	18:00	19:00

TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	114 €

E.M. DE TAEKWONDO GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
P.M. OBISPO B. NÁJERA	E.M. DE TAEKWONDO	2002-2012	GIMNASIA DE MANT.	1953-2001	L-X	18:00	19:00

TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	104

E.M. DE CIRCO TAEKWONDO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
P.M. OBISPO B. NÁJERA	E.M. DE CIRCO	2002-2009	TAEKWONDO	1963-2001	L-X	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	114			

E.M. DE MULTIDEPORTE AERÓBIC

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
P.M. VALDEGASTEA	E.M. DE MULTIDEPORTE	2013-2014	AERÓBIC	1953-2001	L-X	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	114			

E.M. DE CHIQUIRRITMO GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
P.M. VALDEGASTEA	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2014-2015	GAP	1953-2001	L-X	18:00	19:00
	TARIFA INFANTIL	69 €	TARIFA ADULTO	104			

KRAV MAGA GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
P.M. SIETE INFANTES	KRAV MAGA	2002-2005	GIMNASIA DE MANT.	1953-2001	L-X	19:00	20:00
	TARIFA INFANTIL	124 €	TARIFA ADULTO	104			

PÁDEL 6-7 AÑOS, TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN TONIFIT

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 6-7 AÑOS	2011-2012	TONIFIT	1953-2001	L-X	18:00	19:00
	TENIS 12-16 AÑOS	2002-2006					
	TARIFA PÁDEL	284 €	TARIFA TONIFIT	114 €			
	TARIFA TENIS	284 €					

PÁDEL 12-16 AÑOS INI.,PÁDEL 12-16 AÑOS PERF,TENIS 12-16 AÑOS INI. TONIFIT

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL INICIACIÓN PÁDEL PERFECC. TENIS INICIACIÓN	2002-2006	TONIFIT	1953-2001	M-J	18:00	19:00

TARIFA PÁDEL	284 €	TARIFA TONIFIT	114 €
TARIFA TENIS	284 €		

TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO PÁDEL 1 , 2, CROSS TRAINING

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS	2002-2006	PÁDEL NIVEL 1 PÁDEL NIVEL 2	1953-2001	L-X	19:00	20:00
			CROSS TRAINING	1963-2001	L-X-V		

TARIFA TENIS	284 €	TARIFA PÁDEL	402 €
		TARIFA CROSS TRAINING	180 €

TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO PÁDEL 2 , 3, CROSS TRAINING

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS	2002-2006	PÁDEL NIVEL 2 PÁDEL NIVEL 3	1953-2001	M-J	19:00	20:00
			CROSS TRAINING	1963-2001			

TARIFA TENIS	284 €	TARIFA PÁDEL	402 €
		TARIFA CROSS TRAINING	129 €

EXCURSIÓN A CABALLO . INICIACIÓN Y NIVEL MEDIO EXCURSIÓN A CABALLO. INICIACIÓN Y NIVEL MEDIO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD ADULTO	F. NACIMIENTO	FECHA	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
EL DORADO	INICIACIÓN	2002-2009	INICIACIÓN	1963-2001	07-10-18	D	10:00	11:00
EL DORADO	NIVEL MEDIO	2002-2009	NIVEL MEDIO	1963-2001	07-10-18	D	11:00	13:00
EL DORADO	INICIACIÓN	2002-2009	INICIACIÓN	1963-2001	14-10-18	D	10:00	11:00
EL DORADO	NIVEL MEDIO	2002-2009	NIVEL MEDIO	1963-2001	14-10-18	D	11:00	13:00
EL DORADO	INICIACIÓN	2003-2010	INICIACIÓN	1964-2002	05-05-19	D	10:00	11:00
EL DORADO	NIVEL MEDIO	2003-2010	NIVEL MEDIO	1964-2002	05-05-19	D	11:00	13:00
EL DORADO	INICIACIÓN	2003-2010	INICIACIÓN	1964-2002	12-05-19	D	10:00	11:00
EL DORADO	NIVEL MEDIO	2003-2010	NIVEL MEDIO	1964-2002	12-05-19	D	11:00	13:00

EXCURSIÓN INICIACIÓN	20 €	EXCURSIÓN INICIACIÓN	20 €
EXCURSIÓN NIVEL MEDIO	31 €	EXCURSIÓN NIVEL MEDIO	31 €

CONCILIA DORADO

PROGRAMA CONCILIA DORADO

ESPALDA SANA A POR LOS 100

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	F. NACIMIENTO	ACTIVIDAD	F. NACIMIENTO	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	ESPALDA SANA	1919-2001	A POR LOS 100 (finaliza a las 13:00)	1919-1958	L-X	12:15	13:15

TARIFA	114 €	TARIFA	52 €

E.M. DE CHIQUIRRITMO

Primer contacto con el deporte desde una perspectiva lúdica, en el cual se trabajarán contenidos de equilibrio, coordinación, ritmo, psicomotricidad, esquema corporal y lateralidad, que ayudan en el desarrollo evolutivo general del niño.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2015	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2013-2014	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. VALDEGASTEA	2014-2015	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-06-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE MULTIDEPORTE

Actividad que pretende una introducción a la práctica de diferentes deportes y juegos recreativos, a través de sus habilidades básicas y fundamentos técnicos desde una perspectiva lúdica. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. GONZALO DE BERCEO	2013-2014	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. VALDEGASTEA	2013-2014	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2013-2015	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

JUEGOS Y PSICOMOTRICIDAD

Actividad que gracias a la diversión y el juego pretende fortalecer las capacidades y habilidades psicomotrices. Juegos tradicionales, orientación, razonamiento…

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. MADRE DE DIOS	2013-2014	L	18:00	19:00	01-10-18	27-05-19	23-08-18	11-09-18
A	P.M. MADRE DE DIOS	2012-2013	X	18:00	19:00	03-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	44 €	88 €

NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	08-10-18	05-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	08-10-18	05-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	08-10-18	05-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	20:15	20:45	08-10-18	05-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	09-10-18	13-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	09-10-18	13-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	09-10-18	13-12-18	23-08-18	11-09-18
2 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	14-01-19	13-03-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	14-01-19	13-03-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	14-01-19	13-03-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	20:15	20:45	14-01-19	13-03-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	15-01-19	14-03-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	15-01-19	14-03-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	15-01-19	14-03-19	23-08-18	11-09-18
3 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	18-03-19	27-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	18-03-19	27-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	18-03-19	27-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	20:15	20:45	18-03-19	27-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	19-03-19	28-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	19-03-19	28-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	19-03-19	28-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

"HOY ES UN BUEN DÍA PARA HACER NATACIÓN"

NATACIÓN 3 AÑOS

Aprendizaje y perfeccionamiento de las distintas habilidades natatorias: dominio del medio acuático y de los desplazamientos.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2015	L-X	17:30	18:15	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2015	L-X	18:15	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2015	M-J	17:30	18:15	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2015	M-J	18:15	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2015	L-X	16:45	17:30	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2015	L-X	17:30	18:15	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2015	S	10:00	10:45	06-10-18	25-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2015	S	10:45	11:30	06-10-18	25-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2015	M-J	17:15	18:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2015	M-J	18:00	18:45	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2015	V	17:00	17:45	05-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 DÍA	124 €	248 €
TARIFA 2 DÍAS	205 €	410 €

NATACIÓN 4 AÑOS

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2014	L-X	17:30	18:15	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2014	L-X	18:15	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2014	L-X	19:00	19:45	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	17:30	18:15	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	18:15	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	19:00	19:45	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2014	L-X	16:45	17:30	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2014	L-X	17:30	18:15	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2014	S	10:00	10:45	06-10-18	25-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2014	S	10:45	11:30	06-10-18	25-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2014	M-J	17:15	18:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2014	M-J	18:00	18:45	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2014	V	17:45	18:30	05-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 DÍA	124 €	248 €
TARIFA 2 DÍAS	205 €	410 €

NATACIÓN 5 AÑOS

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	17:30	18:15	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	18:15	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	19:00	19:45	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	17:30	18:15	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	18:15	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	19:00	19:45	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2013	L-X	16:45	17:30	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2013	L-X	17:30	18:15	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2013	M-J	17:15	18:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2013	M-J	18:00	18:45	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2013	V	18:30	19:15	05-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 DÍA	124 €	248 €
TARIFA 2 DÍAS	205 €	410 €

NATACIÓN INIC/PERFEC 4-5 AÑOS

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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	2013-2014	D	10:30	11:15	07-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	124 €	248 €

NATACIÓN INIC/PERFEC 4-5 AÑOS (CURSILLO)

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T	C.D.M. LA RIBERA	2014-2015	S-D	12:00	12:45	04-05-19	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	27 €	54 €

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 10 sesiones para la pista de hielo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T 2T 1T	C.D.M. LOBETE	2013-2014	M-J	17:30	18:30	16-10-18	11-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2013-2014	M-J	17:30	18:30	18-12-18	19-02-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2014-2015	M-J	17:30	18:30	26-02-19	16-04-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	73 €	146 €

NIÑ@S ACTIV@S

Actividad incluida en el Programa contra el Sedentarismo y la Obesidad Infantil. Actividad para implicar, formar, concienciar y fomentar la adherencia a la práctica deportiva de niños /as que padecen sobrepeso u obesidad infantil. Se realizarán ejercicios físicos mediante juegos. Habrá sesiones formativas para la participación y acompañamiento de al menos un miembro de la familia. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, un programa de seguimiento y supervisión por el servicio médico. El pago de la actividad se realizará en el servicio médico de la instalación.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2004-2010	M-J	17:15	18:15	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	167 €	210 €

BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

Iniciación a las modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de billar americano. Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	2008-2002	M-J	20:00	21:00	09-10-18	13-12-18	23-08-18	11-09-18
2T	C.D.M. LA RIBERA	2009-2003	M-J	20:00	21:00	15-01-19	14-03-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

BUCEO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2004	S-D	10:00	12:00	06-10-18	07-10-18	23-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2004	S-D	10:00	12:00	10-11-18	11-11-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2005	S-D	10:00	12:00	11-05-19	12-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	30 €	60 €

E.M. DE ATLETISMO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2009-2012	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2004-2008	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2009-2012	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. IX CENTENARIO	2004-2008	L-X	17:30	18:30	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE BÁDMINTON

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del bádminton de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones. Llevar raqueta.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. TITÍN III	2004-2010	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE BALONMANO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VICENTE OCHOA	2007-2012	L-X-V	17:30	18:30	01-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. VICENTE OCHOA	2005-2006	L-X-V	18:30	19:30	01-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	95 €	190 €

E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT

En la primera etapa se realiza una toma de contacto de adaptación a la bicicleta en la pista de tráfico (octubre y noviembre). Seguidamente una preparación invernal en el gimnasio con ruta en bici opcional los miércoles. El último periodo será en el velódromo y pista BTT en Prado Salobre, donde se continuará el aprendizaje de habilidades, destrezas y el perfeccionamiento de la técnica. Condiciones: Es necesario saber andar en bicicleta. Vestuario deportivo para la temporada invernal. Bicicleta de carretera o BTT, casco, guantes y ropa de ciclismo según indicaciones de los monitores. Traslado a los centros de entrenamiento por cuenta del alumno. El primer día de clase será en el Parque Infantil de Tráfico.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. JUAN YAGÜE	2002-2012	L-X	18:00	19:30	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE CIRCO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2002-2009	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE ESGRIMA

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2009	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2005	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2005	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2009	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	78 €	156 €

E.M. DE FAMA DANCE

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2007	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. MADRE DE DIOS	2004-2008	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	78 €	156 €

E.M. DE FRONTENIS

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2006	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. VAREA	2006-2010	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. VAREA	2002-2005	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69€	138 €

E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA

Iniciación a esta disciplina en la que se trabaja principalmente en la técnica, flexibilidad, ritmo y expresión corporal combinado con distintos elementos y coreografías. La monitora tiene la capacidad de reorganizar los grupos, según el nivel y evolución de las alumnas inscritas. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2006-2008	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2008-2012	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. MURRIETA	2002-2007	L-X-V	18:00	19:00	01-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. MURRIETA	2008-2012	L-X-V	18:00	19:00	01-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. MADRID MANILA	2008-2012	M-J	17:00	18:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. ESPARTERO	2008-2012	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE JUDO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2002-2012	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE KÁRATE

Aprendizaje del Kárate y su técnicas desde una perspectiva lúdica. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos VAREAs modalidades. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. Recomendable traer kimono.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. MADRID MANILA	2002-2012	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2002-2012	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. MURRIETA	2002-2012	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE PALETA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. VAREA	2008-2012	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. VAREA	2002-2007	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE PATINAJE

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2007	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2006-2012	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2007	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE PELOTA MANO. PERFECCIONAMIENTO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2007-2012	M-J	17:30	18:30	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2004-2006	M-J	18:30	19:30	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE STREET DANCE

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. MADRE DE DIOS	2002-2006	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	78 €	156 €

E.M. DE TAEKWONDO

Arte marcial coreano, en el que se desarrollan técnicas específicas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención, fortalecimiento muscular y el equilibrio cuerpo-mente. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni hacer exámenes de cinturón, ni participar en competiciones. Recomendable traer kimono.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2002-2012	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE TIRO OLÍMPICO

Iniciación en las modalidades de carabina olímpica aire 10 metros y pistola olímpica aire 10 metros. Estabilidad, concentración y deportividad. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA,19-21	2002-2012	L	17:30	18:30	01-10-18	27-05-19	23-08-18	11-09-18
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA,19-21	2002-2012	J	17:30	18:30	04-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA,19-21	2002-2012	J	18:30	19:30	04-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE VOLEIBOL

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del voleibol de una manera recreativa. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en los juegos deportivos, ni en competiciones.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2007-2010	M-J	17:00	18:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2007-2010	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE WATERPOLO

Actividad recreativa en la que se mejoran los niveles de natación, trabajándose además las destrezas, tácticas, cambios de dirección en el nado, lanzamientos, recepciones y jugadas de estrategia. Es necesario nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida, coordinando brazos y piernas con respiración. Se realizará una prueba de nivel. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	2004-2007	S	10:00	11:15	06-10-18	25-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2010	S	11:15	12:30	06-10-18	25-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

E.M. DE ZUMBA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2008-2012	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS GAUNAS	2008-2012	M-J	17:30	18:30	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
A	P.M. ESPARTERO	2002-2007	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	78 €	156 €

ESGRIMA

Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada. Se prestará el equipo para realizar la actividad. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado, ni participar en competiciones.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	S	09:30	11:00	06-10-18	15-12-18	23-08-18	11-09-18
1T	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	S	11:00	12:30	06-10-18	15-12-18	23-08-18	11-09-18
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2013	S	09:30	11:00	12-01-19	09-03-19	23-08-18	11-09-18
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2013	S	11:00	12:30	12-01-19	09-03-19	23-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2013	S	09:30	11:00	16-03-19	25-05-19	23-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2003-2013	S	11:00	12:30	16-03-19	25-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf. No es necesario haber montado a caballo antes. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. Centro Ecuestre El Dorado: C/ Castilseco s/n, Lardero.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	EL DORADO	2002-2009	D	10:00	11:00	07-10-18	07-10-18	23-08-18	11-09-18
1T	EL DORADO	2002-2009	D	10:00	11:00	14-10-18	14-10-18	23-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	2003-2010	D	10:00	11:00	05-05-19	05-05-19	23-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	2003-2010	D	10:00	11:00	12-05-19	12-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	20 €	40 €

EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO)

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf. Es necesario haber montado a caballo antes. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	EL DORADO	2002-2009	D	11:00	13:00	7-10-18	07-10-18	23-08-18	11-09-18
1T	EL DORADO	2002-2009	D	11:00	13:00	14-10-18	14-10-18	23-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	2003-2010	D	11:00	13:00	05-05-19	05-05-19	23-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	2003-2010	D	11:00	13:00	12-05-19	12-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	31 €	62 €

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	2002-2012	S	10:00	10:50	06-10-18	15-12-18	23-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	2002-2012	S	11:00	11:50	06-10-18	15-12-18	23-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	2002-2012	L-X	18:00	18:50	08-10-18	05-12-18	23-08-18	11-09-18
2T	CAMPO DE GOLF	2003-2013	S	10:00	10:50	12-01-19	09-03-19	23-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	2003-2013	S	11:00	11:50	12-01-19	09-03-19	23-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	2003-2013	L-X	18:00	18:50	14-01-19	13-03-19	23-08-18	11-09-18
3T	CAMPO DE GOLF	2003-2013	S	10:00	10:50	16-03-19	25-05-19	23-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	2003-2013	S	11:00	11:50	16-03-19	25-05-19	23-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	2003-2013	L-X	18:00	18:50	18-03-19	27-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 DÍA	93 €	186 €
TARIFA 2 DÍAS	124 €	248 €

GOLF. PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf, campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de aproach y bunker de prácticas. Incluido bolas para realizar el cursillo.
Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: - Palos de prácticas de golf.- Campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de aproach y bunker de prácticas.- Incluidas bolas para realizar el cursillo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T 2T 1T	CAMPO DE GOLF	2002-2012	V	18:00	18:50	05-10-18	21-12-18	23-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	2003-2013	V	18:00	18:50	11-01-19	08-03-19	23-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	2003-2013	V	18:00	18:50	15-03-19	24-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	93 €	186 €

HÍPICA. INICIACIÓN

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	2002-2009	L-X	18:00	19:00	08-10-18	05-12-18	23-08-18	11-09-18
1T	EL DORADO	2002-2009	M-J	19:00	20:00	09-10-18	13-12-18	23-08-18	11-09-18
2T	EL DORADO	2003-2010	L-X	18:00	19:00	14-01-19	13-03-19	23-08-18	11-09-18
2T	EL DORADO	2003-2010	M-J	19:00	20:00	15-01-19	14-03-19	23-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	2003-2010	L-X	18:00	19:00	18-03-19	27-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	124 €	248 €

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	2002-2009	L-X	19:00	20:00	08-10-18	05-12-18	23-08-18	11-09-18
1T	EL DORADO	2002-2009	M-J	18:00	19:00	09-10-18	13-12-18	23-08-18	11-09-18
2T	EL DORADO	2003-2010	L-X	19:00	20:00	14-01-19	13-03-19	23-08-18	11-09-18
2T	EL DORADO	2003-2010	M-J	18:00	19:00	15-01-19	14-03-19	23-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	2003-2010	L-X	19:00	20:00	18-03-19	27-05-19	23-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	2003-2010	M-J	18:00	19:00	19-03-19	28-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	124 €	248 €

HOCKEY HIELO

Actividad de introducción al Hockey Hielo en la cual se enseñan los fundamentos y habilidades básicas de este deporte como patinar, control del puck, pasar, disparar, frenar , girar, etc. El alumno deberá traer stick, casco, guantes y protecciones. Recomendable tener conocimientos previos básicos de patinaje.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	2006-2011	V	15:00	16:00	19-10-18	12-04-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	108 €	216 €

KRAV MAGA

Actividad deportiva de defensa personal, especialmente dirigida a chicas de esta edad, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable llevar espinilleras y guantes, según indicaciones del profesor.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	2002-2005	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	124 €	248 €

NATACIÓN 6-7 AÑOS

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2011-2012	L-X	18:15	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2011-2012	L-X	19:00	19:45	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2012	L-X	16:45	17:30	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	2011-2012	L-X	17:30	18:15	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2011-2012	M-J	17:30	18:15	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2011-2012	M-J	18:15	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2011-2012	M-J	17:45	18:30	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2011-2012	M-J	18:30	19:15	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2011-2012	V	17:30	18:15	05-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 DÍA	124 €	248 €
TARIFA 2 DÍAS	205 €	410 €

NATACIÓN 8-9 AÑOS

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	L-X	18:15	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	L-X	19:00	19:45	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	M-J	19:00	19:45	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2009-2010	M-J	17:45	18:30	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2009-2010	M-J	19:15	20:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2009-2010	V	18:15	19:00	05-10-18	31-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	D	11:15	12:00	07-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 DÍA	124 €	248 €
TARIFA 2 DÍAS	205 €	410 €

NATACIÓN 10-16 AÑOS

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2008-2002	L-X	18:15	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2002	L-X	19:00	19:45	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2002	M-J	19:00	19:45	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2005-2008	M-J	17:00	17:45	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2005-2008	M-J	18:30	19:15	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2002-2004	M-J	19:15	20:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	205 €	410 €

NATACIÓN INIC/PERFEC 6-7 AÑOS

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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	2011-2012	D	11:15	12:00	07-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	124 €	248 €

NATACIÓN INIC/PERFEC 6-7 AÑOS (CURSILLO)

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	2012-2013	S-D	12:45	13:30	04-05-19	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	27 €	54 €

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. La inscripción incluye 10 usos de pista de Pádel para reservar por libre.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	2011-2012	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	284 €	568 €

PÁDEL 8-11 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. La inscripción incluye 10 usos de pista de Pádel para reservar por libre.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2010	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2010	S-D	13:00	14:00	06-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	284 €	568 €

PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN

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. La inscripción incluye 10 usos de pista de Pádel para reservar por libre.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	S-D	12:00	13:00	06-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	284 €	568 €

PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

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. La inscripción incluye 10 usos de pista de Pádel para reservar por libre.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	S-D	11:00	12:00	06-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	284 €	568 €

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad.Obligatorio guantes y prendas de manga larga. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	2012	M-J	17:30	18:30	16-10-18	11-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2006-2011	M-J	18:30	19:30	16-10-18	11-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2012	M-J	17:30	18:30	18-12-18	19-02-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2006-2011	M-J	18:30	19:30	18-12-18	19-02-19	23-08-18	11-09-18
2T	C.D.M. LOBETE	2013	M-J	17:30	18:30	26-02-19	16-04-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2007-2012	M-J	18:30	19:30	26-02-19	16-04-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	73 €	146 €

PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se afianzará lo aprendido en los de iniciación, mejorando la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y equilibrio. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	2006-2011	M-J	18:30	19:30	16-10-18	11-12-18	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	2006-2011	M-J	18:30	19:30	18-12-18	19-02-19	23-08-18	11-09-18
2T	C.D.M. LOBETE	2007-2012	M-J	18:30	19:30	26-02-19	16-04-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	73 €	146 €

PIRAGÜISMO

Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, ya que se realiza en los lagos del C.D.M. Las Norias, con buena calidad de agua y poca profundidad. Se hará una toma de contacto con las piraguas, se aprenderá a embarcar y dominar el remo y además se obtendrá el equilibrio suficiente para poder disfrutar de esta actividad. Se realizará con piraguas muy estables y cortas (de aguas bravas) y sin timón. Obligatorio saber nadar.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	L-M-X-J-V	20:00	21:30	01-10-18	05-10-18	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	42 €	84 €

TENIS 6-7 AÑOS

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	2011-2012	M-J	17:00	18:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	2011-2012	S-D	12:00	13:00	06-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	284 €	568 €

TENIS 8-11 AÑOS

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2010	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2010	M-J	16:00	17:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS NORIAS	2007-2010	S-D	11:00	12:00	06-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	284 €	568 €

TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	S-D	10:00	11:00	06-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	284 €	568 €

TENIS 12-16 AÑOS 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. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	23-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	23-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2006	S-D	09:00	10:00	06-10-18	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	284 €	568 €

TIRO CON ARCO

El objetivo prioritario es la divulgación de esta disciplina entre todas las edades, ya que por su nivel de exigencia física, permite su práctica por todos los grupos de edad.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	D	10:30	12:00	07-10-18	16-12-18	23-08-18	11-09-18
1T	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	D	12:00	13:30	07-10-18	16-12-18	23-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	D	12:00	13:30	17-03-19	26-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	42 €	84 €

TRI-ACTIVIDAD

Actividad anual dividida en tres partes en las que se hará una modalidad deportiva diferente en cada periodo. El primero será bicicleta, el segundo natación y el tercero carrera. El primer y tercer ciclo tendrán como instalación base el PM Caballero de La Rosa y la natación tendrá lugar en el CDM La Ribera.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2006-2010	L-X	17:00	18:00	01-10-18	10-12-18	23-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2006-2010	L-X	17:00	18:00	12-12-18	11-03-19	23-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2006-2010	L-X	17:00	18:00	13-03-19	29-05-19	23-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	69 €	138 €

ACONDICIONACESTO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1963-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Actividad de preparación física general de alta intensidad. Incluye ejercicios de fuerza, resistencia y coordinación, que produce mejoras en el fortalecimiento muscular y capacidad aeróbica. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2001	L-X	21:00	22:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1953-2001	M-J	19:30	20:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2001	M-J	19:30	20:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. GONZALO DE BERCEO	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

ACTIVIDAD PARA PERSONAS CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN

Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida por medio de la aplicación de un programa de ejercicio centrado en el entrenamiento de fuerza y de flexibilidad. Los ejercicios aeróbicos los realizará el usuario de manera individual siguiendo las pautas marcadas fuera de este horario. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados. El pago de la actividad se realizará en el servicio médico de la instalación.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-2001	V	09:00	10:00	05-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LOBETE	1919-2001	V	19:00	20:00	05-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	167 €	210 €

GIMNASIA CONTRA EL SOBREPESO

Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida por medio de la aplicación de un programa de ejercicio centrado en el entrenamiento de fuerza y de flexibilidad. Los ejercicios aeróbicos los realizará el usuario de manera individual siguiendo las pautas marcadas fuera de este horario.La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados. El pago de la actividad se realizará en el servicio médico de la instalación.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-2001	M	11:15	12:15	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LOBETE	1919-2001	J	18:15	19:15	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	167 €	210 €

AERÓBIC

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X-V	10:00	10:45	01-10-18	31-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MURRIETA	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. VALDEGASTEA	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	07:15	08:15	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	09:15	10:15	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MURRIETA	1953-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MURRIETA	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

AEROCOMBAT

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X	17:30	18:30	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X	18:30	19:30	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	21:00	22:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	14:30	15:15	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	V	20:00	20:45	05-10-18	31-05-19	30-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS 60 MINUTOS/CLASE	124 €	248 €
TARIFA 2 DÍAS 45 MINUTOS/CLASE	106 €	212 €
TARIFA 1 DÍA	70 €	140 €

AEROGAP

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS

Deporte en el que el dueño, guía y dirige a su perro para que libre una serie de obstáculos, de manera limpia y lo más exacta posible, compitiendo contra reloj y realizando la actividad juntos. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario 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.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	12:00	13:00	06-10-18	15-12-18	28-08-18	11-09-18
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	12:00	13:00	12-01-19	09-03-19	28-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	S	12:00	13:00	16-03-19	25-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS

Cursillos para los ya iniciados en Agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario 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.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	11:00	12:00	06-10-18	15-12-18	28-08-18	11-09-18
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	11:00	12:00	12-01-19	09-03-19	28-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	S	11:00	12:00	16-03-19	25-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

ANDAR CORRIENDO

Actividad deportiva en la que se realizan paseos a ritmo muy rápido, por los parques y caminos del entorno de Logroño, donde el objetivo primordial es su práctica recreativa y saludable pero con una exigencia física. El punto de encuentro será: Octubre, Enero y Abril: **CDM La Ribera**; Noviembre, Febrero y Mayo: **CDM Las Gaunas**; Diciembre y Marzo: **CDM Las Norias**.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	1953-2001	M-J	09:30	11:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	80 €	160 €

AQUAERÓBIC

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	18:15	19:15	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL

El ejercicio físico y el deporte, una receta eficaz para mejorar la productividad en la empresa y conseguir personas más felices: reducen el absentismo, los costes médicos y mejoran el clima laboral.

LOGROÑO DEPORTE AYUDA A TU EMPRESA A DISEÑAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE PARA EMPLEADOS

- Reduciendo el coste del abono deportivo municipal y facilitando instalaciones ya reservadas, servicios como balneario, sala de musculación, actividades dirigidas, competiciones organizadas, descuentos en inscripciones a competiciones, etc.
- Creando un programa a medida con condiciones especiales para cada empresa, eligiendo uno o varios servicios y adaptándolos a sus posibilidades para componer su propio programa deportivo.

LOS SERVICIOS QUE LA EMPRESA PUEDE ELEGIR PARA OFRECER A SUS EMPLEADOS SON:

1. Reducción del precio del abono a Logroño Deporte, manteniendo todas sus ventajas
2. Bonos de uso del espacio hidrotermal, salas de musculación, pista de hielo...
3. Reserva de espacios deportivos como polideportivos, pistas de pádel, frontones, campos de fútbol, etc...
4. Inscripción de equipos en torneos municipales
5. Jornadas de convivencia deportiva.
6. Cursos de hábitos saludables... Y mucho más.

Ayuntamiento de Logroño

Logroño deporte

CONTACTA CON NOSOTROS EN:

empresas@logronodeporte.es

ACTIVIDADES PRE-CURRO

ACTIVIDAD	INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO
AERÓBIC	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	07:15
AERÓBIC	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	09:15
AQUAFITNESS	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	08:45
AQUASALUD	C.D.M. LOBETE	L-X-V	09:00
ENTRENA CORRIENDO	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	07:15
ENTRENA CORRIENDO	C.D.M. LAS GAUNAS	X-V	07:15
GAP	C.D.M. LOBETE	L-X-V	08:30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	C.D.M. LOBETE	L-X-V	07:00
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	07:15
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	C.D.M. LOBETE	L-X-V	07:45
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	08:00
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	08:45

ACTIVIDAD	INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO
NATACIÓN	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	08:45
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVA.	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	07:45
PILATES SUELO	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	07:45
PILATES SUELO	C.D.M. LOBETE	L-X	08:30
PILATES SUELO	C.D.M. LOBETE	M-J	08:15
PILATES SUELO AVANZADOS	C.D.M. LOBETE	M-J	08:15
TONIBIKE	C.D.M. LA RIBERA	M-J	07:15
YOGA	C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	08:45
YOGA	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	07:15
YOGA	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	08:15
YOGA	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	08:30
ZUMBA	C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	08:15

Logro deporte

Servicio Médico
Salud y Movimiento

RECONOCIMIENTOS MÉDICOS DEPORTIVOS

RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO
BÁSICO

Dirigido a personas que son aparentemente sanas. Tras la realización del reconocimiento, se entregará al usuario un informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.

incluye prueba cardiológica (electrocardiograma en reposo).

Las personas inscritas en actividades de intensidad 4 ó 5 tienen incluido en el precio uno de estos reconocimientos.

RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO
ESPECIAL

Dirigido a personas aparentemente sanas que deseen participar en competiciones deportivas, eventos populares (maratones o similares), o que desean saber su estado de salud en relación con una actividad física de alta exigencia (buceadores, alpinistas, paracaidistas, etc.),

Incluye reconocimiento médico deportivo básico más una prueba de esfuerzo.

INFÓRMATE Y PIDE YA TU RECONOCIMIENTO MÉDICO INICIAL. Tel. 941 277 055 y www.logronodeporte.es/serviciomedico

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2018-2019

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

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

DICIEMBRE

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

ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

ABRIL

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

MAYO

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

AQUAFITNESS

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	08:45	09:45	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	19:45	20:45	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	20:15	21:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

AQUAMIX

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	20:45	21:45	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

AQUARUNNING

Actividad que consiste en realizar carrera en el agua, sin impacto articular. Se trabaja la movilidad y fortalecimiento muscular del tren inferior, el tren superior y la cintura abdominal. Obligatorio saber nadar.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	M-J	20:15	21:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

AQUASALUD

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X-V	09:00	09:45	01-10-18	31-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	20:15	21:15	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	09:45	10:45	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	18:45	19:45	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

AQUAZUMBA

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X	09:45	10:45	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	09:15	10:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	19:15	20:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

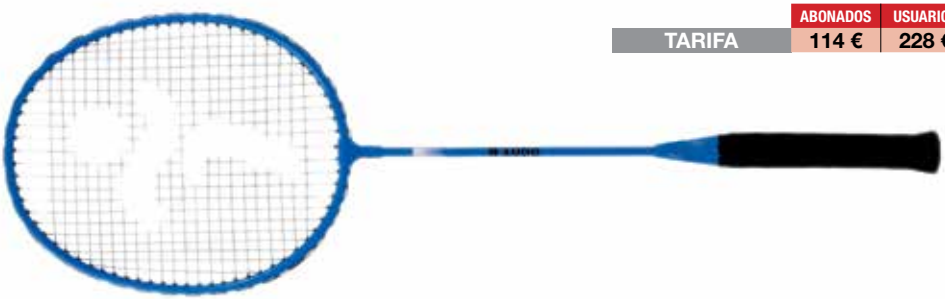
	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

BÁDMINTON

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. TITÍN III	1963-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €



BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

Iniciación a las modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de billar americano. Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T1T	C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	M-J	20:00	21:00	09-10-18	13-12-18	28-08-18	11-09-18
2T1T	C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	M-J	20:00	21:00	15-01-19	14-03-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	80 €	160 €

BUCEO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T2T1T	C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	S-D	10:00	12:00	06-10-18	07-10-18	06-09-18	11-09-18
3T2T1T	C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	S-D	10:00	12:00	10-11-18	11-11-18	06-09-18	11-09-18
3T2T1T	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	S-D	10:00	12:00	11-05-19	12-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	40 €	80 €

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. Obligatorio el uso de toalla. Se aconseja el uso de coulotte, pulsómetro y botellín de bebida.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	L-X	19:30	20:15	08-10-18	28-01-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	L-X	20:20	21:05	08-10-18	28-01-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	L-X	21:10	21:55	08-10-18	28-01-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	M-J	14:30	15:15	09-10-18	29-01-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	M-J	15:15	16:00	09-10-18	29-01-19	28-08-18	11-09-18
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	L-X	19:30	20:15	04-02-19	15-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	L-X	20:20	21:05	04-02-19	15-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	L-X	21:10	21:55	04-02-19	15-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	M-J	14:30	15:15	05-02-19	16-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1964-2002	M-J	15:15	16:00	05-02-19	16-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	70 €	140 €

CORE FIT

Actividad que mejora la condición física general por medio de un trabajo centrado en el núcleo (core): abdominales, glúteos, caderas y espalda. Mejora la forma física, postura corporal y rendimiento deportivo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. MADRE DE DIOS	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	P.M. MADRID MANILA	1953-2001	L-X	21:00	22:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	P.M. MURRIETA	1953-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €

CROSS TRAINING

Programa de fuerza, potencia y acondicionamiento muscular, de muy alta intensidad. Estimula al participante a retarse como un atleta de élite. Se utilizarán barras, discos, pesas, balones de carga, cintas, etc. Es necesario que los alumnos tengan previamente un buen estado de forma.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	L-X-V	19:00	20:00	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	L-X-V	20:00	21:00	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	M-J	09:30	10:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 3 DÍAS	180 €	360 €
TARIFA 2 DÍAS	129 €	258 €

EJERCICIOS ACUÁTICOS *PARA PERSONAS CON DIABETES Y/O HIPERTENSIÓN Y/O SOBREPESO*

Actividad en la que se pretende mejorar la calidad de vida desarrollando ejercicios aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad en el agua, adecuando el programa de entrenamiento a las necesidades de los alumnos. La actividad incluye: un reconocimiento médico con pruebas físicas, seguimiento y supervisión por el servicio médico y la elaboración de un programa de ejercicios personalizados. El pago de la actividad se realizará en el servicio médico de la instalación.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-2001	V	19:30	20:30	05-10-18	31-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	167 €	210 €

ENTRENA CORRIENDO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	07:15	08:15	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	X-V	07:15	08:15	03-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	144 €	288 €

ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	M-J	20:00	22:00	09-10-18	08-11-18	28-08-18	11-09-18
1 T	C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	M-J	20:00	22:00	13-11-18	13-12-18	28-08-18	11-09-18
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	M-J	20:00	22:00	08-01-19	05-02-19	28-08-18	11-09-18
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	M-J	20:00	22:00	07-02-19	07-03-19	28-08-18	11-09-18
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	M-J	20:00	22:00	12-03-19	09-04-19	28-08-18	11-09-18
3 T	C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	M-J	20:00	22:00	30-04-19	28-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	52 €	104 €

ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	L-X	20:00	22:00	08-10-18	05-11-18	28-08-18	11-09-18
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	L-X	20:00	22:00	09-01-19	06-02-19	28-08-18	11-09-18
2 T	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	L-X	20:00	22:00	11-02-19	11-03-19	28-08-18	11-09-18
3 T	C.D.M. LAS GAUNAS	1964-2002	L-X	20:00	22:00	13-03-19	10-04-19	28-08-18	11-09-18
3 T	C.D.M. LAS NORIAS	1964-2002	L-X	20:00	22:00	29-04-19	29-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	52 €	104 €

ESGRIMA

Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte de combate entre dos contrincantes, en función de la cual hay tres modalidades: sable, florete y espada. Se prestará el equipo para realizar la actividad.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T 2T 3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	20:00	21:00	09-10-18	15-12-18	28-08-18	11-09-18
1T 2T 3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	15-01-19	14-03-19	28-08-18	11-09-18
1T 2T 3T	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	20:00	21:00	19-03-19	28-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €

ESPALDA SANA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1919-2001	L-X-V	11:30	12:15	01-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	L-X-V	19:45	20:30	01-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	L-X	12:15	13:15	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	M-J	10:15	11:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	M-J	11:15	12:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	M-J	20:30	21:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

EXCURSIÓN A CABALLO (INICIACIÓN)

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf.
Obligatorio casco. Recomendable botas altas. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	EL DORADO	1963-2001	D	10:00	11:00	07-10-18	07-10-18	28-08-18	11-09-18
	EL DORADO	1963-2001	D	10:00	11:00	14-10-18	14-10-18	28-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	1964-2002	D	10:00	11:00	05-05-19	05-05-19	28-08-18	11-09-18
	EL DORADO	1964-2002	D	10:00	11:00	12-05-19	12-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	20 €	40 €

EXCURSIÓN A CABALLO (NIVEL MEDIO)

Excursión a caballo, por los alrededores del monte la pila y campo de golf.
Obligatorio casco. Recomendable botas altas. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	EL DORADO	1963-2001	D	11:00	13:00	07-10-18	07-10-18	28-08-18	11-09-18
	EL DORADO	1963-2001	D	11:00	13:00	14-10-18	14-10-18	28-08-18	11-09-18
3T	EL DORADO	1964-2002	D	11:00	13:00	05-05-19	05-05-19	28-08-18	11-09-18
	EL DORADO	1964-2002	D	11:00	13:00	12-05-19	12-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	31 €	62 €

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.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X-V	08:30	09:15	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X-V	10:00	10:45	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. VALDEGASTEA	1953-2001	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MADRE DE DIOS	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MURRIETA	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MURRIETA	1953-2001	L-X	21:00	22:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	09:15	10:15	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	10:15	11:15	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	15:15	16:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MADRID MANILA	1953-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MADRID MANILA	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. GONZALO DE BERCEO	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1953-2001	M-J	20:30	21:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	V	19:00	19:45	05-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €
TARIFA 45 MINUTOS/CLASE	85 €	170 €
TARIFA VIERNES 45 MINUTOS/CLASE	64 €	128 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X-V	07:00	07:45	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X-V	07:15	08:00	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X-V	07:45	08:30	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X-V	08:00	08:45	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X-V	08:45	09:30	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X-V	09:15	10:00	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X-V	09:30	10:15	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X-V	10:15	11:00	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X-V	10:45	11:30	01-10-18	31-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1953-2001	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MADRID MANILA	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MADRID MANILA	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	09:15	10:15	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	10:15	11:15	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MADRID MANILA	1953-2001	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2001	M-J	18:30	19:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1953-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1953-2001	M-J	20:30	21:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-1993	M-J	16:30	17:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

GIMNASIA EN EL AGUA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X-V	09:45	10:30	01-10-18	31-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	19:15	20:15	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	16:15	17:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	18:15	19:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €

GIMNASIA HIPOPRESIVA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	15:15	16:00	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	19:00	19:45	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	09:30	10:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	11:15	12:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	12:00	12:45	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	12:45	13:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	17:15	18:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	19:15	20:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	135 €	270 €

GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica. Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo en el pitch & putt para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente. Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el handicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf. Campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de aproach y bunker de prácticas. Incluidas bolas para realizar el cursillo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	09:30	10:20	08-10-18	05-12-18	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	10:30	11:20	08-10-18	05-12-18	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	16:00	16:50	08-10-18	05-12-18	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	17:00	17:50	08-10-18	05-12-18	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	18:00	18:50	08-10-18	05-12-18	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	19:00	19:50	08-10-18	05-12-18	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	20:00	20:50	08-10-18	05-12-18	28-08-18	11-09-18
2 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	09:30	10:20	14-01-19	13-03-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	10:30	11:20	14-01-19	13-03-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	16:00	16:50	14-01-19	13-03-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	17:00	17:50	14-01-19	13-03-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	18:00	18:50	14-01-19	13-03-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	19:00	19:50	14-01-19	13-03-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	20:00	20:50	14-01-19	13-03-19	28-08-18	11-09-18
3 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	09:30	10:20	18-03-19	27-05-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	10:30	11:20	18-03-19	27-05-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	16:00	16:50	18-03-19	27-05-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	17:00	17:50	18-03-19	27-05-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	18:00	18:50	18-03-19	27-05-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	19:00	19:50	18-03-19	27-05-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	L-X	20:00	20:50	18-03-19	27-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	135 €	270 €

GOLF. PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf, campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de aproach y bunker de prácticas. Incluido bolas para realizar el cursillo.
Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf. Campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de aproach y bunker de prácticas. Incluidas bolas para realizar el cursillo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	09:30	10:20	05-10-18	21-12-18	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	10:30	11:20	05-10-18	21-12-18	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	17:00	17:50	05-10-18	21-12-18	28-08-18	11-09-18
2 T	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	09:30	10:20	11-01-19	08-03-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	10:30	11:20	11-01-19	08-03-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	17:00	17:50	11-01-19	08-03-19	28-08-18	11-09-18
3 T	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	09:30	10:20	15-03-19	24-05-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	10:30	11:20	15-03-19	24-05-19	28-08-18	11-09-18
	CAMPO DE GOLF	1920-2002	V	17:00	17:50	15-03-19	24-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	93 €	186 €

HÍPICA. INICIACIÓN

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	1953-2001	L-X	20:00	21:00	08-10-18	05-12-18	28-08-18	11-09-18
2T	EL DORADO	1954-2002	L-X	20:00	21:00	14-01-19	13-03-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	135 €	270 €

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T	EL DORADO	1954-2002	L-X	20:00	21:00	18-03-19	27-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	135 €	270 €

INTERVAL FITNESS

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	L-X	14:30	15:15	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	L-X	15:15	16:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MADRE DE DIOS	1963-2001	L-X	21:00	21:45	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1963-2001	M-J	20:00	20:45	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	106 €	212 €

INTERVAL STEP

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1963-2001	L-X-V	09:15	10:00	01-10-18	31-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1963-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. ESPARTERO	1963-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	129 €	258 €

KRAV MAGA

Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos. Recomendable los alumnos lleven espinilleras y guantes, según indicaciones del profesor.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1953-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	135 €	270 €

MARCHA NÓRDICA

Forma de marcha, en la que se camina con dos bastones especiales, diseñados para esta modalidad. Ejercita no sólo las piernas como en la marcha normal, sino también la parte superior del cuerpo. Se prestarán bastones para los inscritos.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	D	10:00	13:00	21-10-18	21-10-18	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	D	10:00	13:00	28-10-18	28-10-18	28-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	D	09:30	12:30	05-05-19	05-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1920-2002	D	09:30	12:30	12-05-19	12-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	16 €	32 €

MINDFITNESS

Complemento a la actividad física basado en el mindfulness. Control mental, respiración, atención y conciencia corporal. Técnicas que ayudan a centrar la mente y ser más consciente de lo que haces en cada instante.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-2001	V	10:00	10:45	05-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-2001	V	20:30	21:15	05-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	64 €	128 €

NATACION INICIACIÓN + 17 AÑOS (CURSILLO)

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
2C 1C	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	18:15	19:00	08-10-18	28-01-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	18:15	19:00	04-02-19	15-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €

NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	08:45	09:30	08-10-18	28-01-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X	20:45	21:30	08-10-18	28-01-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	21:00	21:45	08-10-18	28-01-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	09:15	10:00	09-10-18	29-01-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	10:30	11:15	09-10-18	29-01-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	17:30	18:15	09-10-18	29-01-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	20:15	21:00	09-10-18	29-01-19	06-09-18	11-09-18
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	08:45	09:30	04-02-19	15-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	L-X	20:45	21:30	04-02-19	15-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	L-X	21:00	21:45	04-02-19	15-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	09:15	10:00	05-02-19	16-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1954-2002	M-J	10:30	11:15	05-02-19	16-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1954-2002	M-J	17:30	18:15	05-02-19	16-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1954-2002	M-J	20:15	21:00	05-02-19	16-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €

NATACIÓN MANTENIMIENTO

Entrenamiento en el medio acuático de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 100 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión y respiración. Recomendable que los alumnos lleven sus propias aletas y palas.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X-V	09:30	10:15	01-10-18	31-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X-V	10:00	10:45	01-10-18	31-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X-V	10:15	11:00	01-10-18	31-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	10:00	11:00	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	16:15	17:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	17:30	18:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	18:15	19:00	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	19:45	20:45	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	20:45	21:45	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	104 €	208 €
TARIFA 2 DÍAS / 45 MINUTOS	83 €	166 €

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

Entrenamiento en el medio acuático de alta intensidad, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos. Recomendable que los alumnos lleven sus propias aletas y palas.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X-V	09:15	10:00	01-10-18	31-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	17:00	18:00	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X	19:45	20:45	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	07:45	08:45	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	124 €	248 €

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3 T 2 T 1 T	C.D.M. LA RIBERA	1968-2001	M-J	19:45	20:45	09-10-18	13-12-18	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1969-2002	M-J	19:45	20:45	15-01-19	14-03-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1969-2002	M-J	19:45	20:45	19-03-19	28-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	58 €	116 €

NATACIÓN PARA LA SALUD

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	16:30	17:30	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	21:15	22:15	02-10-18	30-05-19	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	119 €	238 €

PÁDEL NIVEL 1

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Si se detecta que un alumno/a no se ha inscrito en el nivel adecuado, podrá causar baja en la actividad. Llevar pala de Pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de Pádel para reservar por libre.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	15:30	16:30	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	21:00	22:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S-D	10:00	11:00	06-10-18	26-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	402 €	804 €

PÁDEL NIVEL 2

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	21:00	22:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	10:00	11:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	402 €	804 €

PÁDEL NIVEL 3

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	402 €	804 €

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 4 sesiones para la pista de hielo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	1963-2001	M-J	20:30	21:30	16-10-18	11-12-18	28-08-18	11-09-18
2T	C.D.M. LOBETE	1963-2001	M-J	20:30	21:30	18-12-18	19-02-19	28-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LOBETE	1963-2001	M-J	20:30	21:30	26-02-19	16-04-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	83 €	166 €

PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se afianzará lo aprendido en los de iniciación, mejorando la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y equilibrio. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. Obligatorio haber realizado al menos un cursillo de iniciación. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 8 sesiones para la pista de hielo.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1963-2001	M-J	20:30	21:30	16-10-18	16-04-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	247 €	494 €

PATINAJE. INICIACIÓN

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	119 €	238 €

PILATES SUELO

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

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	07:45	08:45	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	08:30	09:30	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	14:30	15:15	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	L-X	19:45	20:45	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	21:15	22:15	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	08:15	09:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	09:15	10:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2001	M-J	10:30	11:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	13:30	14:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2001	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	18:30	19:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	18:30	19:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2001	M-J	19:00	20:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	19:30	20:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	19:30	20:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	20:30	21:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.F. PRADOVIEJO	1953-2001	J	11:30	12:15	04-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	V	18:00	18:45	05-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS / 60 MINUTOS	135 €	270 €
TARIFA 2 DÍAS / 45 MINUTOS	93 €	186 €
TARIFA 1 DÍA	64 €	128 €

PILATES SUELO. AVANZADOS

Se profundiza en la aplicación de esta actividad. Es un ejercicio de intensidad media, que da gran importancia a la postura corporal y al entrenamiento localizado en distintas partes del cuerpo. Para ello también se utilizará algún material auxiliar como balones, cintas, pesos, etc. Es necesario haber realizado al menos un curso de iniciación.

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	08:15	09:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	18:30	19:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	19:30	20:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	20:30	21:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	135 €	270 €

PIRAGÜISMO

Dirigida a aquellas personas que quieran acercarse a la práctica del piragüismo en condiciones muy favorables, ya que se realiza en los lagos del C.D.M. Las Norias, con buena calidad de agua y poca profundidad. Se hará una toma de contacto con las piraguas, se aprenderá a embarcar y dominar el remo y además se obtendrá el equilibrio suficiente para poder disfrutar de esta actividad. Se realizará con piraguas muy estables y cortas (de aguas bravas) y sin timón. Obligatorio saber nadar.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	L-M-X-J-V	20:00	21:30	01-10-18	05-10-18	06-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	42 €	84 €

PONTE EN FORMA CORRIENDO

Actividad dirigida a personas que deseen iniciarse en la carrera a pie y mantenerse en forma. Además se realizará un programa de acondicionamiento físico general y tonificación.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1953-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	09:30	10:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	10:00	11:00	06-10-18	25-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS	104 €	208 €
TARIFA 1 DÍA	52 €	104 €

RITMOS LATINOS

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. MADRE DE DIOS	1919-2001	M	21:00	22:00	02-10-18	28-05-19	30-08-18	11-09-18
A	P.M. MADRE DE DIOS	1919-2001	J	21:00	22:00	04-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	54 €	108 €

TAEKWONDO

Arte marcial coreano, en el que se desarrollan técnicas específicas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención, fortalecimiento muscular y el equilibrio cuerpo-mente. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. Recomendable traer kimono.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1963-2001	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

TAI CHI

Gimnasia suave oriental que se compone de movimientos relajados y precisos específicos en combinación con la respiración y la concentración mental. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	L-X-V	09:30	10:15	01-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1919-2001	L-X-V	10:45	11:30	01-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	L-X-V	19:00	19:45	01-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	M-J	09:15	10:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1919-2001	M-J	18:45	19:45	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1919-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1919-2001	V	11:00	11:45	05-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	119 €	238 €
TARIFA VIERNES	64 €	128 €

TAI CHI AVANZADOS

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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-2001	L-X	20:45	21:45	01-10-18	29-05-19	04-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	119 €	238 €

TENIS NIVEL 1

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S-D	13:00	14:00	06-10-18	26-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	319 €	638 €

TENIS NIVEL 2

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	21:00	22:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	319 €	638 €

TENIS NIVEL 3

Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	11:00	12:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	319 €	638 €

TIRO CON ARCO

El objetivo prioritario es la divulgación de esta disciplina entre todas las edades, ya que por su nivel de exigencia física, permite su práctica por todos los grupos de edad.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	D	10:30	12:00	07-10-18	16-12-18	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	D	12:00	13:30	07-10-18	16-12-18	28-08-18	11-09-18
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1954-2002	D	12:00	13:30	17-03-19	26-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	47 €	94 €

TIRO OLÍMPICO

Iniciación en las modalidades de carabina olímpica, aire 10 metros. Estabilidad, concentración y deportividad.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1 T	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA,19-21	1953-2001	V	17:30	18:30	05-10-18	21-12-18	28-08-18	11-09-18
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA,19-21	1953-2001	M	18:30	19:30	09-10-18	04-12-18	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	83 €	166 €

TONIBIKE

Actividad que combina trabajo de fuerza, tonificación y gimnasia de mantenimiento a través de material VAREAdo, máquinas, circuitos, etc con trabajo aeróbico a través de bicicletas de ciclo indoor.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	M-J	07:15	08:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	M-J	21:30	22:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 45 MIN.	95 €	190 €
TARIFA 1 HORA	124 €	248 €

TONIFIT

Actividad que busca la tonificación y la mejora de la condición física general a través de un enfoque basado en el entrenamiento funcional.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	10:30	11:30	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19	28-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	114 €	228 €

TONIPUMP

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	08:00	08:45	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	17:45	18:30	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	V	18:30	19:15	05-10-18	31-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	V	19:30	20:15	05-10-18	31-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	D	10:30	11:15	07-10-18	26-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	D	11:15	12:00	07-10-18	26-05-19	30-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS	106 €	212 €
TARIFA 1 DÍA	70 €	140 €

YOGA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	L-X-V	08:45	09:30	01-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	L-X-V	20:30	21:15	01-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	M-J	07:15	08:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-2001	M-J	08:15	09:15	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1919-2001	M-J	08:30	09:30	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1919-2001	M-J	18:45	19:45	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1919-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1919-2001	M-J	21:00	22:00	02-10-18	30-05-19	04-09-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1919-2001	V	10:00	10:45	05-10-18	31-05-19	04-09-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	119 €	238 €
TARIFA VIERNES	64 €	128 €

ZUMBA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	14:30	15:15	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	15:15	16:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	16:45	17:30	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. GONZALO DE BERCEO	1953-2001	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1953-2001	L-X	20:00	21:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1953-2001	L-X	21:00	22:00	01-10-18	29-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	08:15	09:15	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	10:15	11:15	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	16:30	17:30	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	17:00	18:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. ESPARTERO	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	P.M. MADRE DE DIOS	1953-2001	M-J	20:00	21:00	02-10-18	30-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	S	10:00	11:00	06-10-18	25-05-19	30-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	S	11:00	12:00	06-10-18	25-05-19	30-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 HORA	114 €	228 €
TARIFA 45 MIN.	95 €	190 €
TARIFA SÁBADO	54 €	108 €

A POR LOS 100

Actividad dirigida a las personas que no hacen actividad por tener poca movilidad física pero que desean mantener o mejorar su condición física mediante estiramientos y ejercicios de tonificación suaves, con movimientos lentos, sin saltos y predominantemente sentados. Condiciones: Tener la suficiente autonomía para seguir sesiones dirigidas.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X	12:15	13:00	01-10-18	29-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	12:15	13:00	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	52 €	104 €

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	10:15	11:00	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X-V	10:45	11:30	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X-V	11:30	12:15	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	M-J	11:45	12:45	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	M-J	12:45	13:45	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	11:00	12:00	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	12:00	13:00	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	42 €	84 €

AERÓBIC +65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X-V	10:45	11:30	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	11:00	11:45	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	11:45	12:30	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	M-J	11:15	12:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	52 €	104 €

AQUABAILES +65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	47 €	94 €

BAILES +65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	10:15	11:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	11:15	12:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	47 €	94 €

ESPALDA SANA + 65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X	13:30	14:30	01-10-18	29-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	47 €	94 €

GIMNASIA +65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X-V	10:00	10:45	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X-V	10:45	11:30	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X-V	10:45	11:30	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	11:00	11:45	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X-V	11:30	12:15	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	11:45	12:30	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	12:30	13:15	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	11:15	12:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS NORIAS	1919-1958	M-J	11:30	12:30	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	M-J	12:15	13:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	42 €	84 €

GIMNASIA EN EL AGUA + 65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	09:30	10:15	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	10:15	11:00	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X-V	10:45	11:30	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X-V	11:15	12:00	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X-V	12:00	12:45	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	10:15	11:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	M-J	11:15	12:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	M-J	11:45	12:45	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	12:00	13:00	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18
	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	M-J	12:45	13:45	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	42 €	84 €

GRUPO DEL PASEO + 65

Actividad deportiva en la que se realizan paseos por los parques y caminos del entorno de Logroño, donde el objetivo primordial es su práctica recreativa y saludable. El punto de encuentro será: · Octubre, Enero y Abril: **CDM La Ribera**. · Noviembre, Febrero y Mayo: **CDM Las Gaunas**. · Diciembre y Marzo: **CDM Las Norias**.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	CENTROS DEPORTIVOS MUNICIPALES	1919-1958	L-X	09:30	11:00	01-10-18	29-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	52 €	104 €

NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X	11:00	11:45	08-10-18	28-01-19	21-08-18	11-09-18
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X	11:45	12:30	08-10-18	28-01-19	21-08-18	11-09-18
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	M-J	11:15	12:00	09-10-18	29-01-19	21-08-18	11-09-18
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	M-J	12:00	12:45	09-10-18	29-01-19	21-08-18	11-09-18
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X	11:00	11:45	04-02-19	15-05-19	21-08-18	11-09-18
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	L-X	11:45	12:30	04-02-19	15-05-19	21-08-18	11-09-18
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	11:15	12:00	05-02-19	16-05-19	21-08-18	11-09-18
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1920-1959	M-J	12:00	12:45	05-02-19	16-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	42 €	84 €

PILATES +65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X	09:30	10:30	01-10-18	29-05-19	21-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X	12:30	13:30	01-10-18	29-05-19	21-08-18	11-09-18
ANUAL	C.F. PRADOVIEJO	1919-1958	M	11:30	12:30	02-10-18	28-05-19	21-08-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	M-J	12:15	13:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 DÍA	33 €	66 €
TARIFA 2 DÍAS	52 €	104 €

TAI CHI +65

Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LAS GAUNAS	1919-1958	L-X-V	10:15	11:00	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18
A	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X-V	11:30	12:15	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	52 €	104 €

TAI CHI +65 AVANZADOS

Gimnasia suave oriental en la que se trabaja la respiración y de movimientos lentos y precisos específicos. Produce mejoras a nivel físico y mental, el equilibrio y la corrección postural.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-1958	L-X-V	12:15	13:00	01-10-18	31-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	52 €	104 €

YOGA +65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. INICIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD F. FINAL	FECHAS INSCRIPCIÓN ABONADOS	FECHAS INSCRIPCIÓN USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1919-1958	M-J	10:15	11:15	02-10-18	30-05-19	21-08-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	52 €	104 €

VIERNES EN FAMILIA

Se diferencia del Programa CONCILIA en que estas actividades están creadas para que se disfrute y se divierta con sus hij@s pequeñ@s, realizando juntos la misma actividad deportiva. El formato elegido es que durante 4 viernes seguidos, las familias puedan elegir entre las actividades programadas, que en esta edición son: Acrobacias de circo, Yoga y Zumba.

El plazo de inscripción se abre ininterrumpidamente a partir del 26 de junio y sólo es necesario apuntar al niño/a que cumpla el requisito de la edad, el adulto o adultos acompañantes (hasta un máximo de 2) se apuntan el mismo viernes sin coste, salvo seguro de accidentes opcional que podrán adquirirse en la propia instalación.

ACROBACIAS DE CIRCO

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F.FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2011-2014	V	17:30	18:30	19-10-18	16-11-18	26-06-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2012-2015	V	17:30	18:30	11-01-19	01-02-19	26-06-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2012-2015	V	17:30	18:30	01-03-19	22-03-19	26-06-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	22 €	44 €

YOGA INFANTIL

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F.FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2005-2011	V	18:00	19:00	19-10-18	16-11-18	26-06-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2006-2012	V	18:00	19:00	11-01-19	01-02-19	26-06-18	11-09-18
ANUAL	C.D.M. LOBETE	2006-2012	V	18:00	19:00	01-03-19	22-03-19	26-06-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	22 €	44 €

ZUMBA

						PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS INSCRIPCIÓN	
	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F.FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2005-2011	V	18:00	19:00	19-10-18	16-11-18	26-06-18	11-09-18
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2006-2012	V	18:00	19:00	11-01-19	01-02-19	26-06-18	11-09-18
ANUAL	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2006-2012	V	18:00	19:00	01-03-19	22-03-19	26-06-18	11-09-18

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	22 €	44 €

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (XIV EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para escolares de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	INSCRIPCIÓN
CAMPO DE GOLF	3º A 6º PRIMARIA	L-M-X-J-V	09:00	14:00	Marzo	Mayo	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	GRATUITA	

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (XII EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para escolares desde 1º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. El desplazamiento es responsabilidad del centro escolar.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	INSCRIPCIÓN
C.D.M. LOBETE	DESDE 1º PRIMARIA	L-M-X-J-V	10:00	13:45	Octubre	Abril	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

TARIFA ALUMNOS CENTROS DE LOGROÑO	5 €
TARIFA ALUMNOS CENTROS DE FUERA DE LOGROÑO	7 €

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (VII EDICIÓN)

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

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	INSCRIPCIÓN
COLEGIO	3º A 6º PRIMARIA	L-M-X-J-V	10:00	14:00	Octubre	Febrero	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	GRATUITA	

JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (VIII EDICIÓN)

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

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		
INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	INSCRIPCIÓN
CAMPO DE GOLF	3º A 6º PRIMARIA	M-J	09:00	14:00	Octubre	Mayo	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	GRATUITA	

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

INSCRIPCIONES:
Es necesario rellenar y entregar un modelo de solicitud para poder establecer los grupos. Se admiten inscripciones telefónicas para usuarios o abonados que ya han hecho deporte con nosotros. Una vez tramitada la inscripción por teléfono se facilitará el modelo de solicitud.

Inscripciones del 3 al 14 de Septiembre.

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:
FERDIS Avda. Moncalvillo 2 / Palacio de deportes (Edificio de las Federaciones). 2ª planta / Puerta 8
También se pueden solicitar a través del correo ferdis@ferdis.com y enviarlas cumplimentadas al mismo correo.

HORARIO:
SEPTIEMBRE DEL 3 AL 14:
De lunes a jueves de 9:30 a 12:30 horas y de 18:00 a 20:00 horas.
Viernes de 9:30 a 12:30 horas. Tardes cerrado.
RESTO DEL AÑO: De lunes a jueves de 9:00 a 12:00 horas.

CONSULTAS:
Para más información dirigirse a FERDIS Tlfnos: 659 062 346 - 659 062 344

ACERCAMIENTO AL CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
EL DORADO	M-J	17:30	19:30	02-10-18	30-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	79 €	158 €

AQUAGIM

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
C.D.M. LOBETE	L-X-V	10:30	11:15	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LOBETE	M-J	11:15	12:00	02-10-18	30-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

AERÓBIC

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00	19:00	01-10-18	29-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	02-10-18	30-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

DANZATERAPIA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
P.M. RUIZ DE LOBERA	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

FÚTBOL SALA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	01-10-18	29-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	17:30	18:30	02-10-18	30-05-19
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	02-10-18	30-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

NATACIÓN PEQUES (3 A 10 AÑOS)

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	02-10-18	30-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:00	12:00	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15	20:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	12:00	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	05-10-18	24-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

PÁDEL

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	V	18:00	19:00	05-10-18	24-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

PASO A PASO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
PARQUES Y RUTAS	L-X	17:30	18:30	01-04-19	29-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

PETANCA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS F. INICIO	FECHAS F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:00	19:00	02-10-18	30-05-19

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	43 €	86 €

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 ponerse 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 resérvate 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

ACTIVIDADES A LA CARTA

		DÍAS ACTIVIDAD						PERIODO DE ACTIVIDAD			
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	LUN	MAR	MIER.	JUEVES	VIERNES	DO	HORARIO		FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	X		X				17:30	18:30	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	X		X				18:30	19:30	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP		X		X			17:45	18:30	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LA RIBERA	AQUAZUMBA	X		X				09:45	10:45	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X			14:30	15:15	09-10-18	29-01-19
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X			15:15	16:00	09-10-18	29-01-19
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X			14:30	15:15	05-02-19	16-05-19
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X			15:15	16:00	05-02-19	16-05-19
C.D.M. LA RIBERA	GAP	X		X		X		10:00	10:45	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X		09:15	10:00	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X		10:45	11:30	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LA RIBERA	INTERVAL FITNESS	X		X				14:30	15:15	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LA RIBERA	INTERVAL FITNESS	X		X				15:15	16:00	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP					X		18:30	19:15	05-10-18	24-05-19
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP					X		19:30	20:15	05-10-18	24-05-19
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP						X	10:30	11:15	07-10-18	26-05-19
C.D.M. LA RIBERA	TONIPUMP						X	11:15	12:00	07-10-18	26-05-19
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA		X		X			10:15	11:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA		X		X			16:30	17:30	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	AERÓBIC		X		X			07:15	08:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X				18:00	19:00	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X			14:30	15:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X			21:00	22:00	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT					X		20:00	20:45	05-10-18	31-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	ANDAR CORRIENDO		X		X			09:30	11:00	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP		X		X			10:15	11:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP		X		X			15:15	16:00	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	GAP					X		19:00	19:45	05-10-18	31-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA	X		X				19:15	20:15	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA		X		X			18:15	19:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO					X		18:00	18:45	05-10-18	31-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X				14:30	15:15	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X				15:15	16:00	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LAS GAUNAS	ZUMBA		X		X			08:15	09:15	02-10-18	30-05-19

ACTIVIDADES A LA CARTA

		DÍAS ACTIVIDAD						PERIODO DE ACTIVIDAD			
INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	LUN	MAR	MIER	JUEVES	VIERNES	DO	HORARIO		FECHA INICIO	FECHA FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	GRUPO DEL PASEO + 65	X		X				09:30	11:00	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LOBETE	AERÓBIC	X		X		X		10:00	10:45	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LOBETE	AQUAZUMBA		X		X			09:15	10:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	GAP	X		X		X		08:30	09:15	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X			09:15	10:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X			18:00	19:00	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X		07:00	07:45	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X		07:45	08:30	01-10-18	31-05-19
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X			09:15	10:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X			10:15	11:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA	X		X				15:15	16:00	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA	X		X				19:00	19:45	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA HIPOPRESIVA		X		X			09:30	10:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	MINDFITNESS					X		10:00	10:45	05-10-18	31-05-19
C.D.M. LOBETE	MINDFITNESS					X		20:30	21:15	05-10-18	31-05-19
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X				08:30	09:30	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X				14:30	15:15	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X				19:45	20:45	01-10-18	29-05-19
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO		X		X			08:15	09:15	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO		X		X			20:00	21:00	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	YOGA		X		X			08:30	09:30	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	YOGA		X		X			21:00	22:00	02-10-18	30-05-19
C.D.M. LOBETE	ZUMBA		X		X			17:00	18:00	02-10-18	30-05-19
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	X		X				21:00	22:00	01-10-18	29-05-19
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	GAP	X		X				20:00	21:00	01-10-18	29-05-19
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X				19:00	20:00	01-10-18	29-05-19
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	X		X				20:00	21:00	01-10-18	29-05-19
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X				19:00	20:00	01-10-18	29-05-19
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ACONDICIONACESTO		X		X			21:00	22:00	02-10-18	30-05-19
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	AEROGAP	X		X				19:00	20:00	01-10-18	29-05-19
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	INTERVAL FITNESS		X		X			20:00	20:45	02-10-18	30-05-19
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	INTERVAL STEP	X		X				20:00	21:00	01-10-18	29-05-19
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ZUMBA	X		X				21:00	22:00	01-10-18	29-05-19
P.M. ESPARTERO	INTERVAL STEP		X		X			19:00	20:00	02-10-18	30-05-19
P.M. ESPARTERO	ZUMBA		X		X			20:00	21:00	02-10-18	30-05-19
P.M. GONZALO DE BERCEO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X			20:00	21:00	02-10-18	30-05-19
P.M. GONZALO DE BERCEO	GAP		X		X			20:00	21:00	02-10-18	30-05-19
P.M. GONZALO DE BERCEO	ZUMBA	X		X				18:00	19:00	01-10-18	29-05-19
P.M. MADRE DE DIOS	GAP	X		X				19:00	20:00	01-10-18	29-05-19
P.M. MADRE DE DIOS	INTERVAL FITNESS	X		X				21:00	21:45	01-10-18	29-05-19
P.M. MADRID MANILA	CORE FIT	X		X				21:00	22:00	01-10-18	29-05-19
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X			19:30	20:30	02-10-18	30-05-19
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X			18:30	19:30	02-10-18	30-05-19
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X			20:30	21:30	02-10-18	30-05-19
P.M. MURRIETA	AERÓBIC	X		X				19:00	20:00	01-10-18	29-05-19
P.M. MURRIETA	AERÓBIC		X		X			19:00	20:00	02-10-18	30-05-19
P.M. MURRIETA	AERÓBIC		X		X			20:00	21:00	02-10-18	30-05-19
P.M. MURRIETA	CORE FIT		X		X			21:00	22:00	02-10-18	30-05-19
P.M. MURRIETA	GAP	X		X				20:00	21:00	01-10-18	29-05-19
P.M. MURRIETA	GAP	X		X				21:00	22:00	01-10-18	29-05-19
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X			19:30	20:30	02-10-18	30-05-19
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	GAP		X		X			20:30	21:30	02-10-18	30-05-19
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X				18:00	19:00	01-10-18	29-05-19
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	TAEKWONDO	X		X				19:00	20:00	01-10-18	29-05-19
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	ZUMBA	X		X				20:00	21:00	01-10-18	29-05-19
P.M. VALDEGASTEA	AERÓBIC	X		X				19:00	20:00	01-10-18	29-05-19
P.M. VALDEGASTEA	GAP	X		X				18:00	19:00	01-10-18	29-05-19

TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. Se realizará a final de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo. FECHA INSCRIPCIÓN: Hasta 7 días antes del torneo.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2010	S	09:00	21:00	01-06-19	01-06-19	GRATUITA	

TORNEO DE BALONCESTO (VIII EDICIÓN)

Orientado a aficionados de este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1). FECHA INSCRIPCIÓN: del 24 de septiembre al 5 de octubre.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	1953-2001	M y V	20:30	22:30	Noviembre	Mayo	87€	174€

TORNEO DE FÚTBOL OCHO (XII EDICIÓN)

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1). FECHA INSCRIPCIÓN: del 24 de septiembre al 5 de octubre.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	1953-2001	L-V	20:30	22:30	Noviembre	Mayo	114€	228€

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXIV EDICIÓN) SÁBADOS

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1). FECHA INSCRIPCIÓN: del 24 de septiembre al 5 de octubre.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. JUAN YAGÜE	1953-2001	S	09:00	14:00	Noviembre	Mayo	100€	200€

TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. Se realizará a final de curso, pudiéndose modificar las fechas y horarios del mismo. FECHA INSCRIPCIÓN: Hasta 7 días antes del torneo.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1953-2010	S	09:00	21:00	01-06-19	01-06-19	GRATUITA	

TORNEOS DE GOLF

Esta temporada se van a realizar dos torneos municipales en los que podrán participar todos las personas que tengan hándicap y posean licencia federativa. INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

				PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORA DE INICIO	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1919-2001	D	09:00	Junio y Septiembre		SEGÚN TARIFA CAMPO	

TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP

Al finalizar cada trimestre se celebrará un torneo para los alumnos que hayan estado inscritos en algunos de los cursos del trimestre correspondiente en el pitch & putt. Además de tomar contacto con la competición se tendrá la posibilidad de obtener el hándicap necesario para poder tener acceso al campo de 18 hoyos. INSCRIPCIONES: En el campo de golf hasta un día antes de cada torneo.

					PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1919-2001	S	10:00	14:00	15-12-18	15-12-18	GRATUITA	GRATUITA
CAMPO DE GOLF	1920-2002	S	10:00	14:00	09-03-19	09-03-19	GRATUITA	GRATUITA
CAMPO DE GOLF	1920-2002	S	10:00	14:00	25-05-19	25-05-19	GRATUITA	GRATUITA

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos.
FECHAS: Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias. **Pases:**

- **L a V:** 10:00/11:30/13:00/14:30/16:00/17:30/19:00/20:30
- **Sábados:** 8:30/10:00/11:30/13:00/14:30/16:00/17:30/19:00/20:30
- **Domingos y festivos:** 8:30/10:00/11:30/13:00/14:30/16:00/17:30/19:00

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	Septiembre a Junio	Precio público, según tarifa vigente

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. ESPECIAL FAMILIAS

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos.
FECHAS: Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. pases:

- **Lunes a Jueves:** 17:30.
- **Viernes:** 17:30/19:00.
- **Sábados, Domingos y Festivos:** 10:00/11:30/13:00/14:30/16:00

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	a partir de los 18 meses	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	Septiembre a Junio	Precio público, según tarifa vigente

ESPACIO HIDROTERMAL C.D.M. LOBETE. HORAS VALLE

50% de descuento en el precio por la utilización del Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal, en los horarios indicados. Sesiones de 90 minutos. **FECHAS:** Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias. **Pases:**13:00/14:30/16:00

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L-M-X-J-V-S-D	90 min.	Septiembre a Junio	Precio público, según tarifa vigente

MUSCULACIÓN CON MONITOR

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIOS Y FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	16 a 99 años	L-M-X-J-V-S-D	Durante la apertura de la instalación	Precio público, según tarifa vigente

PISTA DE HIELO

Patinaje libre. Se permite utilizar toda la pista de hielo.Obligatorio guantes y prendas de manga larga, así como casco para los menores de 16 años. Los menores de 12 años deberán estar acompañados en todo momento por un adulto en la pista o en el graderío. Las entradas se retiran en la propia instalación. La instalación dispone de un servicio de primeros auxilios, todo accidente durante la sesión de patinaje libre que supere esta atención deberá ser tratada a través de la seguridad social o equivalente. Se ofrece la posibilidad de contratar un seguro de accidentes opcional en el Control de la instalación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIOS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	a partir de 3 años	V-S	17:00 a 20:00	Precio público, según tarifa vigente
C.D.M. LOBETE	a partir de 3 años	D y Festivos	12:30 a 14:00 y 17:00 a 20:00	Precio público, según tarifa vigente

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

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

1. Las inscripciones se realizarán a partir del 1 de septiembre, presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad, en el horario indicado por cada uno de los centros.
2. Requisitos de inscripción:
   - En el momento de la inscripción se cobrará, mediante ingreso bancario, el 50% del precio de la actividad contratada en concepto de reserva de la plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso, salvo que no se alcance un número mínimo de inscritos, en tal caso, la actividad se podrá suspender y el centro devolverá el dinero abonado en concepto de inscripción.
   - Una vez iniciada la actividad se procederá, dentro de los primeros 15 días, al cobro del 50% restante mediante ingreso bancario, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el usuario solicite la baja de la actividad. En cualquier momento, siempre y cuando haya plazas vacantes, podrá solicitarse la inscripción, entendiéndose ésta indefinida mientras dure la actividad.
   - Durante todo el periodo que dure la actividad, se deberá de mantener la condición de alta de abonado en Logroño Deporte y estar al corriente de las cuotas. El incumplimiento de este requisito, facultará al centro deportivo para impedir el acceso a la actividad inscrita en tanto no solvente dicha situación.
   - Todos los pagos se tramitarán en el centro privado. La cuota del curso no se devolverá ni total ni parcialmente.
3. En caso de que se desee contratar un seguro de accidentes personal, éste se podrá tramitar en cada una de los centros en donde se desarrolle la actividad.
4. Se podrá ampliar la duración de las actividades en caso de que haya un número mínimo de inscritos y así lo decida la dirección de cada centro.

BAJAS

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

ACTIVIDADES

1. La duración de las actividades, de manera general, es de Octubre a Mayo y, específicamente, la propia de cada actividad.
2. Las actividades se ajustarán al calendario establecido en el Programa deportivo municipal.
3. Toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.
4. La no asistencia no implica la Baja automática de la actividad.

ALGAZARA SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO - 941 259 849

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	+ 17 años	L-X	10.00-11.00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
PILATES	+ 17 años	M-J	12.30-13.30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
PILATES	+ 17 años	L-X	13.30-14.30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
PILATES	+ 17 años	M-J	16.00-17.00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
YOGUILATES	+17 años	L-X	12:30-13:30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
YOGUILATES	+17 años	M-J	17:00-18:00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
MARCHA NORDICA	+17 años	V	10:30-12:30	Del 05/10/18 al 31/05/19	170,00 €
MARCHA NORDICA	+ 17 años	D	11:00-13:00	Del 07/10/18 al 26/05/19	170,00 €
BOLLYWOOD (iniciación)	+14 años	M	11:00-12:30	Del 02/10/18 al 28/05/19	170,00 €
BOLLYWOOD (iniciación)	+14 años	V	19:00-20:30	Del 05/10/18 al 31/05/19	170,00 €
BOLLYWOOD (perfeccionamiento)	+14 años	J	11:00-12:30	Del 04/10/18 al 30/05/19	170,00 €
BOLLYWOOD (perfeccionamiento)	+14 años	X	19:30-21:00	Del 03/10/18 al 29/05/19	170,00 €
DANZA ORIENTAL (iniciación)	+14 años	M	18:00-19:30	Del 02/10/18 al 28/05/19	170,00 €
DANZA ORIENTAL (iniciación)	+14 años	L	11:00-12:30	Del 01/10/18 al 27/05/19	170,00 €
DANZA ORIENTAL (perfeccionamiento)	+14 años	X	11:00-12:30	Del 03/10/18 al 29/05/19	170,00 €
DANZA ORIENTAL (perfeccionamiento)	+14 años	J	18:00-19:30	Del 04/10/18 al 30/05/19	170,00 €
BOLLYFITNESS	+14 años	X	18:00-19:30	Del 03/10/18 al 29/05/19	170,00 €

ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD S.L. CIRIACO GARRIDO Nº 16-18 - 941 270 793

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Escuela de Natación	6-36 meses	L-X	19:00-20:00	Del 01/10/18 al 31/12/18	150,00 €
Escuela de Natación	6-36 meses	M-V	19:00-20:00	Del 02/10/18 al 28/12/18	150,00 €
Escuela de Natación	6-36 meses	J	19:00-20:00	Del 04/10/18 al 27/12/18	85,00 €
Escuela de Natación	6-36 meses	L-X	19:00-20:00	Del 02/01/19 al 31/03/19	150,00 €
Escuela de Natación	6-36 meses	M-V	19:00-20:00	Del 01/01/19 al 29/03/19	150,00 €
Escuela de Natación	6-36 meses	J	19:00-20:00	Del 03/01/19 al 28/03/19	85,00 €
Escuela de Natación	6-36 meses	L-X	19:00-20:00	Del 01/04/19 al 30/06/19	150,00 €
Escuela de Natación	6-36 meses	M-V	19:00-20:00	Del 02/04/19 al 28/06/19	150,00 €
Escuela de Natación	6-36 meses	J	19:00-20:00	Del 04/04/19 al 27/06/19	85,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	M-J	17:30-18:30	Del 02/10/18 al 27/12/18	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	L-X	18:30-19:30	Del 01/10/18 al 31/12/18	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	L-V	17:00-18:00	Del 01/10/18 al 27/12/18	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	X	17:00-18:00	Del 03/10/18 al 26/12/18	70,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	M-J	17:30-18:30	Del 03/01/19 al 28/03/19	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	L-X	18:30-19:30	Del 02/01/19 al 31/03/19	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	L-V	17:00-18:00	Del 02/01/19 al 31/03/19	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	X	17:00-18:00	Del 02/01/19 al 27/03/19	70,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	M-J	17:30-18:30	Del 02/04/19 al 27/06/19	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	L-X	18:30-19:30	Del 01/04/19 al 30/06/19	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	L-V	17:00-18:00	Del 01/04/19 al 30/06/19	120,00 €
Escuela de Natación	3-13 años	X	17:00-18:00	Del 03/04/19 al 26/06/19	70,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	19:30-20:30	Del 01/10/18 al 31/12/18	150,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	J	19:30-20:30	Del 04/10/18 al 27/12/18	85,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	19:30-20:30	Del 02/01/19 al 31/03/19	150,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	J	19:30-20:30	Del 03/01/19 al 28/03/19	85,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	19:30-20:30	Del 01/04/19 al 30/06/19	150,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	J	19:30-20:30	Del 04/04/19 al 27/06/19	85,00 €
PILATES	+ 17 años	M-J	11:10-12:00	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
PILATES	+ 17 años	L-X	18:30-19:20	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
PILATES	+ 17 años	L-X	19:20-20:10	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
PILATES	+ 17 años	M-J	20:10-21:00	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
G.A.P.	+ 17 años	L-X	19:20-20:10	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	19:20-20:10	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	21:00-21:50	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
YOGA	+ 17 años	M-J	9:30-10:20	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
YOGA	+ 17 años	M-J	18:30-19:20	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
RELAJACIÓN/MEDITACIÓN	+ 17 años	M-J	10:20-11:10	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
RELAJACIÓN/MEDITACIÓN	+ 17 años	M-J	19:20-20:10	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
KÁRATE INFANTIL	4-9 años	L-X	17:40-18:30	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
KÁRATE INFANTIL	9-14 años	M-J	17:40-18:30	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
ZUMBA INFANTIL	5-14 años	M-J	17:40-18:30	Del 02/10/18 al 29/05/19	170,00 €
ZUMBA INFANTIL	5-14 años	V	18:20-19:30	Del 05/10/18 al 31/05/19	100,00 €
DEFENSA PERSONAL	+ 17 años	V	20:30-21:20	Del 05/10/18 al 31/05/19	100,00 €
Curso Musculación (2 días por semana)	+17 años	L a V	11:00-14:00 17:00-22:00	Del 01/10/18 al 31/05/19	145,00 €

CENTRO DE FISIOTERAPIA AVANZADA - NOBA PHYSIO. POETA PRUDENCIO Nº 6-8 BAJO - 941 700 845

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS / HORARIO	FECHAS	PRECIO
15 sesiones de hipoxia intermitente, entrenamiento en altitud simulada		CITA PREVIA	Del 01/10/18 al 31/05/19	300 € / h.
3 sesiones de criosauna	+ 14 años	CITA PREVIA	Del 01/10/18 al 31/05/19	85,00 €

*** Los Bonos tienen una validez de 3 meses naturales, desde el día de la compra.**

DV23 GYM. C/ DUQUESA DE LA VICTORIA, 23-BAJO - 941 484 038

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Pilates	+18 años	L-X	08:15- 9:15	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Pilates	+18 años	L-X	09:30-10:30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Pilates-Pilates+Hipopresivo	+18 años	L-X	10:30-11:30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Pilates	+18 años	L-X	11:30-12:30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Pilates	+18 años	L-X	16:00-17:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Pilates-Pilates+Hipopresivo	+18 años	M-J	09:30-10:30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Pilates	+18 años	M-J	10:30-11:30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Yoga	+18 años	L-X	08:15- 9:15	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Yoga	+18 años	L-X	09:30-10:30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Yoga	+18 años	L-X	10:30-11:30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Yoga	+18 años	L-X	11:30-12:30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Yoga	+18 años	M-J	08:15- 9:15	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Yoga	+18 años	M-J	09:30-10:30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Yoga	+18 años	M-J	10:30-11:30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Yoga	+18 años	M-J	11:30-12:30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Hipopresivos	+18 años	L-X	11:30-12:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Hipopresivos	+18 años	M-J	16:15-16:45	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
GAP	+18 años	L-X	10:30-11:30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
GAP	+18 años	M-J	10:30-11:30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
GAP	+18 años	L-X	16:00-17:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
GAP	+18 años	M-J	16:00-17:00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Body Pump	+18 años	L-X	08:15- 9:15	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Iniciación al Aikido	+18 años	M-J	08:15- 9:15	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Iniciación al Aikido	+18 años	M-J	16:45-17:45	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €

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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
GAP	+17 años	M-J	11.40-12.30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
GAP	+17 años	M-J	12.40-13.30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Aeróbic y Steps	+17 años	M-J	18.00-18.50	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Aeróbic y Steps	+17 años	M-J	20.30-21.20	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Defensa personal	+17 años	L-X	20.30-21.20	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Geronto Gimnasia	+65 años	L-X	10.45-11.30	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €

FULL-FITNESS. PAULA MONTALT Nº 29 - 941 221 024

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Indoor Walking (Audiovisual)	+17 años	L a V (2 d/sem)	cada hora de 7.00 a 19.00	Del 01/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Ciclo Indoor (Audivisual)	+17 años	L -X ó M-J	cada hora de 7.00 a 17.00	Del 01/10/18 al 30/05/19	170,00 €
G.A.P.	+17 años	L-X	20.15-21.15	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Zumba	+17 años	L-X	19.15-20.15	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Aeróbic	+17 años	L-M	09.15-10.15	Del 01/10/17 al 28/05/18	170,00 €
Aeróbic	+17 años	M-J	19.15-20.15	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Step A.I.T.	+17 años	L-M	9.15-10.15	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	L-X	20.15-21.00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	9.15-10.00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	20.00-20:45	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	21.00-21.45	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-X	17.45-18.30	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	M-J	17.45-18.30	TRES MESES	120,00 €
Spa y Piscina	+17 años	2 d / sem.	10.00-14.00	Del 01/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Sala musculación y Fitness	+17 años	L a V (2 d/sem)	10.00 a 16:00 y 21:00 a 22:30	Del 01/10/18 al 31/05/19	145,00 €
Nota: TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 7€					

PEDRO FERNÁNDEZ. C/ LARDERO Nº 21 BAJO - 941 209 102

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
ZUMBA	+17 años	L-X	9:15-10:15	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
PILATES	+17 años	M-J	9:15-10:15	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €

GRAVEDAD ZERO. GENERAL URRUTIA, 7 BAJO - 941 580 003

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Pilates Básico	+17 años	M-J	09.00 - 10.00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Pilates Básico	+17 años	M-J	17.15 - 18.15	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Pilates Intermedio	+17 años	L-X	16.15 - 17.15	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Hot Yoga "Warm" + Hatha Yoga	+17 años	M-J	16.15 - 17.15	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	21.15 - 22.15	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Hot Yoga	+17 años	M	19.30 - 21.00	Del 02/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Hot Yoga	+17 años	V	18.45 - 20.15	Del 05/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Hatha Yoga - Terapéutico	+17 años	L-X	19.00 - 20.00	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Hatha Yoga - Terapéutico	+17 años	M	10.00 -11.30	Del 02/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Hatha Yoga - Terapéutico	+17 años	X	14.00 - 15.30	Del 03/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Hatha Yoga - Terapéutico	+17 años	M-J	18.15 - 19.15	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Yin Yoga Suave	+17 años	L-X	21.00 - 22.00	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Yoga Flow dance + Técnicas de Relajación	+17 años	L-V	20.15 - 21.15	Del 01/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Yoga en Familia (Un adulto + un niño) **	3 a 7 y +17 años	J	18.15 - 19.15	Del 04/10/17 al 30/05/18	170,00 €
Yoga Junior	7 a 12 años	V	17.30 -18.45	Del 05/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Hipopresivos - suelo pélvico	+17 años	L-X	17.15 - 18.00	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Hipopresivos - suelo pélvico - Pilates	+17 años	V	10.00 - 11.30	Del 05/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Balance Control + Fit Ball (Pilates, Yoga y Tai Chi)	+17 años	M-V	16.00 - 16.50	Del 02/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Yoga Sensitivo Suave + Técnicas de relajación	+17 años	V	19.00 - 20.30	Del 05/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Bono 4 sesiones de Flotación o Spa*	+17 años	CITA PREVIA	09.00 - 21.30	Del 01/10/18 al 31/05/19	40,00 €
Bono 12 sesiones de Plataforma vibratoria*	+17 años	CITA PREVIA	09.00 - 21.30	Del 01/10/18 al 31/05/19	40,00 €

* LOS BONOS DE FLOTACIÓN, SPA Y PLATAFORMA VIBRATORIA TIENE UNA VALIDEZ DE 3 MESES NATURALES, DESDE EL DÍA DE LA COMPRA.
**NIÑO EXTRA PARA LA ACTIVIDAD DE YOGA EN FAMILIA SE COBRARÁ UN SUPLEMENTO DE 85€

IRON GYM. C/ LARDERO Nº 25 BAJO - 941 220 761

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Body Pump	+14 años	X-V	09:30-10:30	Del 03/01/19 al 29/03/19	170,00 €
Pilates + Hipopresivos	+14 años	L-X	16.00-16.55	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Pilates + Hipopresivos	+14 años	M-J	09:30-10:30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Pilates +Body Balance	+14 años	L-X	17:00-17:55	Del 01/10/18 al 28/05/19	170,00 €
Spining	+14 años	L-X	08:45-09:30	Del 01/10/18 al 28/05/20	170,00 €
Spining	+14 años	M-J	20:00-20:45	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Yoga	+14 años	M-J	10:30-11:30	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Yoga	+14 años	M-V	14:00-15:00	Del 01/01/19 al 29/03/19	170,00 €
Zumba	+14 años	M-J	21:00-22:00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Curso Musculación (2 días/ semana)	+12 años	L-D	09:00-22:00	Del 01/10/18 al 31/05/19	145,00 €

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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
Kung Fu - Defensa Personal	16 - 99 años	L-X	11:00-12:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 - 99 años	L-V	11:00-12:00	Del 01/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 - 99 años	X-V	11:00-12:00	Del 03/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 - 99 años	L-X	20:00-21:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 - 99 años	M-J	19:00-20:00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 - 99 años	M-J	21:00-22:00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Tai Chi	16 - 99 años	L-X	10:00-11:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Tai Chi	16 - 99 años	L-V	10:00-11:00	Del 01/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Tai Chi	16 - 99 años	X-V	10:00-11:00	Del 03/10/18 al 31/05/19	170,00 €
Tai Chi	16 - 99 años	L-X	19:00-20:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Tai Chi	16 - 99 años	M-J	20:00-21:00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €
Tai Chi	16 - 99 años	L-X	21:00-22:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Streching Chi Kung	16 - 99 años	L-X	18:00-19:00	Del 01/10/18 al 29/05/19	170,00 €
Streching Chi Kung	16 - 99 años	M-J	18:00-19:00	Del 02/10/18 al 30/05/19	170,00 €

"HOY ES UN BUEN DÍA PARA HACER DEPORTE"

PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL 2018-2019
LOGROÑO

D.L. LR-893-2018

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS 21 de agosto

USUARIOS 11 de septiembre

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

LOGROÑO CIUDAD DE HÉROES

Ayuntamiento de Logroño

Logroño deporte