

Cae en la **TENTACIÓN**

...PRUEBA LA VIDA SANA



Programa Deportivo Municipal
Logroño 2012/2013

Logroño  deporte

 Ayuntamiento
de Logroño

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Logroño 2012/2013



Os presentamos el Programa Deportivo Municipal 2012-2013 que ha preparado Logroño Deporte con el objetivo de que el mayor número de personas en nuestra ciudad aproveche los beneficios que las actividades propuestas aportan.

Mantenemos nuestro compromiso de ofrecer una completa programación pensada para todos los colectivos y edades, realizando esta temporada un esfuerzo especial al incrementar el número de plazas fijas optimizando todos los recursos existentes y ajustando la oferta para responder a la demanda de muchas más personas.

Se han preparado nuevas actividades para completar un amplio abanico de iniciativas formativas y así ofrecer servicios a usuarios, a las campañas escolares municipales de divulgación de distintos deportes y a deportistas.

El Ayuntamiento de Logroño apuesta fuerte por el deporte para todos. Su práctica es fuente de salud, es un medio de ocio, de relación social y además cualquier actividad deportiva difunde valores y contribuye a la formación integral de las personas, a su bienestar físico desde la infancia hasta la vejez, al desarrollo de la calidad de vida.

Logroño es una ciudad de vanguardia en todos los campos y en el ámbito del deporte nuestra obligación es poner a vuestra disposición las mejores instalaciones deportivas para practicar actividades garantizando las mejores condiciones y la intervención de personal técnico cualificado capaz de asegurar una práctica saludable a todos los participantes.

El deporte es un factor indicativo del desarrollo de una sociedad, es un derecho de todos los ciudadanos y constituye también una importante seña de identidad para la proyección de Logroño.

Un saludo,

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Concepción Gamarra Ruiz Clavijo'.

Concepción Gamarra Ruiz Clavijo
Alcaldesa de Logroño



CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DEL DEPORTE

Logroño Deporte presenta la oferta deportiva municipal que se caracteriza por la amplia variedad de actividades dirigidas a todos los logroñeses, sea cual sea su edad o su condición física. La programación se mantiene en la línea de temporadas pasadas, pero hemos hecho un importante esfuerzo por optimizar los recursos existentes y ajustar la oferta a lo que demandan nuestros ciudadanos.

En la temporada 2012-2013, Logroño Deporte ha incrementado un 2,8% el número de plazas ofertadas hasta alcanzar la cifra de 18.554 plazas, mientras que las plazas en horas valle ofrecidas llega a las 12.780 anuales.

La programación incorpora importantes novedades con el fin de ofrecer a los ciudadanos una completa oferta para que elijan la práctica deportiva que prefieren. Las nuevas actividades programadas son zumba, aquamix, ponte en forma corriendo, tonibike, entrenamiento de tenis, entrenamiento de pádel, las campañas escolares de esgrima y petanca, el nivel de perfeccionamiento en billar y la biciescuela.

Además, se han simplificado los rangos de edad, de modo que los jóvenes de 17 a 25 años y los mayores de 50 años pueden ver cómo ha aumentado significativamente los deportes a los que tienen acceso. Por su parte, las actividades para mayores de 65 años se han reorganizado y diversificado. También hemos modificado las fechas de inscripción para dar mayor tranquilidad a los usuarios, por lo que se sucederán durante cuatro semanas en función de la actividad a realizar.

Trabajamos continuamente para adaptarnos a las demandas de nuestros usuarios, incorporando nuevas actividades deportivas, modificando algunas en función de criterios técnicos e incrementando las más demandadas por los logroñeses. Os animamos a que realicéis la práctica deportiva que más se adapte a vuestros gustos y posibilidades y disfrutéis en Logroño con el deporte.

El Equipo de Gobierno municipal tiene el objetivo de que nuestra ciudad sea reconocida con la marca 'Logroño saludable', que el deporte sea una constante en nuestra forma de vida. Un dato que confirma esta pretensión es el hecho de que este año hayamos superado la cifra de 50.000 abonados a Logroño Deporte. Es decir, casi un tercio de la población de Logroño hace deporte en las instalaciones deportivas municipales, lo que da idea de que estamos cumpliendo las expectativas de los logroñeses.

Además, este año estrenamos página web -www.logroñodeporte.es- lo que nos permitirá mejorar la información sobre nuestras instalaciones y los servicios deportivos, facilitar los procesos de inscripción y la reserva de las instalaciones, al tiempo que nos acercamos a los ciudadanos a través de las redes sociales.

Un saludo,

Javier Merino
Concejala de Alcaldía y Deportes del Ayuntamiento de Logroño
y Presidente de Logroño Deporte



Cae en la TENTACION

Índice por EDADES

0-5 años

E.M. DE CHIQUIRRITMO	pág. 12
NATAción 12 a 36 meses (CURSILLO)	pág. 12
NATAción INIC/PERF 3-5 Años (CURSILLO)	pág. 13
NATAción INICIACIÓN 3-5 Años (CURSILLO)	pág. 13
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	pág. 14

6-16 años

BICIESCUELA	pág. 15
E.M. DE AERÓBIC INFANTIL	pág. 15
E.M. DE ATLETISMO	pág. 15
E.M. DE BALONMANO	pág. 15
E.M. DE BATUKA	pág. 16
E.M. DE BILLAR	pág. 16
BUCEO	pág. 16
E.M. DE CICLISMO	pág. 16
E.M. DE CIRCO	pág. 16
E.M. DE ESGRIMA	pág. 17
E.M. DE FAMA DANCE	pág. 17
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA	pág. 17
E.M. DE HOCKEY	pág. 17
E.M. DE JUDO	pág. 18
E.M. DE KARATE	pág. 18
E.M. DE NATAción	pág. 18
E.M. DE PATINAJE	pág. 18
E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)	pág. 19
E.M. DE PELOTA (MANO)	pág. 19
E.M. DE PESCA	pág. 19
E.M. DE RUGBY	pág. 19
E.M. DE STREET DANCE	pág. 19
E.M. DE TAEKWONDO	pág. 20
E.M. DE TENIS	pág. 20
E.M. DE TIRO OLÍMPICO	pág. 20
E.M. DE WATERPOLO	pág. 20
ESGRIMA CURSILLOS	pág. 21
GOLF. PERFECCIONAMIENTO	pág. 21
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	pág. 21
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	pág. 22
HÍPICA. INICIACIÓN	pág. 22
HOCKEY SOBRE HIELO. INICIACIÓN	pág. 22
MINITENIS	pág. 23
NATAción INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO)	pág. 23
NATAción INICIACIÓN 6-8 Años (CURSILLO)	pág. 23
NATAción PERFECCIONAMIENTO 6-8 Años (CURSILLO)	pág. 24
NATAción INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO)	pág. 24
NATAción INIC/PERF 13-16 Años (CURSILLO)	pág. 24
NATAción REHABILITADORA DEPORTIVA	pág. 25
PÁDEL. INICIACIÓN	pág. 25
PÁDEL. PERFECCIONAMIENTO	pág. 25
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO	pág. 26
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	pág. 26
PIRAGÜISMO	pág. 26

TENIS. INICIACIÓN	pág. 27
TENIS. PERFECCIONAMIENTO	pág. 28
TIRO CON ARCO	pág. 28

+17 años

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	pág. 29
AERÓBIC	pág. 29
AEROCOMBAT	pág. 29
AQUAERÓBIC	pág. 30
AQUAFITNESS	pág. 30
AQUAMIX	pág. 30
AQUARUNNING	pág. 30
AQUASALUD	pág. 31
BATUKA	pág. 31
BILLAR. INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO	pág. 31
BILLAR. PERFECCIONAMIENTO	pág. 31
BUCEO	pág. 32
CAPOEIRA	pág. 32
CARDIO DANCE	pág. 32
CICLO-INDOOR	pág. 32
CIRCO	pág. 33
ENTRENA CORRIENDO	pág. 33
ENTRENAMIENTO ACUÁTICO	pág. 33
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN	pág. 33
ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECCIONAMIENTO	pág. 34
ESGRIMA	pág. 34
ESPALDA SANA	pág. 34
G.A.P.	pág. 35
GIMNASIA EN EL AGUA	pág. 35
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	pág. 38
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	pág. 39
GOLF. PERFECCIONAMIENTO	pág. 39
HÍPICA. INICIACIÓN	pág. 40
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	pág. 40
HOCKEY	pág. 40
INTERVAL STEP	pág. 40
MARCHA NÓRDICA	pág. 41
NATAción INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)	pág. 41
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS	pág. 42
NATAción MANTENIMIENTO	pág. 42
NATAción REHABILITADORA DEPORTIVA	pág. 42
PÁDEL. ENTRENAMIENTO	pág. 42
PÁDEL. INICIACIÓN	pág. 43
PÁDEL. PERFECCIONAMIENTO	pág. 44
PATINAJE. INICIACIÓN	pág. 44
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO	pág. 44
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	pág. 45
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO	pág. 45
PILATES SUELO. INICIACIÓN	pág. 45
PILATES SUELO. AVANZADOS	pág. 46
PIRAGÜISMO	pág. 46
PONTE EN FORMA CORRIENDO	pág. 46
TAEKWONDO	pág. 47

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Logroño 2012/2013

TAI CHI INICIACIÓN	pág. 47
TAI CHI AVANZADO	pág. 47
TENIS. ENTRENAMIENTO	pág. 47
TENIS. INICIACIÓN	pág. 48
TENIS. PERFECCIONAMIENTO	pág. 49
TIRO CON ARCO	pág. 49
ZUMBA	pág. 49
TIRO OLÍMPICO. INICIACIÓN	pág. 50
TONIBIKE	pág. 50
TONIGYM	pág. 50
YOGA	pág. 50

+65 años

ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65	pág. 51
AERÓBIC +65 AÑOS	pág. 51
AQUAERÓBIC +65 AÑOS	pág. 51
BAILES +65	pág. 51
GINNASIA +65	pág. 52
GINNASIA EN EL AGUA + 65	pág. 52
NATAción INICIACIÓN +65 (CURSILLO)	pág. 52
PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65 AÑOS	pág. 53
TAICHI +65 AÑOS	pág. 53

Campañas

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (VIII EDICIÓN)	pág. 54
CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN LA ESCUELA (II EDICIÓN)	pág. 54
CAMPAÑA ESCOLAR DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (I EDICIÓN)	pág. 54
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (VI EDICIÓN)	pág. 54
CAMPAÑA ESCOLAR DE PETANCA (I EDICIÓN)	pág. 54
CAMPAÑA ESCOLAR DE TENIS (XIV EDICIÓN)	pág. 54

Personas con discapacidad

ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	pág. 55
TENIS DE MESA	pág. 55
PETANCA	pág. 55
NATAción PEQUES	pág. 55
ACUAGIM	pág. 55
AEROBIC	pág. 55
BALONCESTO	pág. 55
GINNASIA MANTENIMIENTO	pág. 56
ACERCAMIENTO AL CABALLO	pág. 56
NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA	pág. 56
YOGA	pág. 56

Horas Valle

HORARIOS-ACTIVIDADES-INSTALACIONES	pág. 57
AEROCOMBAT VALLE	pág. 57
AEROMIX VALLE	pág. 58
CICLO INDOOR VALLE	pág. 58
G.A.P. VALLE	pág. 58

PILATES VALLE	pág. 59
USO DE INSTALACIÓN EN HORAS VALLE	pág. 59

Otras actividades

CARRERA SAN SILVESTRE (XXVIII EDIC.)	
XXI MEMORIAL TOMÁS MINGOT	pág. 60
GINNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS	pág. 60
NATAción MASTECTOMIZADAS	pág. 60
NATAción PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)	pág. 60
TENIS EN SILLA	pág. 60

Torneos

TORNEO DE BALONCESTO (II EDICIÓN)	pág. 61
TORNEO DE FÚTBOL OCHO (VI EDICIÓN)	pág. 61
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXVII EDICIÓN)	pág. 61
TORNEO DE PÁDEL FIN DE CURSO	pág. 61
TORNEO DE TENIS FIN DE CURSO	pág. 61
TORNEOS DE GOLF	pág. 62
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP	pág. 62
TORNEO DE TENIS	pág. 62

Otros servicios

ENTRENADOR ONLINE	pág. 63
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE	PÁG. 63
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE ESPECIAL FAMILIAS	PÁG. 63
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE HORAS VALLE	PÁG. 63
MASAJES (SERVICIO WELLNESS) C.D.M. LOBETE	PÁG. 63
MUSCULACIÓN CON MONITOR	PÁG. 64
PISTA DE HIELO	pág. 64
RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS	pág. 64

Tarifas - Calendario

VENTAJAS DE SER ABONADO	Pág. 65
FECHAS INSCRIPCIÓN	Pág. 65
CALENDARIO ACTIVIDADES	Pág. 65

Gimnasios

ACTIVIDADES CON LOS GIMNASIOS DE LOGROÑO	pág. 66
--	---------

Información nueva WEB

www.logroñodeporte.es	pág. 36
--	---------



Cae en la TENTACION

Índice por INSTALACIONES

C.D.M. LA RIBERA

AERÓBIC
AEROCOMBAT
AEROCOMBAT VALLE
AQUAFITNESS
AQUAMIX
AQUASALUD
BILLAR
CICLO INDOOR VALLE
CICLO-INDOOR
E.M. DE BILLAR
E.M. DE JUDO
E.M. DE NATACIÓN
E.M. DE WATERPOLO
ENTRENAMIENTO ACUÁTICO
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
MUSCULACIÓN CON MONITOR
NATAción 12 a 36 meses (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF 3-5 Años (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO)
NATAción INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)
NATAción INICIACIÓN +65 (CURSILLO)
NATAción INICIACIÓN 3-5 Años (CURSILLO)
NATAción MANTENIMIENTO
NATAción PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)
NATAción PERFECCIONAMIENTO 6-8 Años
NATAción REHABILITADORA
PILATES SUELO
PILATES VALLE
TONIBIKE

C.D.M. LAS NORIAS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
E.M. DE TENIS
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO
INTERVAL STEP
MINITENIS
PÁDEL
PIRAGÜISMO
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TENIS EN SILLA
TENIS
TIRO CON ARCO
TONIGYM
TORNEO DE PADEL FIN DE CURSO
TORNEO DE TENIS
TORNEO DE TENIS FIN DE CURSO

C.D.M. LOBETE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO VALLE
ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
AERÓBIC
AERÓBIC +65 AÑOS
AEROFITBALL VALLE
AEROMIX VALLE
AQUAERÓBIC
AQUAFITNESS
AQUAMIX
AQUASALUD
BAILES +65
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO
E.M. DE AERÓBIC INFANTIL
E.M. DE CHIQUIRRITMO
E.M. DE JUDO
E.M. DE KARATE
E.M. DE NATACIÓN
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE
ESPALDA SANA
G.A.P. VALLE
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
HOCHEY SOBRE HIELO
INTERVAL STEP
MASAJES (SERVICIO WELLNESS)
NATAción INIC/PERF 13-16 Años (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF 3-5 Años (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO)
NATAción INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO)
NATAción INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)
NATAción INICIACIÓN 3-5 Años (CURSILLO)
NATAción INICIACIÓN 6-8 Años (CURSILLO)
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATAción MANTENIMIENTO
PATINAJE SOBRE HIELO
PILATES SUELO
PILATES VALLE
PISTA DE HIELO
TAICHI +65 AÑOS
TORNEO DE BALONCESTO (II EDICIÓN)

C.F. PRADOVIEJO

E.M. DE RUGBY
GAP
TORNEO DE FÚTBOL OCHO (VI EDICIÓN)

CAMPO DE GOLF

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF
GOLF
TORNEOS DE GOLF

CENTRO TECNIFICACIÓN ADARRAGA

E.M. DE ESGRIMA

CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO
TIRO OLÍMPICO

EL DORADO

HÍPICA

EQUUS

HÍPICA

LA GRAJERA

E.M. DE PESCA

P.M. BRETON DE LOS HERREROS

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP

P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
TAI CHI INICIACIÓN
YOGA

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

E.M. DE CICLISMO

P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

E.M. DE ATLETISMO
E.M. DE HOCKEY
E.M. DE PELOTA (MANO)
HOCKEY
PATINAJE

P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
AERÓBIC
E.M. DE ATLETISMO
E.M. DE CHIQUIRITMO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL STEP

P.M. ESPARTERO

AERÓBIC
E.M. DE AERÓBIC INFANTIL
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
INTERVAL STEP

P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
E.M. DE CHIQUIRITMO
GAP

P.M. IX CENTENARIO

E.M. DE ATLETISMO

P.M. JUAN YAGÜE

AERÓBIC
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. LAS GAUNAS

ACTIVIDADES ACUATICAS + 65
AERÓBIC
AERÓBIC +65 AÑOS
AEROCOMBAT
AEROCOMBAT VALLE
AEROMIX VALLE
AQUAERÓBIC
AQUAERÓBIC +65 AÑOS
AQUAFITNESS
AQUAMIX
AQUARUNNING
AQUASALUD
BATUKA
BATUKA VALLE
BUCEO
E.M. DE AERÓBIC INFANTIL
E.M. DE BATUKA INFANTIL
E.M. DE ESGRIMA
E.M. DE FAMA DANCE
E.M. DE PATINAJE
E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)
E.M. DE PELOTA (MANO)
ESCALADA EN ROCÓDROMO
ESGRIMA

ESGRIMA CURSILLOS
ESPALDA SANA
G.A.P. VALLE
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA +65
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS
GIMNASIA EN EL AGUA
GIMNASIA EN EL AGUA + 65
NATAACION INIC/PERF 3-5 Años (CURSILLO)
NATAACION INIC/PERF 6-8 Años (CURSILLO)
NATAACION INIC/PERF 9-12 Años (CURSILLO)
NATAACION INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO)
NATAACION MANTENIMIENTO
NATAACION MASTECTOMIZADAS
NATAACION REHABILITADORA DEPORTIVA
PATINAJE
PILATES SUELO
PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65 AÑOS
PILATES VALLE
TAI CHI
TAICHI +65 AÑOS
YOGA

P.M. MADRE DE DIOS

BATUKA
CARDIO DANCE
E.M. DE FAMA DANCE
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
E.M. DE STREET DANCE
GAP
INTERVAL STEP
ZUMBA

P.M. MADRID MANILA

CAPOEIRA
E.M. DE AERÓBIC INFANTIL
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
AERÓBIC
E.M. DE CHIQUIRITMO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL STEP

P.M. MURRIETA

AERÓBIC
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA
E.M. DE KARATE
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
CAPOEIRA
CIRCO
E.M. DE ATLETISMO
E.M. DE CIRCO
E.M. DE TAEKWONDO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
TAEKWONDO

P.M. VARIA

E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)

P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

PARQUES DE LOGROÑO

MARCHA NÓRDICA

PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO

BICIESCUELA

PRADOVIEJO

E.M. DE PESCA

VÍA PÚBLICA

CARRERA SAN SILVESTRE (XXVIII EDIC.)
XXI MEMORIAL TOMÁS MINGOTT

ZONA LA RIBERA

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXVII EDICIÓN)

EN TODAS LAS INSTALACIONES

ENTRENADOR ONLINE
ESCUELA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Cae en la TENTACION

DEL ALTA

1) FORMAS DE INSCRIPCIÓN

• 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

• Internet

En la pág. web de Logroño Deporte. www.logroñodeporte.es

• Presencial

Para personas mayores de 65 años.

Logroño Deporte se reserva la facultad de modificar el sistema de inscripciones a lo largo de la temporada.

2) FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:

28 Agosto:

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS +65. ANUAL. (ABONADOS). (Actividades acuáticas, Aeróbic +65, Aquaeróbic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Taichi +65)

30 Agosto:

ESCUELAS MUNICIPALES. ANUAL. (ABONADOS): (E.M. de Natación, E.M. de Gimnasia Rítmica, Pelota, Judo, Kárate, etc...)

4 septiembre:

BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL ANUAL. (ABONADOS): (Aeróbic, Aerocombat, Batuka, Cardio Dance, Capoeira, Interval Step, Zumba)

6 septiembre:

ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN ANUAL. (ABONADOS): (Espalda Sana, Taichi, Yoga)

11 septiembre:

ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUAL (ABONADOS): (GAP, Gimnasia de mantenimiento, Acondicionamiento físico, Entrena corriendo, Patinaje, Taek Won Do...)

13 septiembre:

ACTIVIDADES EN AGUA ANUAL (ABONADOS) (Aquaeróbic, Natación de mantenimiento, Natación rehabilitadora deportiva, Aquasalud, Aquafitness, Gimnasia en el agua, Aquarunning...)

13 septiembre:

+ TODOS LOS CURSILLOS que se realicen en el 1º Trimestre (Octubre, Noviembre y Diciembre)(ABONADOS): Cursillos de: Pilates, Tenis, Pádel, Nataciones, Ciclo-Indoor, Patinaje y Hockey Hielo, etc...)

18 septiembre:

USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES (Anuales y cursillos).

4 diciembre de 2012 (ABONADOS):

Para cursillos que se realicen en el 2º Trimestre (Enero, Febrero y Marzo)

11 de Diciembre de 2012 para (USUARIOS)

Para cursillos que se realicen en el 2º Trimestre (Enero, Febrero y Marzo)

19 de Febrero de 2013 para (ABONADOS)

Para cursillos que se realicen en el 3º Trimestre (Abril, Mayo y Junio)

26 de Febrero de 2013 para (USUARIOS).

Para cursillos que se realicen en el 3º Trimestre (Abril, Mayo y Junio)

No se realizarán inscripciones para los cursos en fechas anteriores a las indicadas.

3) HORARIO DE INSCRIPCIÓN

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.

La inscripción a través de la web tiene un horario ininterrumpido (salvo el primer día que comienza a las 8:00h).

El horario de la inscripción presencial exclusivamente para personas mayores de 65 años en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1, es:

De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas

De lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas.

El día 28 de agosto de 2012 se comenzará a las 8:00 h.

4) REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño Deporte y en las instalaciones cabecera de zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete). con la siguiente documentación:

- Fotocopia del D.N.I.

- 1 fotografía

- Número de cuenta corriente con los 20 dígitos.

- 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.

HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

Oficinas de Logroño Deporte: Pza de las Chiribitas s/n, tel: 941 27 70 55

De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas y de lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas

En las Instalaciones cabeceras de Zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias y Lobete):

De lunes a viernes, de 09.00 a 11.00 horas y de 12.00 a 14.00 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.

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

DE LA BAJA

1. Para darse de baja en la actividad inscrita, **OBLIGATORIA Y ÚNICAMENTE** se tendrá que presentar **POR ESCRITO Y FIRMADA POR EL TITULAR** en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE, Cabeceras de Zona CDM Lobete, CDM La Ribera, CDM Las Gaunas, por fax 941 23 49 32 y/o por email deportes@logro-o.org

2. El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.

3. Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y 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




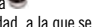
1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 1 de Octubre de 2012 al 31 de Mayo de 2013 y específicamente, la propia de cada actividad.
- Las vacaciones se ajustarán al calendario deportivo municipal que se adjunta en el presente programa
- 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 alcanzado 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.

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, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrársela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- 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.
- 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:
 - Actividad de Intensidad Alta 
 - Actividad de Intensidad Media-alta 
 - Actividad de Intensidad Media 
 - 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 aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

- Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de los alumnos inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
- Reconocimientos médicos, cuando sean exigidos para la realización de algunas actividades deportivas y servicios ofertados, podrán realizarse por los médicos colaboradores de Logroño Deporte, S.A., o por cualquier otro médico especializado en medicina deportiva. En este último caso, el reconocimiento médico deberá ser aportado a los Coordinadores de Zona por

parte del abonado/usuario. No serán aceptados, a estos efectos, reconocimientos médicos que no estén avalados por médicos deportivos.

- Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
- 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.
- El Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
- 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 9 de octubre de 2009.

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.



Cae en la TENTACION

0-5 años



E.M. DE CHIQUIRRITMO

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

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2007-2008	L-X	17:45 a 18:45	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	2009	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	2008	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2007-2008	M-J	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2007-2008	M-J	17:45 a 18:45	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2007-2008	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)

Familiarización con el medio acuático; estilos natatorios; relación paterno-materno-filial; flotaciones; propulsiones. Deberán ir acompañados de un Adulto.

	INSTALACIÓN	EDAD meses	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
PRIMER TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:45 a 17:15	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:15 a 17:45	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	11:15 a 11:45	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	11:45 a 12:15	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:15 a 17:45	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:45 a 18:15	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	16/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
SEGUNDO TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	16/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:45 a 17:15	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:15 a 17:45	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	11:15 a 11:45	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	11:45 a 12:15	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:15 a 17:45	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:45 a 18:15	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
TERCER TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	15/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	15/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:45 a 17:15	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:15 a 17:45	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	11:15 a 11:45	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	11:45 a 12:15	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:15 a 17:45	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	17:45 a 18:15	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00 a 19:30	19/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	19/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30 a 20:00	19/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



NATACIÓN INIC/PERF 3-5 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.

	INSTALACIÓN	EDAD meses	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
PRIMER TRIMESTRE	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:00 a 17:45	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:45 a 18:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:30 a 19:15	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
SEGUNDO TRIMESTRE	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:00 a 17:45	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:45 a 18:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:30 a 19:15	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
TERCER TRIMESTRE	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	16:30 a 17:15	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:00 a 17:45	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	P.M. LAS GAUNAS	3-5 años	L-X	17:15 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	17:45 a 18:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	L-X	18:30 a 19:15	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LOBETE	3-5 años	M-J	16:45 a 17:30	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	18:15 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	19:00 a 19:45	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



NATACIÓN INICIACIÓN 3-5 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.

	INSTALACIÓN	EDAD meses	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1 TR	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
2 TR	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
3 TR	C.D.M. LOBETE	3-5 años	L-X	18:00 a 18:45	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LA RIBERA	3-5 años	M-J	17:30 a 18:15	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



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.

3 TR	2 TR	1 TR	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
							FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
			C.D.M. LOBETE	4-5 años	L-X	17:00 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
			C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
			C.D.M. LOBETE	4-5 años	L-X	17:00 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
			C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
			C.D.M. LOBETE	4-5 años	L-X	17:00 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
			C.D.M. LOBETE	4-5 años	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €





BICIESCUELA

Cursos de aprendizaje para montar en bicicleta. Se trabajará la dirección, equilibrio, pedaleo y frenado para el dominio de la bicicleta. Se complementará con nociones de educación vial. Es obligatorio el casco. Llevar la propia bicicleta, incluso con ruedines.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO	2002-2006	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



E.M. DE AERÓBICO INFANTIL

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

ACTIVIDAD AÑO

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	2002-2006	L-X	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	2002-2006	M-J	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-2001	M-J	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. ESPARTERO	1996-2001	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



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.

ACTIVIDAD AÑO

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1998-2006	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. IX CENTENARIO	1998-2006	L-X-V	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1998-2002	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2003-2006	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: 2 días ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €
3 días ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



E.M. DE BALONMANO

Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del balonmano de una manera recreativa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. VICENTE OCHOA	2000-2004	L-X-V	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. VICENTE OCHOA	1997-1998	L-X-V	18:30 a 19:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



Cae en la TENCACION

6-16 años



E.M. DE BATUKA INFANTIL

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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	2002-2006	M-J	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE BILLAR

Iniciación al billar americano. Deporte de poca exigencia física, que lo hace accesible a todos los públicos. Se trabajan distintas técnicas de golpeo y colocación en este tipo de mesas. Es relajante y te da la oportunidad de relacionarte. Recomendable vestuario deportivo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1997-2002	D	12:30 a 13:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



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. Obligatorio saber nadar.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1996-1998	S-D	10:00 a 12:00	13/10/2012 al 14/10/2012	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-1998	S-D	10:00 a 12:00	17/11/2012 al 18/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1997-1999	S-D	10:00 a 12:00	16/03/2013 al 17/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1997-1999	S-D	10:00 a 12:00	20/04/2013 al 21/04/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1997-1999	S-D	10:00 a 12:00	18/05/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



E.M. DE CICLISMO

En la primera etapa se realiza una primera toma de contacto de adaptación a la bicicleta en la pista de tráfico. Seguidamente una preparación invernal en el gimnasio. Finalmente un periodo de preparación en pista, donde se continuará el aprendizaje de habilidades, destrezas y el perfeccionamiento de la técnica y un trabajo en el velódromo donde se realizarán los entrenamientos de fondo.

Es necesario saber andar en bicicleta. Vestuario deportivo para la temporada invernal. Bicicleta de carretera casco 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 la Pista Municipal de Tráfico.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	1996-2006	L-X-V	18:00 a 19:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1996-2003	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE ESGRIMA

Iniciación y perfeccionamiento en la adquisición de habilidades con el manejo de la espada, florete y sable. Desde el punto de vista físico, la esgrima desarrolla las siguientes cualidades en los deportistas: rapidez de reflejos, fuerza y agilidad, sobre todo de piernas, coordinación y destrezas brazos-piernas, sentido del equilibrio. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado. Los alumnos deben traer su propia careta y guantes.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	2003-2006	L-X-V	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1999-2003	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-1999	L-X-V	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
CENT. TEC. ADARRAGA (AVANZADOS)	1996-1999	M-J-V	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
CENT. TEC. ADARRAGA (AVANZADOS)	1996-1999	M-J-V	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1996-2001	L-X	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. MADRE DE DIOS	1998-2002	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	1996-2001	L-X-V	17:45 a 18:45	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. MADRE DE DIOS	2002-2006	L-X-V	17:45 a 18:45	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. MURRIETA	2002-2006	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. MURRIETA	1996-2001	L-X-V	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. ESPARTERO	2002-2006	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: 2 días ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €
3 días ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



E.M. DE HOCKEY

Se pretende una introducción tanto a la técnica como a la táctica del hockey, así como el dominio y destreza del patinaje en línea. Deberá llevar patines en línea, y stick de hockey. Obligatorio casco, rodilleras y muñequeras.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1998-2006	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE JUDO

Esta actividad se realiza en tatami (suelo especial), donde se 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1996-2006	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	1996-2006	M-J	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1996-2006	M-J	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE KÁRATE

El karate es un Arte Marcial que consiste en ataques y defensas con brazos y piernas. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos varias modalidades.

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1996-2006	L-X	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	1996-2006	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. MURRIETA	1996-2006	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE NATACIÓN

Actividad dirigida alumnos que quieren perfeccionar y dominar las habilidades acuáticas una vez superados los cursillos de iniciación y perfeccionamiento. Condiciones: Nadar 50 metros al estilo crol correctamente, con salida de cabeza. Además demostrar destreza en otro estilo (espalda o braza). La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2000-2002	L-X	17:00 a 17:45	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	2003-2005	L-X	17:45 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1996-1999	L-X	18:30 a 19:15	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	2003-2005	M-J	17:45 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	2003-2005	M-J	18:15 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	2000-2002	M-J	18:30 a 19:15	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	2000-2002	M-J	19:00 a 19:45	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	1996-1999	M-J	19:15 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



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.

Se realizará una prueba de nivel el primer día de clase y posteriormente, según nivel, serán distribuidos. El primer día de clase en el P.M.

Las Gaunas a las 18:00h. La prueba se realizará el primer día de curso.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE PELOTA (HERRAMIENTA)

Escuela Municipal que pretende fomentar las disciplinas de paleta y frontenis iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. VARIA (Paleta)	1996-2006	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS (Paleta)	1996-2006	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. VARIA (Frontenis)	2000-2004	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. VARIA (Frontenis)	1996-1999	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE PELOTA (MANO)

Escuela Municipal que pretende fomentar los deportes de frontón, en especial la disciplina de pelota mano.

En las Escuelas de Pelota Mano en **Las Gaunas** y **Doctores Castroviejo** se realizará una preinscripción y prueba de nivel el primer lunes de clase y posteriormente, según nivel y edad, serán distribuidos indistintamente a cualquiera de las dos instalaciones.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	L-X	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1996-2006	M-J	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1996-2006	M-J	18:30 a 19:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1996-2006	M-J	19:30 a 20:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE PESCA

Dirigida a aquellos que deseen familiarizarse con las características del medio y fauna, así como con los materiales de pesca. Practicar el montaje de moscas artificiales, confección de aparejos, realización de nudos, prácticas de lanzamiento.

Los nacidos entre 1996 y 2001 deberán ponerse en contacto con Logroño Deporte por si fuera posible su inscripción. A partir del 7 de marzo sólo se impartirán las clases teóricas los jueves.

Clases Prácticas: A partir del 23 de marzo en el Parque de La Grajera. Sábados de 10 a 14 horas.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
PRADOVIEJO	2002-2006	M-J	19:00 a 20:00	15/01/2013 al 01/06/2013	30/08/2012	18/09/2012
LA GRAJERA	2002-2006	S	10:00 a 14:00	23/03/2013 al 01/06/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE RUGBY

Deporte base donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del rugby de una manera recreativa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	1998-2006	L-X	19:30 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	1996-2000	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



Cae en la TENTACIÓN

6-16 años



E.M. DE TAEKWONDO

Arte marcial coreano, tiene como propósito mantener la salud de quien la practica, utilizando para ello técnicas desarrolladas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención y el equilibrio cuerpo-mente. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. OBISPO BLANCO NAJERA	1996-2006	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



E.M. DE TENIS

Esta actividad está planificada para niños que deseen una enseñanza de tenis continuada y en progresión durante los meses del curso escolar. Se organizarán los grupos de acuerdo al nivel de los alumnos. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa y no serán recuperables. Deberán llevar raqueta de tenis.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	2002-1999	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	1999-1996	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	2000-1997	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



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. CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
CLUB DE TIRO REY PASTOR	1996-2006	L	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
CLUB DE TIRO REY PASTOR	1996-2006	J	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
CLUB DE TIRO REY PASTOR	1996-2006	J	18:30 a 19:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



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. Necesario nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida, coordinando brazos con respiración. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. La prueba se realizará el primer día de curso.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1996-1999	S	10:00 a 11:15	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	2000-2003	S	11:15 a 12:30	01/10/2012 al 31/05/2013	30/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



ESGRIMA CURSILLOS

Iniciación a las distintas modalidades de este deporte: sable, florete y espada. Desde el punto de vista físico, la esgrima desarrolla las siguientes cualidades en los deportistas: rapidez de reflejos, fuerza y agilidad, sobre todo de piernas, coordinación y destrezas brazos-piernas, sentido del equilibrio.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	M-J	17:00 a 18:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	M-J	19:00 a 20:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1996-2006	S	10:00 a 12:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1997-2007	M-J	17:00 a 18:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1997-2007	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1997-2007	M-J	19:00 a 20:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1997-2007	S	10:00 a 12:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1997-2007	M-J	17:00 a 18:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
P.M. LAS GAUNAS	1997-2007	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
P.M. LAS GAUNAS	1997-2007	M-J	19:00 a 20:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
P.M. LAS GAUNAS	1997-2007	S	10:00 a 12:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



GOLF. PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1996-2006	V	18:00 a 18:50	05/10/2012 al 14/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
CAMPO DE GOLF	1997-2007	V	18:00 a 18:50	11/01/2013 al 08/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
CAMPO DE GOLF	1997-2007	V	18:00 a 18:50	22/03/2013 al 03/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 112 € / USUARIOS 224 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1996-2006	S	10:00 a 10:50	06/10/2012 al 01/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
CAMPO DE GOLF	1996-2006	S	11:00 a 11:50	06/10/2012 al 01/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
CAMPO DE GOLF	1997-2007	S	10:00 a 10:50	12/01/2013 al 09/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
CAMPO DE GOLF	1997-2007	S	11:00 a 11:50	12/01/2013 al 09/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
CAMPO DE GOLF	1997-2007	S	10:00 a 10:50	16/03/2013 al 18/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
CAMPO DE GOLF	1997-2007	S	11:00 a 11:50	16/03/2013 al 18/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 112 € / USUARIOS 224 €



HÍPICA. INICIACIÓN

Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos niños interesados en acercarse al mundo del caballo. Obligatorio casco. Recomendable botas altas, pantalón ajustado, excepto tejanos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1º CURSO. EL DORADO	1996-2003	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2º CURSO. EQUUS	1996-2003	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
3º CURSO. EQUUS	1996-2003	M-J	19:00 a 20:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
4º CURSO. EL DORADO	1997-2004	L-X	18:00 a 19:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
5º CURSO. EQUUS	1997-2004	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
6º CURSO. EL DORADO	1997-2004	L-X	18:00 a 19:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
7º CURSO. EQUUS	1997-2004	M-J	19:00 a 20:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 112 € / USUARIOS 224 €



HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos niños que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. 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- Haber realizado el menor número de cursos de perfeccionamiento.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1º CURSO. EL DORADO	1996-2003	L-X	19:00 a 20:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2º CURSO. EL DORADO	1997-2004	L-X	19:00 a 20:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3º CURSO. EQUUS	1997-2004	M-J	19:00 a 20:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
4º CURSO. EL DORADO	1997-2004	L-X	19:00 a 20:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 112 € / USUARIOS 224 €



HOCKEY SOBRE HIELO. INICIACIÓN

El objetivo de estos cursos es la introducción a la técnica y tácticas del hockey, así como al dominio y destreza de los patines en línea sobre hielo. Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1996-2006	M-J	17:00 a 18:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	1997-2007	M-J	17:00 a 18:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LOBETE	1997-2007	M-J	17:00 a 18:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



MINITENIS

El objeto de esta actividad, es la iniciación al tenis a través del juego. Con estos cursos se persigue trabajar la lateralidad, la coordinación óculo-manual, el conocimiento del propio cuerpo, la apreciación de las distancias, de la velocidad y la relación espacio-tiempo. Raqueta de tenis. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	2005-2006	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2005-2006	S-D	12:00 a 13:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T	C.D.M. LAS NORIAS	2006-2007	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2006-2007	S-D	12:00 a 13:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T	C.D.M. LAS NORIAS	2006-2007	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	2006-2007	S-D	12:00 a 13:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



NATACIÓN INIC/PERF 6-8 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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	P.M. LAS GAUNAS	2004-2006	L-X	17:15 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	2004-2006	L-X	18:00 a 18:45	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	2004-2006	L-X	18:00 a 18:45	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	2004-2006	L-X	18:30 a 19:15	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	2004-2006	M-J	17:30 a 18:15	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	2004-2006	M-J	17:30 a 18:15	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	2005-2007	L-X	17:15 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	2005-2007	L-X	18:00 a 18:45	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	P.M. LAS GAUNAS	2005-2007	L-X	18:00 a 18:45	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	2005-2007	L-X	18:30 a 19:15	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	2005-2007	M-J	17:30 a 18:15	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	2005-2007	M-J	17:30 a 18:15	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	P.M. LAS GAUNAS	2005-2007	L-X	17:15 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	2005-2007	L-X	18:00 a 18:45	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	P.M. LAS GAUNAS	2005-2007	L-X	18:00 a 18:45	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
3T	C.D.M. LA RIBERA	2005-2007	L-X	18:30 a 19:15	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	2005-2007	M-J	17:30 a 18:15	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	2005-2007	M-J	17:30 a 18:15	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



NATACIÓN INICIACIÓN 6-8 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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	2004-2006	L-X	17:15 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T	C.D.M. LOBETE	2005-2007	L-X	17:15 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	2005-2007	L-X	17:15 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO 6-8 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. Obligatoria saber nadar y haber realizado como mínimo un cursillo trimestral.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TR	C.D.M. LA RIBERA	2004-2006	L-X	17:00 a 17:45	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	2004-2006	M-J	18:15 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TR	C.D.M. LA RIBERA	2005-2007	L-X	17:00 a 17:45	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	2005-2007	M-J	18:15 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TR	C.D.M. LA RIBERA	2005-2007	L-X	17:00 a 17:45	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	2005-2007	M-J	18:15 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



NATACIÓN INIC/PERF 9-12 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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TR	C.D.M. LA RIBERA	2000-2003	L-X	17:45 a 18:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	2000-2003	L-X	18:00 a 18:45	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	2000-2003	L-X	18:45 a 19:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TR	C.D.M. LA RIBERA	2000-2003	M-J	19:00 a 19:45	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	2001-2004	L-X	17:45 a 18:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	P.M. LAS GAUNAS	2001-2004	L-X	18:00 a 18:45	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	2001-2004	L-X	18:45 a 19:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	2001-2004	M-J	19:00 a 19:45	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TR	C.D.M. LA RIBERA	2001-2004	L-X	17:45 a 18:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	P.M. LAS GAUNAS	2001-2004	L-X	18:00 a 18:45	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	2001-2004	L-X	18:45 a 19:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	2001-2004	M-J	19:00 a 19:45	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



NATACIÓN INIC/PERF 13-16 Años (CURSILLO)

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1996-1999	L-X	19:30 a 20:15	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1997-2000	L-X	19:30 a 20:15	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	1997-2000	L-X	19:30 a 20:15	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 63 € / USUARIOS 126 €



NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA

Actividad que posibilita la mejora de las distintas patologías articulares, de acuerdo a recomendaciones médicas y las aptitudes acuáticas de recuperación física de forma individualizada. Obligatorio saber nadar. Presentar el certificado médico el primer día de clase al profesor, con la descripción de la lesión y posible recomendación respecto a los ejercicios a realizar.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1996-2002	M-J	17:15 a 18:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



PÁDEL. INICIACIÓN

El objetivo general es la iniciación de las técnicas de esta especialidad deportiva, se trabajará la coordinación dinámica, general y específica e inicio de los principales golpes(derecha, revés y servicios planos). Deberán llevar pala de pádel.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1 TR	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2004	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-2000	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2004	S-D	11:00 a 12:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TR	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	L-X	18:00 a 19:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2001	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2001	S-D	10:00 a 11:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TR	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	L-X	18:00 a 19:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2001	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	S-D	11:00 a 12:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



PÁDEL. PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Necesaria pala de pádel y haber realizado como mínimo un cursillo de Iniciación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1 TR	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2004	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-2000	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-2000	S-D	10:00 a 11:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TR	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	L-X	18:00 a 19:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2001	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	S-D	11:00 a 12:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TR	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	L-X	18:00 a 19:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2001	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2001	S-D	10:00 a 11:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



Cae en la TENTACION

6-16 años



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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TR	C.D.M. LOBETE	2003-2006	L-X	17:00 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1996-2003	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1996-2003	M-J	17:00 a 18:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TR	C.D.M. LOBETE	2004-2007	L-X	17:00 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	1997-2004	L-X	18:00 a 19:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	1997-2004	M-J	17:00 a 18:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TR	C.D.M. LOBETE	2004-2007	L-X	17:00 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	1997-2004	L-X	18:00 a 19:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	1997-2004	M-J	17:00 a 18:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TR	C.D.M. LOBETE	2003-2006	L-X	17:00 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1996-2003	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1996-2003	M-J	17:00 a 18:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	2003-2006	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TR	C.D.M. LOBETE	2004-2007	L-X	17:00 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	1997-2004	L-X	18:00 a 19:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	1997-2004	M-J	17:00 a 18:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TR	C.D.M. LOBETE	2004-2007	L-X	17:00 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	1997-2004	L-X	18:00 a 19:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	1997-2004	M-J	17:00 a 18:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



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 del 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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-1998	L a V	20:00 a 21:30	24/09/2012 al 28/09/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-1998	L a V	20:00 a 21:30	01/10/2012 al 05/10/2012	13/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



TENIS. INICIACIÓN



En los cursos de Iniciación se trabajará la coordinación dinámica, general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). Se organizarán los grupos de acuerdo al nivel de los alumnos. Necesaria raqueta de tenis. Los monitores tienen la capacidad de reorganizar los grupos, en función de la evolución de los alumnos. Raqueta de tenis. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2001	L-X	19:00 a 20:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-2001	M-J	19:00 a 20:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	S-D	10:00 a 11:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2003	S-D	10:00 a 11:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1999-2002	S-D	11:00 a 12:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1996-1999	S-D	11:00 a 12:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	L-X	18:00 a 19:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2002	L-X	19:00 a 20:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2002	M-J	19:00 a 20:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	S-D	10:00 a 11:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	S-D	10:00 a 11:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2003	S-D	11:00 a 12:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2000	S-D	11:00 a 12:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	L-X	18:00 a 19:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2002	L-X	19:00 a 20:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2002	M-J	19:00 a 20:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	2003-2005	S-D	10:00 a 11:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	S-D	10:00 a 11:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
C.D.M. LAS NORIAS	2000-2003	S-D	11:00 a 12:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
C.D.M. LAS NORIAS	1997-2000	S-D	11:00 a 12:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €





Cae en la TENTACION

6-16 años



TENIS. PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de Perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Necesaria raqueta de tenis. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2004	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-1998	L-X	19:00 a 20:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2003	M-J	18:00 a 19:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-1998	M-J	19:00 a 20:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-2000	S-D	11:00 a 12:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	L-X	18:00 a 19:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-1999	L-X	19:00 a 20:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	M-J	18:00 a 19:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-1999	M-J	19:00 a 20:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	S-D	10:00 a 11:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1997-2001	S-D	11:00 a 12:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2005	L-X	18:00 a 19:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-1999	L-X	19:00 a 20:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	M-J	18:00 a 19:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-1999	M-J	19:00 a 20:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



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. Se ha organizado los domingos, pensando en ofrecerlo a toda la familia, como una forma más de ocupar el tiempo libre.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
3T/21	C.D.M. LAS NORIAS	1996-1998	D	10:30 a 12:00	07/10/2012 al 25/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1996-1998	D	12:00 a 13:30	07/10/2012 al 25/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1997-1999	D	12:00 a 13:30	07/04/2013 al 26/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €





ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Actividad de preparación física general de alta intensidad, mediante ejercicios de fuerza, resistencia, coordinación.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. BRÉTÓN DE LOS HERREROS	1957-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1957-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1957-1995	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1957-1995	M-J	19:30 a 20:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1957-1995	M-J	19:30 a 20:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1957-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1957-1995	M-J	20:30 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



AERÓBIC



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

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1947-1995	L-X	18:30 a 19:30	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1947-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1957-1995	L-X-V	19:30 a 20:15	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	07:15 a 08:15	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	08:15 a 09:15	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	09:15 a 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	10:15 a 11:15	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	16:30 a 17:30	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1988-1995	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. JUAN YAGÜE	1957-1995	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. MURRIETA	1957-1995	M-J	19:15 a 20:15	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. ESPARTERO	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. MURRIETA	1957-1995	M-J	20:15 a 21:15	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1957-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



AEROCOMBAT



Coreografía aeróbica basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo y equilibrio. Tonificando todo el cuerpo. Los alumnos deben traer sus propios guantes.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	L-X	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1988-1995	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	L-X	18:30 a 19:30	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



Cae en la TENTACION

+17 años



AQUAERÓBIC



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

ACT. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X	18:15 a 19:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X	20:15 a 21:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	08:45 a 09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	09:15 a 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	18:30 a 19:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



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.

ACT. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1957-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	20:15 a 21:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



AQUAMIX



Actividad acuática que combina el aquaeróbico 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.

ACT. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	19:15 a 20:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



AQUARUNNING



Actividad que consiste en realizar carrera en el agua, manteniendo los pies en el suelo de la piscina, trabajando el tren inferior, sin el impacto articular, el tren superior y la cintura abdominal. Obligatorio saber nadar.

ACT. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	20:15 a 21:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



AQUASALUD



Actividad acuática encaminada a mejorar el estado físico, mental y emocional por medio de ejercicios físicos, estiramientos, reeducación postural sin gravedad, trabajo de cervicales y de lumbares.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X	20:15 a 21:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X-V	09:00 a 09:45	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	20:30 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



BATUKA



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

A. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRE DE DIOS	1957-1995	L-X	20:45 a 21:45	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



BILLAR. INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO



El Billar (deporte reconocido por el COI desde 1998) es un juego divertido, accesible a ambos sexos y a personas de todas las edades, incluidas aquellas con limitaciones para otras actividades más exigentes físicamente. Es relajante, te da la oportunidad de relacionarte y nuestros monitores te enseñarán a realizar tiros espectaculares.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TR C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	21:00 a 22:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TR C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TR C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



BILLAR. PERFECCIONAMIENTO



Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo. Se trabajarán modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de billar americano. Es necesario haber realizado como mínimo un cursillo trimestral y dominar el mecanismo de golpeo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
2 TR C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	X	20:00 a 21:00	10/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	X	20:00 a 21:00	09/01/2013 al 06/03/2013	04/12/2012	11/12/2012

TARIFAS: ABONADOS 36 € / USUARIOS 72 €



Cae en la TENCION

+17 años



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. Obligatorio saber nadar.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	S-D	10:00 a 12:00	13/10/2012 al 14/10/2012	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	S-D	10:00 a 12:00	17/11/2012 al 18/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	S-D	10:00 a 12:00	16/03/2013 al 17/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	S-D	10:00 a 12:00	20/04/2013 al 21/04/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	S-D	10:00 a 12:00	18/05/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



CAPOEIRA



Arte marcial- baile de origen afro-brasileño, en el que la música marca un juego entre los participantes aplicando habilidades rítmicas y acrobáticas. Se mejora la resistencia, agilidad, fuerza y ritmo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1957-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
P.M. MADRID MANILA	1957-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



CARDIO DANCE



Actividad de baile en la que se combina aeróbic de alta intensidad con pasos de diferentes tipos de baile como son el funky y el hip-hop.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MADRE DE DIOS	1957-1995	L-X	19:45 a 20:45	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



CICLO-INDOOR



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	L-X	19:30 a 20:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	L-X	20:30 a 21:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	L-X	21:30 a 22:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	M-J	07:15 a 08:15	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	M-J	08:15 a 09:15	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	L-X	19:30 a 20:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	L-X	20:30 a 21:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	L-X	21:30 a 22:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	M-J	07:15 a 08:15	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	M-J	08:15 a 09:15	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	L-X	19:30 a 20:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	L-X	20:30 a 21:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	L-X	21:30 a 22:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	M-J	07:15 a 08:15	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	M-J	08:15 a 09:15	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



CIRCO

Actividad deportiva que pretende formar en distintas disciplinas relacionadas con el circo, como son el arte de malabares (contact, bolas, diábolo, mazas) y la acrobacia estática y otras disciplinas de equilibrio, incluso técnicas aéreas. Se trabaja el desarrollo psicomotriz, la agilidad manual y la coordinación aplicada. También se contará con un módulo de zancos saltadores.



INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1957-1995	L-X	20:00 a 21:00	15/10/2012 al 30/01/2013	13/09/2012	18/09/2012
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1958-1996	L-X	20:00 a 21:00	04/02/2013 al 20/05/2013	04/12/2012	11/12/2012

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



ENTRENA CORRIENDO

Actividad de carácter lúdico deportivo dirigida tanto a personas que no hayan practicado la carrera a pie como las que estén ya iniciadas 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.



A. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 103 € / USUARIOS 206 €



ENTRENAMIENTO ACUÁTICO

Actividad muy exigente para personas que busquen un entrenamiento especial en el agua. Necesario poder nadar 200 metros de manera fluida. Dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos.



A. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	M-J	20:45 a 21:45	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T	C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	M-J	20:45 a 21:45	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T	C.D.M. LA RIBERA	1958-1996	M-J	20:45 a 21:45	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN

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



A. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	M-J	20:00 a 22:00	16/10/2012 al 15/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	20:00 a 22:00	20/11/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T	P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	M-J	20:00 a 22:00	15/01/2013 al 12/02/2013	04/12/2012	11/12/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	M-J	20:00 a 22:00	19/02/2013 al 19/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T	P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	M-J	20:00 a 22:00	21/03/2013 al 30/04/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1958-1996	M-J	20:00 a 22:00	02/05/2013 al 30/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 51 € / USUARIOS 102 €



Cae en la TENTACION

+17 años



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, cabuiería, 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	L-X	20:00 a 22:00	15/10/2012 al 12/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	L-X	20:00 a 22:00	19/11/2012 al 17/12/2012	13/09/2012
2T P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	L-X	20:00 a 22:00	09/01/2013 al 06/02/2013	04/12/2012	11/12/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	L-X	20:00 a 22:00	11/02/2013 al 13/03/2013	04/12/2012
3T P.M. LAS GAUNAS	1958-1996	L-X	20:00 a 22:00	18/03/2013 al 17/04/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1958-1996	L-X	20:00 a 22:00	06/05/2013 al 29/05/2013	19/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 51 € / USUARIOS 102 €



ESGRIMA



Iniciación a las diferentes modalidades de este deporte: sable, florete y espada. Los alumnos deben traer su propia careta y guantes.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	21:00 a 22:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012
2T P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012
3T P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



ESPALDA SANA



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN		
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
ACTIVIDAD AÑO C.D.M. LOBETE	1913-1995	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	L-X-V	19:45 a 20:30	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	M-J	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1913-1995	M-J	11:15 a 12:15	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	M-J	20:30 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



G.A.P.



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.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
					FECHAS	ABONADOS
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1947-1995	L-X	17:45 a 18:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. MADRE DE DIOS	1957-1995	L-X	18:45 a 19:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. BRÉTÓN DE LOS HERREROS	1957-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X-V	08:30 a 09:15	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. MURRIETA	1957-1995	L-X-V	19:15 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. MURRIETA	1957-1995	L-X-V	20:00 a 20:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. MURRIETA	1957-1995	L-X-V	20:45 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.F. PRADOVEJO	1957-1995	M-J	08:45 a 09:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	09:15 a 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	10:15 a 11:15	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	10:15 a 11:15	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	M-J	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1947-1995	M-J	17:45 a 18:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1957-1995	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. MADRID MANILA	1947-1995	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1957-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1957-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. MADRID MANILA	1957-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1957-1995	M-J	20:30 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 19€



GIMNASIA EN EL AGUA



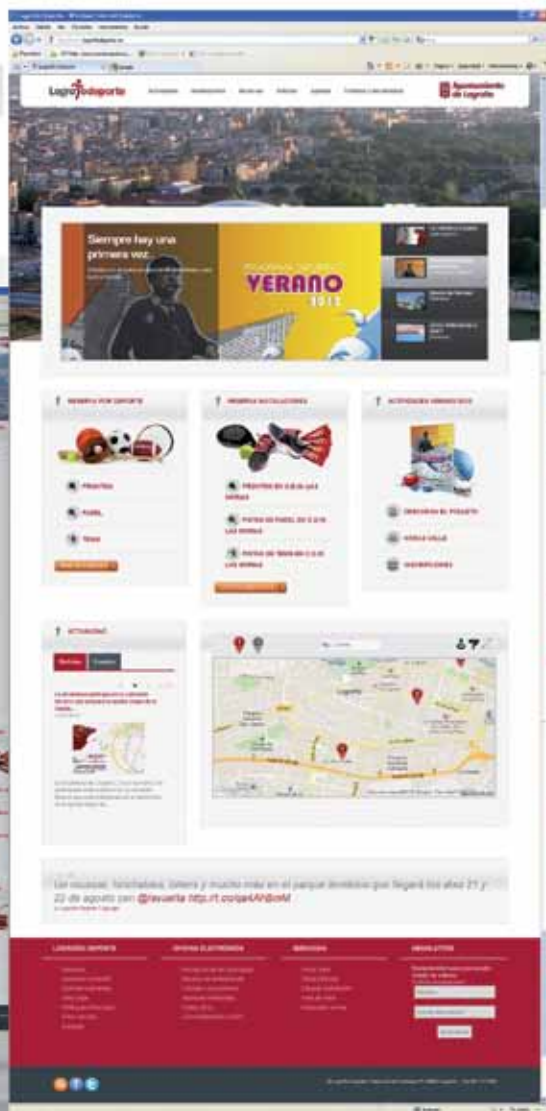
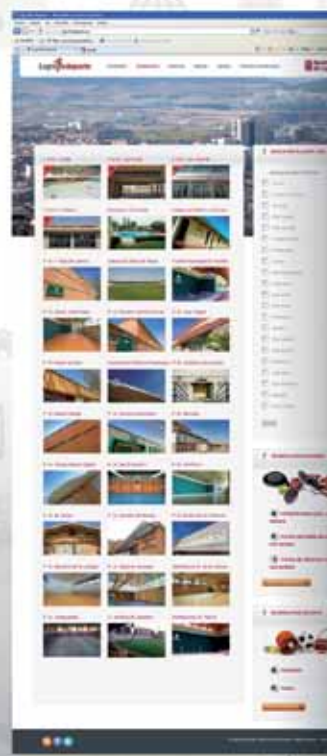
Actividad acuática que mejora la condición física general por medio de un trabajo variado de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, que ayuda a mantener y mejorar la forma.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
					FECHAS	ABONADOS
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X	16:15 a 17:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X	19:15 a 20:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X	19:15 a 20:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X-V	09:45 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	08:30 a 09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	18:15 a 19:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	19:30 a 20:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012 18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 19€

www.logroñodeporte.es

Nuevo portal web de Logroño7deporte



Todo
DEPORTE
con
C



Síguenos en:

 [Facebook.com/logronodeporte](https://www.facebook.com/logronodeporte)

 [@logronodeporte](https://twitter.com/logronodeporte)



- **Nueva imagen**, con un diseño intuitivo y de navegación sencilla.
- **Reserva de instalaciones** on line.
- **Integración de las redes sociales** facebook y twitter, "logronodeporte".
- **Envío de programas** deportivos a través de correo electrónico
- **Plano de instalaciones interactivo.**

- **Búsqueda** de instalaciones y actividades más rápida, gráfica e intuitiva.
- **Adaptación** de la web a la visualización y manejo en **dispositivos móviles.**
- **Agenda de eventos** deportivos de la ciudad.

- **Servicio de información** de Federaciones y clubes de Logroño.
- **Mejora en el proceso de inscripción** a las actividades con un nuevo buscador.
- La base técnica de la web permite incorporar **nuevos servicios para el futuro.**



Cae en la TENTACION

+17 años



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



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

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1947-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1947-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X-V	07:00 a 07:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	07:15 a 08:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X-V	07:45 a 08:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	08:00 a 08:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	08:45 a 09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X-V	09:15 a 10:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MADRID MANILA	1947-1995	L-X-V	19:00 a 19:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MURRIETA	1947-1995	L-X-V	19:15 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MADRID MANILA	1947-1995	L-X-V	19:45 a 20:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MURRIETA	1947-1995	L-X-V	20:00 a 20:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MADRID MANILA	1947-1995	L-X-V	20:30 a 21:15	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	09:15 a 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	10:15 a 11:15	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MADRID MANILA	1947-1995	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1947-1995	M-J	18:30 a 19:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1947-1995	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1947-1995	M-J	19:30 a 20:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. JUAN YAGÜE	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1947-1995	M-J	20:30 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €





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 approach y bunker de prácticas. Incluidas bolas para realizar el cursillo.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
PRIMER TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1913-1995	L-X	09:30 a 10:20	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	CAMPO DE GOLF	1913-1995	L-X	10:30 a 11:20	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	CAMPO DE GOLF	1913-1995	L-X	16:00 a 16:50	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	CAMPO DE GOLF	1913-1995	L-X	17:00 a 17:50	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	CAMPO DE GOLF	1913-1995	L-X	18:00 a 18:50	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	CAMPO DE GOLF	1913-1995	L-X	19:00 a 19:50	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
SEGUNDO TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	09:30 a 10:20	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	10:30 a 11:20	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	16:00 a 16:50	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	17:00 a 17:50	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	18:00 a 18:50	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	19:00 a 19:50	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
TERCER TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	09:30 a 10:20	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	10:30 a 11:20	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	16:00 a 16:50	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	17:00 a 17:50	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	18:00 a 18:50	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	L-X	19:00 a 19:50	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 147 € / USUARIOS 294 €



GOLF. PERFECCIONAMIENTO



Dirigido a alumnos con hándicap que quieran seguir mejorando su juego. 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 approach y bunker de prácticas. Incluidas bolas para realizar el cursillo.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	1913-1995	V	09:30 a 10:20	05/10/2012 al 14/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	CAMPO DE GOLF	1913-1995	V	10:30 a 11:20	05/10/2012 al 14/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	CAMPO DE GOLF	1913-1995	V	17:00 a 17:50	05/10/2012 al 14/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T	CAMPO DE GOLF	1914-1996	V	09:30 a 10:20	11/01/2013 al 08/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	V	10:30 a 11:20	11/01/2013 al 08/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	V	17:00 a 17:50	11/01/2013 al 08/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T	CAMPO DE GOLF	1914-1996	V	09:30 a 10:20	22/03/2013 al 03/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	V	10:30 a 11:20	22/03/2013 al 03/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	CAMPO DE GOLF	1914-1996	V	17:00 a 17:50	22/03/2013 al 03/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 112 € / USUARIOS 224 €



Cae en la TENTACIÓN

+17 años



HÍPICA. INICIACIÓN



Los cursos de Iniciación van dirigidos a todos aquellos interesados en acercarse al mundo del caballo. Obligatorio casco. Recomendable botas altas, pantalón ajustado, excepto tejanos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
EQUUS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
EQUUS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 123 € / USUARIOS 246 €



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. 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- Haber realizado el menor número de cursos de perfeccionamiento.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
EL DORADO	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 123 € / USUARIOS 246 €



HOCKEY



Actividad en la que puedes adquirir y/o progresar en las técnicas y tácticas del hockey, así como en el dominio y la destreza de los patines en línea. Deberá llevar patines en línea, y stick de hockey. Obligatorio casco, rodilleras y muñequeras.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1957-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1957-1995	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1957-1995	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	1957-1995	L-X-V	09:15 a 10:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1988-1995	L-X-V	20:15 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
P.M. ESPARTERO	1957-1995	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012
P.M. MADRE DE DIOS	1957-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



MARCHA NÓRDICA

Se trata de caminar con bastones especiales empleando una técnica adecuada. Este nuevo movimiento para todo el cuerpo agradable y muy efectivo actúa de forma suave pero eficaz mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad. Punto de encuentro: C.D.M. La Ribera. Se prestarán los bastones para la realización de la actividad.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	PARQUES DE LOGROÑO	1947-1995	S	10:30 a 12:30	20/10/2012 al 27/10/2012	13/09/2012	18/09/2012
	PARQUES DE LOGROÑO	1947-1995	D	10:30 a 12:30	21/10/2012 al 28/10/2012	13/09/2012	18/09/2012
	PARQUES DE LOGROÑO	1947-1995	S	10:30 a 12:30	03/11/2012 al 10/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
	PARQUES DE LOGROÑO	1947-1995	D	10:30 a 12:30	04/11/2012 al 11/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
	PARQUES DE LOGROÑO	1947-1995	S	10:30 a 12:30	17/11/2012 al 24/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
3 TRIMESTRE	PARQUES DE LOGROÑO	1947-1995	D	10:30 a 12:30	18/11/2012 al 25/11/2012	13/09/2012	18/09/2012
	PARQUES DE LOGROÑO	1948-1996	S	10:30 a 12:30	16/03/2013 al 23/03/2013	19/02/2013	26/02/2013
	PARQUES DE LOGROÑO	1948-1996	D	10:30 a 12:30	17/03/2013 al 24/03/2013	19/02/2013	26/02/2013
	PARQUES DE LOGROÑO	1948-1996	S	10:30 a 12:30	06/04/2013 al 13/04/2013	19/02/2013	26/02/2013
	PARQUES DE LOGROÑO	1948-1996	D	10:30 a 12:30	07/04/2013 al 14/04/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 21 € / USUARIOS 42 €



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	HORARIO	FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X	20:15 a 21:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X	20:15 a 21:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X	21:15 a 22:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	08:45 a 09:30	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	09:15 a 10:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	10:30 a 11:15	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	20:45 a 21:30	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	L-X	20:15 a 21:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	1948-1996	L-X	20:15 a 21:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	L-X	21:15 a 22:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	M-J	08:45 a 09:30	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LOBETE	1948-1996	M-J	09:15 a 10:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	10:30 a 11:15	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	20:45 a 21:30	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	L-X	20:15 a 21:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	1948-1996	L-X	20:15 a 21:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	L-X	21:15 a 22:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	M-J	08:45 a 09:30	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LOBETE	1948-1996	M-J	09:15 a 10:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	10:30 a 11:15	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	20:45 a 21:30	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



Cae en la TENTACION

+17 años



NATACION MANTENIMIENTO AVANZADOS



Entrenamiento en el medio acuático para los que saben nadar de intensidad media-alta, 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. Nadar 200 metros de manera fluida. Dominando la flotación, propulsión, respiración y los estilos.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
	C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	L-X	19:15 a 20:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	1957-1995	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	1957-1995	L-X-V	09:15 a 10:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	07:45 a 08:45	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	1957-1995	M-J	16:30 a 17:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	1957-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



NATACION MANTENIMIENTO



Entrenamiento en el medio acuático para los que saben nadar de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar. Nadar 100 metros de manera fluida. Dominando la flotación, propulsión, respiración.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	16:15 a 17:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	19:45 a 20:45	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



NATACION REHABILITADORA DEPORTIVA



Entrenamiento en el medio acuático para los que saben nadar de intensidad media, que busca mejorar la condición física mediante la práctica de la natación de forma continuada y la mejora de los elementos básicos y estilos técnicos de la natación. Obligatorio saber nadar 200 metros de manera fluida. Dominando la flotación, propulsión, respiración.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X	20:15 a 21:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X-V	08:00 a 08:45	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	21:15 a 22:15	01/10/2012 al 31/05/2013	13/09/2012	18/09/2012	

TARIFAS: ABONADOS 112 € / USUARIOS 224 €



PÁDEL. ENTRENAMIENTO



Actividad planteada para los practicantes avanzados y habituales de este deporte, que deseen un entrenamiento bajo la dirección de un profesor. Se trabajarán los contenidos a partir de situaciones de juego real centrándose más en aspectos estratégicos y tácticos que técnicos. Se debe dominar los golpes básicos, efectos, desplazamientos en pista y colocación. En el caso de no ser así, podrá cursarse la baja del alumno. Deberán llevar pala de pádel.

1 T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	21:00 a 22:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	21:00 a 22:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	21:00 a 22:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
2 T	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	21:00 a 22:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
3 T	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	

TARIFAS: ABONADOS 123 € / USUARIOS 246 €



PÁDEL. INICIACIÓN



El objetivo general es la iniciación de las técnicas de esta especialidad deportiva, se trabajará la coordinación dinámica, general y específica e inicio de los principales golpes(derecha, revés y servicios planos).

Deberán llevar pala de pádel.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	19:00 a 20:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	09:30 a 10:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	15:30 a 16:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	10:30 a 11:30	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	14:30 a 15:30	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	19:00 a 20:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	S-D	09:00 a 10:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	10:30 a 11:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	14:30 a 15:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	19:00 a 20:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	09:30 a 10:30	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	15:30 a 16:30	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	19:00 a 20:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	S-D	12:00 a 13:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	09:30 a 10:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	15:30 a 16:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	19:00 a 20:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	10:30 a 11:30	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	14:30 a 15:30	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	19:00 a 20:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	S-D	09:00 a 10:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 123 € / USUARIOS 246 €





Cae en la TENTACION

+17 años



PÁDEL. PERFECCIONAMIENTO



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

Deberá llevar pala de pádel.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
1 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	10:30 a 11:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	14:30 a 15:30	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	19:00 a 20:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	09:30 a 10:30	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	15:30 a 16:30	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	19:00 a 20:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	S-D	12:00 a 13:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
2 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	09:30 a 10:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	15:30 a 16:30	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	19:00 a 20:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	10:30 a 11:30	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	14:30 a 15:30	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	19:00 a 20:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	S-D	09:00 a 10:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
3 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	10:30 a 11:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	14:30 a 15:30	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	19:00 a 20:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	09:30 a 10:30	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	15:30 a 16:30	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	19:00 a 20:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	S-D	12:00 a 13:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	

TARIFAS: ABONADOS 123 € / USUARIOS 246 €



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.

PRUEBA DE NIVEL: El primer martes de clase a las 20:30 h. en el Frontón del P.M. Las Gaunas

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1957-1995	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO



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.

PRUEBA DE NIVEL: El primer martes de clase a las 20:30 h. en el Frontón del P.M. Las Gaunas

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
	P.M. LAS GAUNAS	1957-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN



Los cursos de iniciación y 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 actividad del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T C.D.M. LOBETE	1957-1995	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al	12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T C.D.M. LOBETE	1957-1995	M-J	20:15 a 21:15	16/10/2012 al	20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T C.D.M. LOBETE	1958-1996	L-X	18:00 a 19:00	09/01/2013 al	13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T C.D.M. LOBETE	1958-1996	M-J	20:15 a 21:15	15/01/2013 al	14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T C.D.M. LOBETE	1958-1996	L-X	18:00 a 19:00	18/03/2013 al	27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
3T C.D.M. LOBETE	1958-1996	M-J	20:15 a 21:15	19/03/2013 al	28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
1T C.D.M. LOBETE	1957-1995	M-J	20:15 a 21:15	16/10/2012 al	20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T C.D.M. LOBETE	1958-1996	M-J	20:15 a 21:15	15/01/2013 al	14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T C.D.M. LOBETE	1958-1996	M-J	20:15 a 21:15	19/03/2013 al	28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



PILATES SUELO. INICIACIÓN



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X	07:45 a 08:45	15/10/2012 al	30/01/2013	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L-X	12:15 a 13:15	15/10/2012 al	30/01/2013	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X	18:00 a 19:00	15/10/2012 al	30/01/2013	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	L-X	21:15 a 22:15	15/10/2012 al	30/01/2013	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	08:15 a 09:15	16/10/2012 al	05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	09:15 a 10:15	16/10/2012 al	05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	18:30 a 19:30	16/10/2012 al	05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	18:30 a 19:30	16/10/2012 al	05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	19:30 a 20:30	16/10/2012 al	05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M-J	19:30 a 20:30	16/10/2012 al	05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	20:30 a 21:30	16/10/2012 al	05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	L-X	07:45 a 08:45	04/02/2013 al	20/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	L-X	12:15 a 13:15	04/02/2013 al	20/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	L-X	18:00 a 19:00	04/02/2013 al	20/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	L-X	21:15 a 22:15	04/02/2013 al	20/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LOBETE	1948-1996	M-J	08:15 a 09:15	12/02/2013 al	23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	09:15 a 10:15	12/02/2013 al	23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	18:30 a 19:30	12/02/2013 al	23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	M-J	18:30 a 19:30	12/02/2013 al	23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	19:30 a 20:30	12/02/2013 al	23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
P.M. LAS GAUNAS	1948-1996	M-J	19:30 a 20:30	12/02/2013 al	23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	20:30 a 21:30	12/02/2013 al	23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



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 pilates iniciación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
				FECHAS	FECHAS		
C.D.M. LOBETE	1947-1995	M-J	08:15 a 09:15	16/10/2012 al 05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	18:30 a 19:30	16/10/2012 al 05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	19:30 a 20:30	16/10/2012 al 05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M-J	20:30 a 21:30	16/10/2012 al 05/02/2013	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	18:30 a 19:30	12/02/2013 al 23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	19:30 a 20:30	12/02/2013 al 23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1948-1996	M-J	20:30 a 21:30	12/02/2013 al 23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LOBETE	1948-1996	M-J	08:15 a 09:15	12/02/2013 al 23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



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 del 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
				FECHAS	FECHAS		
C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	L-V	20:00 a 21:30	24/09/2012 al 28/09/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	L-V	20:00 a 21:30	01/10/2013 al 05/10/2013	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



PONTE EN FORMA CORRIENDO



Actividad dirigida a personas que deseen iniciarse en la carrera a pie o bien que quieran utilizar esta disciplina como base para mantenerse en forma. Además se complementará con un programa de acondicionamiento físico general y tonificación a base de sesiones específicas, Circuitos etc...

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
				FECHAS	FECHAS		
C.F. PRADOVEJO	1947-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



TAEKWONDO



Arte marcial coreano, tiene como propósito mantener la salud de quien la practica, utilizando para ello técnicas desarrolladas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención y el equilibrio cuerpo-mente. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1957-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



TAI CHI INICIACIÓN



Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración y de movimientos lentos y precisos. Se mejora el equilibrio y la corrección postural y se fortalece el cuerpo y la mente.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	L-X-V	19:00 a 19:45	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	M-J	09:00 a 10:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1913-1995	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1913-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1913-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



TAI CHI AVANZADO



Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración y de movimientos lentos y precisos. Se mejora el equilibrio y la corrección postural y se fortalece el cuerpo y la mente.

AA	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



TENIS. ENTRENAMIENTO



Actividad planteada para los practicantes avanzados y habituales de este deporte, que deseen un entrenamiento bajo la dirección de un profesor. Se trabajarán los contenidos a partir de situaciones de juego real centrándose más en aspectos estratégicos y tácticos que técnicos. Se debe dominar los golpes básicos, efectos, desplazamientos en pista y colocación. En el caso de no ser así, podrá cursarse la baja del alumno. Deberán llevar raqueta de tenis.

IT	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	21:00 a 22:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	21:00 a 22:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2T	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	21:00 a 22:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	21:00 a 22:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



TENIS. INICIACIÓN



En los cursos de Iniciación se trabajará la coordinación dinámica, general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). Necesaria raqueta de tenis. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	10:00 a 11:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	17:00 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	21:00 a 22:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	11:00 a 12:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	17:00 a 18:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	S-D	12:00 a 13:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
2 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	10:00 a 11:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	17:00 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	21:00 a 22:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	11:00 a 12:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	17:00 a 18:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	S-D	12:00 a 13:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3 TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	10:00 a 11:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	17:00 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	21:00 a 22:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	11:00 a 12:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	17:00 a 18:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	S-D	12:00 a 13:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 19€





TENIS. PERFECCIONAMIENTO



En los cursos de Perfeccionamiento se mejoraran los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Necesaria raqueta de tenis. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
PRIMER TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	11:00 a 12:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	17:00 a 18:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	21:00 a 22:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	10:00 a 11:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	17:00 a 18:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	20:00 a 21:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	21:00 a 22:00	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	S-D	13:00 a 14:00	06/10/2012 al 02/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
SEGUNDO TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	11:00 a 12:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	17:00 a 18:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	21:00 a 22:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	10:00 a 11:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	17:00 a 18:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	S-D	13:00 a 14:00	12/01/2013 al 10/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	11/12/2012
TERCER TRIMESTRE	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	11:00 a 12:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	17:00 a 18:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	20:00 a 21:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	L-X	21:00 a 22:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	10:00 a 11:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	17:00 a 18:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	20:00 a 21:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	M-J	21:00 a 22:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013
	C.D.M. LAS NORIAS	1948-1996	S-D	13:00 a 14:00	16/03/2013 al 19/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



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. Se ha organizado los domingos, pensando en ofrecerlo a toda la familia, como una forma más de ocupar el tiempo libre.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	D	10:30 a 12:00	07/10/2012 al 25/11/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1957-1995	D	12:00 a 13:30	07/10/2012 al 25/11/2012	13/09/2012	18/09/2012	18/09/2012
	C.D.M. LAS NORIAS	1958-1996	D	12:00 a 13:30	07/04/2013 al 26/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



ZUMBA



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
A	P.M. MADRE DE DIOS	1957-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	04/09/2012	18/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



Cae en la TENCACION

+17 años



TIRO OLÍMPICO. INICIACIÓN

Estabilidad, concentración y deportividad. Cursillos de iniciación en las modalidades de carabina olímpica aire 10 metros y pistola olímpica aire 10 metros

CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
1T	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1947-1995	V	17:00 a 18:00	05/10/2012 al 14/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1947-1995	S	09:00 a 10:00	06/10/2012 al 01/12/2012	13/09/2012	18/09/2012	
2T	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1948-1996	V	17:00 a 18:00	11/01/2013 al 08/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1948-1996	S	09:00 a 10:00	12/01/2013 al 09/03/2013	04/12/2012	11/12/2012	
3T	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1948-1996	V	17:00 a 18:00	22/03/2013 al 03/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	
	CLUB DE TIRO REY PASTOR	1948-1996	S	09:00 a 10:00	16/03/2013 al 18/05/2013	19/02/2013	26/02/2013	

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



TONIBIKE

Actividad basada en la Gimnasia de Mantenimiento a la que se añaden aparatos de musculación para tonificación y trabajo cardiovascular con bicicletas de ciclo-indoor.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
A	C.D.M. LA RIBERA	1957-1995	M-J	21:30 a 22:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



TONIGYM

A la tradicional gimnasia de mantenimiento se le suma la utilización de máquinas cardiovasculares (bicicletas, remos y cintas) y un trabajo localizado para tonificar los diferentes grupos musculares con aparatos.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	09:45 a 10:45	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	
	C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012	

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



YOGA

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	ABONADOS	USUARIOS
					FECHAS	FECHAS		
ANUAL	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	L-X-V	08:45 a 09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	L-X-V	20:30 a 21:15	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012	
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	M-J	08:00 a 09:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012	
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1913-1995	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012	
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1913-1995	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012	
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1913-1995	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 31/05/2013	06/09/2012	18/09/2012	

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



ACTIVIDADES ACUÁTICAS +65



Actividad realizada en piscina (agua profunda), que pretende la Familiarización con el medio acuático combinando ejercicios de gimnasia con otros de natación en el agua trabajando la propulsión y flotación. Observaciones: Algunos ejercicios podrán ser realizados en el vaso de enseñanza. Recomendable saber nadar.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	M-J	11:00 a 12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	M-J	11:30 a 12:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	M-J	12:00 a 13:00	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



AERÓBIC +65



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

ACT. AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	L-X-V	11:00 a 11:45	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	L-X-V	11:45 a 12:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	M-J	11:15 a 12:15	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



AQUAERÓBIC +65



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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	M-J	12:30 a 13:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



BAILES +65



Actividad de bailes de salón y latinos, que permite mejorar la resistencia y la tonificación general adaptándose a las técnicas de diferentes tipos de baile.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	M-J	11:15 a 12:15	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €





Cae en la TENTACION

+65 años



GIMNASIA +65



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

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1913-1947	L-X-V	10:00 a 10:45	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1913-1947	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	L-X-V	10:45 a 11:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	L-X-V	11:00 a 11:45	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1913-1947	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	L-X-V	11:45 a 12:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	L-X-V	12:30 a 13:15	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	M-J	11:15 a 12:15	01/10/2012 al 31/05/2013	29/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1913-1947	M-J	12:15 a 13:15	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



GIMNASIA EN EL AGUA + 65



Actividad no natatoria, de base gimnástica realizada en agua poco profunda (vaso de enseñanza) que mejora la condición física general por medio de ejercicios variados de resistencia fuerza, coordinación y flexibilidad, ayudándonos a mantener y mejorar la forma física. Observaciones: No es necesario saber nadar. Algunos ejercicios podrán ser realizados en la piscina.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LA RIBERA	1913-1947	L-X-V	11:00 a 11:45	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	L-X-V	11:15 a 12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	L-X-V	12:00 a 12:45	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	M-J	10:15 a 11:15	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	M-J	11:30 a 12:30	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
	C.D.M. LOBETE	1913-1947	M-J	12:00 a 13:00	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



NATACIÓN INICIACIÓN +65 (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.

ACTIVIDAD AÑO	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	1913-1947	M-J	11:15 a 12:00	16/10/2012 al 20/12/2012	28/08/2012	18/09/2012
3T 2T	C.D.M. LA RIBERA	1914-1948	M-J	11:15 a 12:00	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
3T	C.D.M. LA RIBERA	1914-1948	M-J	11:15 a 12:00	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 23 € / USUARIOS 46 €





PILATES SUELO. INICIACIÓN +65



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	M-J	12:15 a 13:15	16/10/2012 al 30/01/2013	13/09/2012	18/09/2012
P.M. LAS GAUNAS	1914-1948	M-J	12:15 a 13:15	12/02/2013 al 23/05/2013	04/12/2012	11/12/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



TAICHI +65



Gimnasia suave oriental que produce mejoras a nivel físico y mental, a través de la respiración y de movimientos lentos y precisos. Se mejora el equilibrio y la corrección postural y se fortalece el cuerpo y la mente.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1913-1947	L-X-V	10:15 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012
C.D.M. LOBETE	1913-1947	L-X-V	11:30 a 12:15	01/10/2012 al 31/05/2013	28/08/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €





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

Divulgación de este deporte para escolares de 3º a 6º de Primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	INSCRIPCIÓN
CAMPO DE GOLF	3º a 6º Primaria	L a V	10:00 a 14:00	De marzo a mayo	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

TARIFAS: GRATUITO



CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN LA ESCUELA (II EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para alumnos de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	INSCRIPCIÓN
COLEGIO	De 3º a 6º Primaria	L a V	09:00 a 14:00	De octubre a mayo	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

TARIFAS: 2 €



CAMPAÑA ESCOLAR DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (I EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para alumnos desde segundo a sexto de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Se compone de cuatro sesiones de actividad a acordar dentro de la disponibilidad de la federación.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	INSCRIPCIÓN
COLEGIO	2º a 6º Primaria	L a V	10:00 a 14:00	De octubre a mayo	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

TARIFAS: GRATUITO



CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (VI EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para escolares a partir de 1º de primaria, para todos los centros 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.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	INSCRIPCIÓN
C.D.M. LOBETE	a partir de 1º de Primaria	L a V	10:00 a 14:00	De octubre a mayo	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

Tarifas: Colegio de Logroño: 5 euros / Colegios fuera de Logroño: 10 euros



CAMPAÑA ESCOLAR DE PETANCA (I EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para alumnos de 2º a 6º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	INSCRIPCIÓN
COLEGIO	2º a 6º Primaria	L a V	09:00 a 14:00	De octubre a mayo	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

TARIFAS: GRATUITO



CAMPAÑA ESCOLAR DE TENIS (XIV EDICIÓN)

Divulgación de este deporte para alumnos de 4º y 5º de primaria, para todos los centros educativos que lo soliciten. Efectuar la inscripción a través del centro escolar. Llevar raqueta de tenis.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	INSCRIPCIÓN
COLEGIO	4º a 5º Primaria	L a V	09:00 a 14:00	15/10/2012 al 31/05/2013	A TRAVÉS DEL CENTRO ESCOLAR

TARIFA ÚNICA: 4 €



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.

Condiciones para el alumnado:

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

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en: FERDIS Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de Deportes (Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 13. De lunes a viernes de 10 a 13h. y de 19 a 21h. (Septiembre). Resto del año de lunes a jueves de 10 a 13h. Para más información dirigirse a FERDIS. Teléfonos: 659 062 346 - 659 062 344.

TENIS DE MESA

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M	18:00 a 19:00	08/10/12 al 31/05/13

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €

PETANCA

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
C.D.M. LA RIBERA	M-J	18:00 a 19:00	05/03/13 al 30/05/13

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €

NATACIÓN PEQUES

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30 a 18:15	08/10/2012 al 31/05/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €

AQUAGIM

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
C.D.M. LOBETE (dirigido a discapacitados físicos)	L-X	10:30 a 11:15	08/10/2012 al 31/05/2013
C.D.M. LOBETE (dirigido a discapacitados psíquicos)	M-J	11:15 a 12:00	08/10/2012 al 31/05/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €

AEROBIC

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
P.M. MADRID MANILA	L-X	18:00 a 19:00	08/10/2012 al 31/05/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €

BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD
			FECHAS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:30 a 20:30	08/10/2012 al 31/05/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €

**GIMNASIA MANTENIMIENTO**

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:00 a 19:00	08/10/2012 al 31/05/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €

ACERCAMIENTO AL CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS
EL DORADO	M-J	17:30 a 19:30	08/10/2012 al 31/05/2013

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €

NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	L-V	11:00 a 12:00	08/10/12 al 31/05/13
P.M. LAS GAUNAS	X	11:00 a 12:00	08/10/12 al 31/05/13
P.M. LAS GAUNAS	L-X	18:45 a 21:00	08/10/12 al 31/05/13
P.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15 a 20:00	08/10/12 al 31/05/13
P.M. LAS GAUNAS	V	18:00 a 20:00	08/10/12 al 31/05/13
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30 a 12:00	08/10/12 al 31/05/13

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €

YOGA

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD FECHAS
C.F. PRADOVIEJO	X	18:00 a 19:00	08/10/2012 al 31/05/2013

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



HORAS VALLE

La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 10 sesiones. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

1 SESIÓN: ABONADOS 4 € / USUARIOS 8 € --- BONO 10 Sesiones: ABONADOS 32 € / USUARIOS 64 €

HORARIOS - ACTIVIDADES E INSTALACIONES

HORARIO	INSTALACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14:30 a 15:15	C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	CICLO INDOOR	AEROCOMBAT	CICLO INDOOR	
	P.M. LAS GAUNAS		AEROCOMBAT		GAP	
	C.D.M. LOBETE	GAP		PILATES		
15:15 a 16:00	C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	CICLO INDOOR	AEROCOMBAT	CICLO INDOOR	
	P.M. LAS GAUNAS		GAP		AEROCOMBAT	
	C.D.M. LOBETE	PILATES		GAP		
18:00 a 18:45	P.M. LAS GAUNAS					PILATES
19:00 a 19:45	P.M. LAS GAUNAS					GAP
20:00 a 20:45	P.M. LAS GAUNAS					AEROMIX

INSTALACIONES HORAS VALLE. 50% DE DESCUENTO SOBRE LA TARIFA NORMAL

INSTALACIÓN	SERVICIO	HORARIO
C.D.M. LA RIBERA	SAUNA	13:00 a 16:30
P.M. LAS GAUNAS	SAUNA ROCÓDROMO FRONTÓN	13:00 a 16:30 13:30 a 16:30 15:00 a 16:00 o 15:30 a 16:00
C.D.M. LOBETE	ESPACIO HIDROTHERMAL	13:00, 14:30 ó 16:00
C.D.M. LAS NORIAS	ROCÓDROMO FRONTONES PISTAS PÁDEL PISTAS DE TENIS	13:00 a 16:30 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00 13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00



AEROCOMBAT VALLE



El Aerocombat consiste en una coreografía aeróbica basada en golpes con pies y manos sobre un saco. Se trabaja la resistencia aeróbica, coordinación, ritmo y equilibrio. Tonificando todo el cuerpo. La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 10 sesiones. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L	14:30 a 15:15	01/10/2012 al 31/05/2013
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	X	14:30 a 15:15	01/10/2012 al 31/05/2013
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	L	15:15 a 16:00	01/10/2012 al 31/05/2013
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	X	15:15 a 16:00	01/10/2012 al 31/05/2013
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M	14:30 a 15:15	01/10/2012 al 31/05/2013
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	J	15:15 a 16:00	01/10/2012 al 31/05/2013



AEROMIX VALLE



Actividad que combina varios tipos de baile aeróbico deportivo: Aerobic, Batuka, Interval o Aerocombat. Se trabaja la resistencia aeróbica, ritmo y equilibrio. La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 10 sesiones. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	V	20:00 a 20:45	01/10/2012 al 31/05/2013



CICLO INDOOR VALLE



Actividad en la que se utiliza una bicicleta estática y aerodinámica al ritmo de la música, simulando que se suben y bajan montañas, se llanea, se sprints, ... y todo ello sin salir de la sala. El principal objetivo es el trabajo de resistencia y además el fortalecimiento muscular del tren inferior. Se complementará con tonificación general y estiramientos. La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 10 sesiones. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M	14:30 a 15:15	03/10/2011 al 31/05/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	J	14:30 a 15:15	03/10/2011 al 31/05/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	M	15:15 a 16:00	03/10/2011 al 31/05/2012
C.D.M. LA RIBERA	1947-1995	J	15:15 a 16:00	03/10/2011 al 31/05/2012



G.A.P. VALLE



Actividad en la que se trabaja la condición física mediante ejercicios de resistencia, fuerza y flexibilidad, haciendo especial hincapié en grupos musculares como Glúteos, Abdominales y Piernas (G.A.P.). Las sesiones se basan en una estructura de circuitos, y están orientadas a incrementar el tono y definición muscular, ganar fuerza y modelar el cuerpo. La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 10 sesiones. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1947-1995	L	14:30 a 15:15	01/10/2012 al 31/05/2013
C.D.M. LOBETE	1947-1995	X	15:15 a 16:00	01/10/2012 al 31/05/2013
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	J	14:30 a 15:15	01/10/2012 al 31/05/2013
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	M	15:15 a 16:00	01/10/2012 al 31/05/2013
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	V	19:00 a 19:45	01/10/2012 al 31/05/2013



PILATES VALLE



En los cursos de iniciación 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. En los de 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. La inscripción será el mismo día y en la misma instalación y podrá ser diaria o de bono de 10 sesiones. Dicho bono tendrá validez durante la temporada vigente. Las plazas estarán limitadas al aforo de la sala.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS
C.D.M. LOBETE	1947-1995	X	14:30 a 15:15	01/10/2012 al 31/05/2013
C.D.M. LOBETE	1947-1995	L	15:15 a 16:00	01/10/2012 al 31/05/2013
P.M. LAS GAUNAS	1947-1995	V	18:00 a 18:45	01/10/2012 al 31/05/2013



USO DE INSTALACIÓN EN HORAS VALLE

50% de descuento en el precio por la utilización del espacio deportivo solicitado, en los horarios indicados. Pistas de tenis, pádel, termas, balneario, frontones y rocódromo.

FECHAS: Todo el año excepto Las Norias en verano.

Pases: 13:00 - 14:30 - 16:00

ENTRADAS: Las entradas se retiran en la propia Instalación.

PERIODO DE LA ACTIVIDAD

FECHA DE INSCRIPCIÓN

INSTALACIÓN	DÍAS	HORARIO
Piscinas y pistas de las distintas instalaciones.	L a V	Durante la apertura de la instalación



CARRERA SAN SILVESTRE (XXVIII EDIC.) XXII MEMORIAL TOMÁS MINGOT

Carrera de carácter lúdico que se celebra por las calles de Logroño. Incripciones en el CDM Las Gaunas y CDM Lobete hasta un día antes de la prueba.

INSTALACIÓN	EDAD	FECHAS
VÍA PÚBLICA	0-99 años	31/12/2012 al 31/12/2012

TARIFAS: GRATUITO



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	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1947-1987	M-J	16:00 a 17:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



NATACIÓN MASTECTOMIZADAS

Actividad para mujeres mastectomizadas que pretende una mejora de la condición física mediante ejercicios específicos, mejora de los estilos natatorios y potenciar el contacto social, reforzando el aspecto psicológico.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1913-1995	M-J	10:30 a 11:30	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1967-1995	L-X	11:00 a 12:00	15/10/2012 al 12/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1967-1995	M-J	19:45 a 20:45	16/10/2012 al 20/12/2012	13/09/2012	18/09/2012
C.D.M. LA RIBERA	1968-1996	L-X	11:00 a 12:00	09/01/2013 al 13/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1968-1996	M-J	19:45 a 20:45	15/01/2013 al 14/03/2013	04/12/2012	11/12/2012
C.D.M. LA RIBERA	1968-1996	L-X	11:00 a 12:00	18/03/2013 al 27/05/2013	19/02/2013	26/02/2013
C.D.M. LA RIBERA	1968-1996	M-J	19:45 a 20:45	19/03/2013 al 28/05/2013	19/02/2013	26/02/2013

TARIFAS: ABONADOS 51 € / USUARIOS 102 €



TENIS EN SILLA

Tenis adaptado para personas con discapacidad.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				FECHAS	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	L-X	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012	18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



TORNEO DE BALONCESTO (II 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).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1947-1995	M y V	20:30 a 21:30	Octubre a Mayo	01/10/12 al 11/10/12

TARIFAS: ABONADOS 75 € / USUARIOS 150 €



TORNEO DE FÚTBOL OCHO (VI 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).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN
		FECHAS	ABONADOS y USUARIOS	
C.F. PRADOVEJO	1947-1995	Mediados de Noviembre a Mayo		01/10/12 al 11/10/12

TARIFAS: ABONADOS 99 € / USUARIOS 198 €



TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXVIII 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).

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN
		FECHAS	ABONADOS y USUARIOS	
ZONA LA RIBERA	1947-1995	Mediados de Noviembre a Mayo		26/09/12 al 07/10/12

TARIFAS: ABONADOS 87 € / USUARIOS 174 €



TORNEO DE PÁDEL FIN DE CURSO

Este torneo se desarrolla a lo largo del fin de semana. Sólo se podrán apuntar aquellos que hayan estado inscritos en alguna actividad de pádel durante la presente temporada.

INSCRIPCIONES: En la caseta de ventas del C.D.M. Las Norias. Los partidos se podrán desarrollar entre las 9:00 h. a 21:00 h. del sábado y las 9:00 h. a 14:00 h. del domingo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN
		FECHAS	ABONADOS y USUARIOS	
C.D.M. LAS NORIAS	1947-1995	25/05/2013 al 26/05/2013		Hasta 21/05/13

TARIFAS: GRATUITA



TORNEO DE TENIS FIN DE CURSO

Este torneo se desarrolla continuamente a lo largo de 12 horas, en las cuales se disputa un cuadro de ganadores y un cuadro de consolación en cada modalidad. Sólo se podrán apuntar aquellos que hayan estado inscritos en alguna actividad de tenis durante la presente temporada. En el torneo de la escuela municipal se disputarán varias categorías.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1948-2005	S	09:00 a 21:00	16/03/2013 al 16/03/2013	Hasta 12/03/13
C.D.M. LAS NORIAS	1948-2005	S	09:00 a 21:00	25/05/2013 al 25/05/2013	Hasta 21/05/13

TARIFAS: 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1913-1995	S-D	09:00	15/06/13 y 14/09/13	HASTA 1 DÍA ANTES

TARIFAS: Según tarifa del 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS y USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1913-1995	S	10:00 a 14:00	16/03/2013 al 16/03/2013	HASTA 1 DÍA ANTES
CAMPO DE GOLF	1913-1995	S	10:00 a 14:00	01/06/2013 al 01/06/2013	HASTA 1 DÍA ANTES
CAMPO DE GOLF	1913-1995	S	10:00 a 14:00	15/12/2013 al 15/12/2013	HASTA 1 DÍA ANTES



TORNEO DE TENIS

Se celebrarán 2 torneos durante la temporada.

Categorías: infantil; Adultos masculinos y femeninos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
				FECHAS	ABONADOS USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1947-2004	S-D	09:00 a 21:00	03/11/2012 al 11/11/2012	13/09/2012 18/09/2012
C.D.M. LAS NORIAS	1948-2005	S-D	09:00 a 21:00	09/02/2013 al 17/02/2013	04/12/2012 11/12/2012

TARIFAS: ABONADOS 14 € / USUARIOS 28 €



ENTRENADOR ONLINE

Se posibilita un entrenamiento personalizado e individualizado monitorizado por un entrenador. Se seguirán los principios fundamentales del entrenamiento deportivo, persiguiendo aquellos objetivos que el usuario plantee inicialmente, teniendo en cuenta el tiempo disponible para la realización de las sesiones.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	FECHA DE INSCRIPCIÓN
			FECHAS	ABONADOS USUARIOS
TODAS	1947-1995	L a V	01/10/2012 al 31/05/2013	11/09/2012 18/09/2012

TARIFAS: ABONADOS 40 € / USUARIOS 80 €



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. 16:00-17:30-19:00-20:30-22:00

Sábados: 8:30-10:00-11:30-13:00-14:30. 16:00-17:30-19:00-20:30-22:00

Domingo: 8:30-10:00-11:30-13:00-14:30. 16:00-17:30-19:00

TARIFAS: 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.

Sábados, Domingos y Festivos: Pases: 11:30-13:00-14:30-16:00

TARIFAS: 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.

TARIFAS: según tarifa vigente.



MASAJES (SERVICIO WELLNESS) C.D.M. LOBETE

Incluye un masaje relajante de 25 minutos y la entrada al Espacio Hidrotermal 60 minutos.

Duración total del servicio: 90 minutos.

Se deberá reservar previamente telefónica o presencialmente en el C.D.M. Lobete. Tel: 941 23 59 24.

Obligatorio el uso de toalla y bañador.

Los masajes en ningún caso serán de rehabilitación, deportivos ni específicos. Simplemente de relajación.

TARIFAS: 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.

Pases: En todo el horario de apertura de la instalación.
Instalaciones: C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS

TARIFAS: 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.

Edad mínima: 3 años.

TARIFAS: según tarifa vigente.



RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS

LOGROÑO DEPORTE, ofrece realizar reconocimientos médicos (con revisión física y cardíaca, auscultación pulmonar, toma de tensión, biometría, electrocardiograma y prueba de esfuerzo). Son recomendables a cualquier edad, especialmente a partir de los 45 años.

Dr. Pablo Pereda. Citas en el teléfono: 941 27 70 55

TARIFAS: E.M. DISCAPACITADOS Gratuito. CURSOS PERSONAS MASTECTOMIZADAS Gratuito. Jubilados tienen una reducción de 50% respecto a la tarifa vigente

(*) PRECIOS, según tarifa vigente.

VENTAJAS DE SER ABONADO

- Precio de las actividades al 50%.
- Preferencia en la inscripción a actividades.
- Acceso gratuito a las piscinas climatizadas (Lobete, Las Norias, La Ribera).
- Acceso gratuito a las piscinas en verano de Las Norias y El Cortijo.
- Alquiler de instalaciones al 50%: Pádel, polideportivos, frontones, rocódromo, espacio hidrotermal.
- Precio de las Horas Valle al 50%
- Acceso mensual a las salas de musculación con monitor, precio especial.
- Gestiones y reservas de instalaciones a través de la web

FECHAS DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD

28 Agosto: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS +65. ANUAL. (ABONADOS)

(Actividades acuáticas, Aeróbic +65, Aquaeróbic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Taichi +65)

30 Agosto: ESCUELAS MUNICIPALES. ANUAL. (ABONADOS)

(E.M. de Natación, E.M. de Gimnasia Rítmica, Pelota, Judo, Karate, etc...)

4 septiembre: BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL ANUAL. (ABONADOS)

(Aeróbic, Aerocombat, Batuka, Cardio Dance, Capoeira, Interval Step, Zumba,)

6 septiembre: ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN ANUAL. (ABONADOS)

(Espalda Sana, Taichi, Yoga,)

11 septiembre: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUAL. (ABONADOS):

(GAP, Gimnasia de mantenimiento, Acondicionamiento físico, Entrena corriendo, Patinaje, Taek Won Do...)

13 septiembre: ACTIVIDADES EN AGUA ANUAL (ABONADOS)

(Aquaeróbic, Natación de mantenimiento, Natación rehabilitadora deportiva, Aquasalud, Aquafitness, Gimnasia en el agua, Aquarunning...)

13 septiembre: TODOS LOS CURSILLOS que se realicen en el 1º Trimestre (Octubre, Noviembre y Diciembre) (ABONADOS)

Cursillos de: Pilates, Tenis, Pádel, Nataciones, Ciclo-Indoor, Patinaje y Hockey Hielo, etc...)

18 septiembre: USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES (Anuales y cursillos).

4 de Diciembre de 2012 (ABONADOS).

Para cursillos que se realicen en el 2º Trimestre (Enero, Febrero y Marzo)

11 de Diciembre de 2012 para (USUARIOS)

Para cursillos que se realicen en el 2º Trimestre (Enero, Febrero y Marzo)

19 de Febrero de 2013 para (ABONADOS).

Para cursillos que se realicen en el 3º Trimestre (Abril, Mayo y Junio)

26 de Febrero de 2013 para (USUARIOS).

Para cursillos que se realicen en el 3º Trimestre (Abril, Mayo y Junio)

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2012-2013

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					

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	



Oferta de la Asociación de Empresas de la Salud y el Ejercicio Físico de La Rioja (Federación de Empresarios de La Rioja). NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

- Las inscripciones se realizarán presencialmente en el centro privado donde se desarrolla la actividad. El horario de inscripción será indicado por cada uno de los centros.
- Requisitos de inscripción.
Cada centro establecerá las condiciones y el sistema mediante el cual se realizará la inscripción.
En el momento de la inscripción se cobrará en efectivo el 50% del precio de la actividad contratada en concepto de reserva de la plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso. De no llegar a un número mínimo de inscritos en alguna 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, 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 esta indefinida mientras dura la actividad.
Todos los pagos se realizarán en efectivo en el centro privado. La cuota del curso no se devolverá ni total ni parcialmente.

- En caso de que se desee contratar un seguro de accidentes personal, este se podrá tramitar en cada una de las entidades en donde se desarrolla la actividad.
- Se podrán 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 comunicar en persona en el centro en donde se realizó su inscripción.

ACTIVIDADES

- La duración de las actividades, de manera general es de Octubre a Mayo. En los cursillos, aparecerán los días de inicio y finalización de los mismos.
- Las actividades sólo se suspenderán los días de Fiesta Nacional ó Local (según calendario laboral)
- Cada centro establecerá un número mínimo de plazas por actividad, que en caso de no ser cubierto podrá ser anulado. En caso de anulación del curso se devolverá el importe abonado.
- La no asistencia no implica la Baja automática de la actividad.

ACQUA DEPORTE, OCIO Y SALUD S.L. C/ CIRIACO GARRIDO 18 BAJO. TFNO. 941 270 793

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	OFERTA
Escuela de Natación	6-36 meses	M-J	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Escuela de Natación	6-36 meses	M-J	16:00 a 17:00	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Escuela de Natación	+16	M-J	10:30 a 11:30	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Escuela de Natación	+16	L-X	16:00 a 17:00	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Escuela de Natación	+16	M-J	19:30 a 20:30	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Escuela de Natación	3-15	L-X	16:30 a 17:30	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Escuela de Natación	3-15	M-J	16:30 a 17:30	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Escuela de Natación	3-15	M-J	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Escuela de Natación	3-15	L-X	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 30/06/2013	248 € / 3 mes 160 € / 3 meses
Acondicionamiento Físico	-	L-X-V	08:00 a 09:00	01/10/2012 al 31/05/2013	540 € / curso 320 € / curso
Pilates suelo	-	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
Pilates suelo	-	L-X	18:00 a 19:00	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
Pilates suelo	-	L-X-V	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	540 € / curso 320 € / curso
Defensa Personal	-	M-J	10:30 a 11:30	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
Gimnasia de Mantenimiento	-	L-X-V	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	540 € / curso 320 € / curso
Circuito Fitness	-	L-X-V	09:00 a 10:00	01/10/2012 al 31/05/2013	540 € / curso 320 € / curso
Circuito Fitness	-	L-X	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
Circuito Fitness	-	M-J	20:30 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
G.A.P.	-	M-J	08:30 a 09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
G.A.P.	-	M-J	19:45 a 20:30	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
G.A.P.	-	M-J	21:30 a 22:15	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
Karate Infantil	5-8	M-J	17:45 a 18:45	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
Karate Infantil	9-12	M-J	18:45 a 19:45	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
Karate Infantil	13-16	L-X	17:00 a 18:00	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso
Sala de Musculación	-	L a S	07:45 a 22:30	3 meses / 2 días por semana	- 105 € / curso
Sala de Musculación	-	L a S	07:45 a 22:30	3 meses / 3 días por semana	- 130 € / curso
Sala de Musculación	-	L a S	07:45 a 14:30	3 meses / 2 días por semana	- 90 € / curso
Sala de Musculación	-	L a S	07:45 a 14:30	3 meses / 3 días por semana	- 115 € / curso
Aerobic y Step	-	M-J	020:30 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	460 € / curso 280 € / curso

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Logroño 2012/2013

COLUMNATA. URBANIZACIÓN SAN ADRIÁN C/ SALUSTIANO OLAZAGA, S/N. TFNO. 941 519 308

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
AERÓBIC / STEP	15-70	M-J	12:30	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
AERÓBIC / STEP	15-70	M-J	16:45	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
GAP-PEB	15-70	L-X	09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
GAP-PEB	15-70	L-X	11:30	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
CICLO INDOOR	15-70	L-V	16:00	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
CICLO INDOOR	15-70	X-V	07:00	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
ESCALADA SANA	15-70	M-J	09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	15-70	L-X	10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	15-70	L-J	14:00	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	15-70	M-J	07:00	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	15-70	M-J	16:00	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
INTERVAL STEP	15-70	M-J	08:00	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
PILATES	15-70	L-X	08:00	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
STRECHING	15-70	L-X	12:30	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
YOGUILATES	15-70	M-J	10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
AQUAFITNESS	15-70	L-X	09:30 - 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
AQUAFITNESS	15-70	L-X	21:30 - 22:15	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
AQUAFITNESS	15-70	M-J	10:30 - 11:15	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
GIMNASIA ACUÁTICA	15-70	L-X	07:00 - 07:45	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
GIMNASIA ACUÁTICA	15-70	M-J	12:30 - 13:15	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
NATAción ADULTOS	15-70	L-X	08:00 - 08:45	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
NATAción ADULTOS	15-70	L-X	10:30 - 11:15	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
NATAción ADULTOS	15-70	M-J	09:30 - 10:15	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
NATAción ADULTOS	15-70	M-J	14:00 - 14:45	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
NATAción ADULTOS	15-70	M-J	16:00 - 16:45	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
NATAción INICIACIÓN	15-70	L-X	14:00 - 14:45	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
NATAción INICIACIÓN	15-70	M-J	12:30 - 13:15	01/10/2012 al 31/05/2013	516 € / curso	280 € / curso
INTENSIVOS NATAción INFANTIL	+3	-	11:00	26/12/2012 al 04/01/2013	40 € / curso	20 € / curso
INTENSIVOS NATAción INFANTIL	+3	-	11:00	01/04/2013 al 05/04/2013	35 € / curso	17'50 € / curso

LAS ACTIVIDADES DE ADULTO INCLUYEN: ALQUILER DE TOALLA, ACTIVIDAD DE 45 MINUTOS DIRIGIDA, PISCINA, SPA BURBUJAS, SPA CASCADA, DUCHAS DE SENSACIONES, SAUNA FINLANDESA Y BAÑO TURCO.

ALGAZARA. ESTUDIO DE DANZAS ORIENTALES Y PILATES

C/ SOMOSIERRA Nº15 BIS. TFNO. 941 259 849

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
PILATES SUELO	-	L-X	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 30/06/2013	405 € / curso	280 € / curso
PILATES SUELO	-	L-X	13:30 a 14:30	01/10/2012 al 30/06/2013	405 € / curso	280 € / curso
DANZA DEL VIENTRE	-	L	12:00 a 13:30	01/10/2012 al 30/06/2013	360 € / curso	250 € / curso
DANZA BOLLYWOOD	-	X	12:00 a 13:30	01/10/2012 al 30/06/2013	360 € / curso	250 € / curso
Iniciación Técnica Alfa de Marcha Nórdica	V		11:00 a 12:30	01/10/2012 al 30/11/2012	60 € / curso	40 € / curso
Iniciación Técnica Alfa de Marcha Nórdica	V		16:30 a 18:00	01/10/2012 al 30/11/2012	60 € / curso	40 € / curso
Perfeccionamiento Técnica Alfa de Marcha Nórdica	V		11:00 a 12:30	01/02/2013 al 31/03/2013	60 € / curso	40 € / curso
Perfeccionamiento Técnica Alfa de Marcha Nórdica	V		16:30 a 18:00	01/02/2013 al 31/03/2013	60 € / curso	40 € / curso

IRON-GYM

C/ LARDERO 25 BAJO. TFNO. 941 220 761

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
FITNESS Y MUSCULACIÓN	-	M-J	09:00 a 13:00	01/10/2012 al 30/05/2013	304 € / curso	200 € / curso
FITNESS Y MUSCULACIÓN	-	M-J	16:00 a 22:00	01/10/2012 al 30/05/2013	304 € / curso	200 € / curso
FITNESS Y MUSCULACIÓN	-	L-X-V	09:00 a 13:00	01/10/2012 al 30/05/2013	304 € / curso	240 € / curso



Cae en la TENTACION

EQUILIBRIO. ESTUDIO DE PILATES-AIKIDO

C/ DUQUESA DE LA VICTORIA, 23 BAJO. TFNO. 941 260 155

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
PILATES	-	L-X-V	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 30/06/2013	255 € / 2d / 3m	126 € / 2d / 3m
PILATES	-	L-X-V	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 30/06/2013	285 € / 3d / 3m	144 € / 3d / 3m
PILATES	-	L-X-V	10:30 a 11:30	01/10/2012 al 30/06/2013	255 € / 2d / 3m	126 € / 2d / 3m
PILATES	-	L-X-V	10:30 a 11:30	01/10/2012 al 30/06/2013	285 € / 3d / 3m	144 € / 3d / 3m
PILATES	-	L-X-V	12:00 a 13:00	01/10/2012 al 30/06/2013	255 € / 2d / 3m	126 € / 2d / 3m
PILATES	-	L-X-V	12:00 a 13:00	01/10/2012 al 30/06/2013	285 € / 3d / 3m	144 € / 3d / 3m
PILATES	-	L-X-V	14:00 a 15:00	01/10/2012 al 30/06/2013	255 € / 2d / 3m	126 € / 2d / 3m
PILATES	-	L-X-V	14:00 a 15:00	01/10/2012 al 30/06/2013	285 € / 3d / 3m	144 € / 3d / 3m
GERONTOPILATES	+65	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 30/06/2013	150 € / 2d / 3m	90 € / 2d / 3m
GERONTOPILATES	+65	M-J	10:30 a 11:30	01/10/2012 al 30/06/2013	150 € / 2d / 3m	90 € / 2d / 3m
GERONTOPILATES	+65	M-J	13:00 a 14:00	01/10/2012 al 30/06/2013	150 € / 2d / 3m	90 € / 2d / 3m
PILATES PARA MAMAS - PAPAS CON BEBE	-	M-J	12:00 a 13:00	01/10/2012 al 30/06/2013	255 € / 2d / 3m	135 € / 2d / 3m
PILATES PARA MAMAS - PAPAS CON BEBE	-	M-J	16:00 a 17:00	01/10/2012 al 30/06/2013	255 € / 2d / 3m	135 € / 2d / 3m
YOGA PARA JUBILADOS	-	L-X	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	200 € / 2d / 4m	100 € / 2d / 4m
YOGA PARA JUBILADOS	-	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 31/05/2013	200 € / 2d / 4m	100 € / 2d / 4m
YOGA	-	L-X	16:00 a 17:00	01/10/2012 al 31/05/2013	200 € / 2d / 4m	140 € / 2d / 4m
YOGA	-	L-X	20:30 a 21:30	01/10/2012 al 31/05/2013	200 € / 2d / 4m	140 € / 2d / 4m
YOGA	-	V	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 31/05/2013	140 € / 1d / 4m	80 € / 1d / 4m
RELAJACIÓN	-	V	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	140 € / 1d / 4m	80 € / 1d / 4m
DANZA AFRICANA - INICIACIÓN	-	L-X	10:30 a 12:00	01/10/2012 al 30/06/2013	165 € / 2d / 3m	105 € / 2d / 3m
DANZA AFRICANA - INICIACIÓN	-	M-J	10:30 a 12:00	01/10/2012 al 30/06/2013	165 € / 2d / 3m	105 € / 2d / 3m
DANZA AFRICANA - INICIACIÓN - TALLER	-	S	10:00 a 12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	85 € / 1d / 3m	65 € / 1d / 1m
DANZA AFRIC. TRADICIONAL (FUSIÓN MODERNA)	-	V	19:00 a 20:30	01/10/2012 al 30/06/2013	165 € / 1d / 3m	105 € / 2d / 3m
DANZA AFRIC. TRADICIONAL (F.M.) - TALLER	-	D	10:00 a 12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	85 € / 1d / 3m	65 € / 1d / 1m
DANZA ORIENTAL INICIACIÓN	-	L-X	21:30 a 22:30	01/10/2012 al 30/06/2013	150 € / 2d / 3m	90 € / 2d / 3m
DEFENSA PERSONAL FEMENINA, INICIACIÓN AL AIKIDO	-	M-J	08:30 a 09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	120 € / 2d / 2m	60 € / 2d / 2m
CURSO DE INICIACIÓN AL AIKIDO	-	L-X	08:30 a 09:30	01/10/2012 al 31/05/2013	240 € / 2d / 4m	120 € / 2d / 4m

CENTRO DEPORTIVO FULL-FITNESS

C/ PAULA MONTALT, 25. TFNO. 941 221 024

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
BODY TONIC	-	M-J	11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	360 €	252 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	L-X-V	11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	L-X-V	12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	L-X-V	13:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	L-X-V	14:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	L-X-V	15:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	L-X-V	16:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	M-J-S	11:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	M-J-S	12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	M-J-S	13:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	M-J-S	14:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	M-J-S	15:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	-	M-J-S	16:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €
G.A.P.	-	L-X	20:15	01/10/2012 al 31/05/2013	360 €	252 €
AEROBIC	-	L-M-V	09:15	01/10/2012 al 31/05/2013	360 €	252 €
AEROBIC	-	M-J-V	19:15	01/10/2012 al 31/05/2013	360 €	252 €
AEROBIC	-	M-J-V	20:00	01/10/2012 al 31/05/2013	360 €	252 €
CICLO INDOOR	-	L-X	12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	360 €	270 €
AEROBOX	-	M-V	12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	360 €	270 €
SPA Y PISCINA	-	3 DIAS	12:00 - 17:00	01/10/2012 al 31/05/2013	368 €	258 €
SALA MUSCULACION Y FITNESS CON MONITOR	-	L a V + S	11:00 a 17:00 09:00 a 12:00	01/10/2012 al 31/05/2013	392 €	274 €

OBLIGATORIO EL USO DE TARJETA DE ACCESO AL CENTRO 5 €

...PRUEBA LA VIDA SANA

Programa Deportivo Municipal. Logroño 2012/2013

GOLDEM GYM

C/ PEPE BLANCO Nº 8-BAJO. TFNO. 941 205 854

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
CICLO INDOOR	+17	L-X	07:30 a 08:15	01/10/2012 al 30/05/2013	80 € / 2 meses	60 € / 2meses
CICLO INDOOR	+17	L-X	08:30 a 09:15	01/10/2012 al 30/05/2013	80 € / 2 meses	60 € / 2meses
CICLO INDOOR	+17	M-J	08:30 a 09:15	01/10/2012 al 30/05/2013	80 € / 2 meses	60 € / 2meses
GINNASIA DE MANTENIMIENTO	30-65	L-X-V	09:30 a 10:15	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
GAP	30-65	L-X	17:45 a 18:30	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
GAP	30-65	M-J	08:30 a 09:15	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
GAP EN MOVIMIENTO	20-50	L-X	10:30 a 11:15	01/10/2012 al 01/06/2013	45 € / mes	280 € / curso
LBW (Local Body Work)	20-50	L-X	11:30 a 12:15	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
POWER PUMP	20-50	L-X	16:45 a 17:45	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
POWER PUMP	20-50	M-J	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
MEJORA DE CONDICIÓN FÍSICA	+65	M-J	11:30 a 12:15	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	160 € / curso
KÁRATE INFANTIL	6-16	M-J	17:30 a 18:30	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
BOXEO	+16	L-X	21:30 a 22:30	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
MUAY THAI	+16	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 01/06/2013	40 € / mes	240 € / curso
SALA MUSCULACIÓN Y CARDIO	+16	2 DÍAS	10:30 a 13:00	01/10/2012 al 01/06/2013	35 € / mes	200 € / curso
SALA MUSCULACIÓN Y CARDIO	+16	3 DÍAS	10:30 a 13:00	01/10/2012 al 01/06/2013	43 € / mes	240 € / curso

GINNASIO PEDRO FERNÁNDEZ

C/ LARDERO 21. TFNO. 941 209 102

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
JUDO	5-14	L-X	12:45 a 13:45	01/10/2012 al 30/05/2013	336 € / curso	192 € / curso
JUDO	5-14	L-X	15:45 a 16:45	01/10/2012 al 30/05/2013	336 € / curso	192 € / curso
JUDO	5-14	M-J	15:45 a 16:45	01/10/2012 al 30/05/2013	336 € / curso	192 € / curso
JUDO	5-14	M-J	16:50 a 17:50	01/10/2012 al 30/05/2013	336 € / curso	192 € / curso
KÁRATE	5-14	M-J	12:45 a 13:45	01/10/2012 al 30/05/2013	336 € / curso	192 € / curso
KÁRATE	5-14	L-X	16:50 a 17:50	01/10/2012 al 30/05/2013	336 € / curso	192 € / curso
AEROBIC Y STEP	-	L-X	09:15 a 10:15	01/10/2012 al 30/05/2013	288 € / curso	195 € / curso
AEROBIC Y STEP	-	L-X	10:15 a 11:15	01/10/2012 al 30/05/2013	288 € / curso	195 € / curso
AEROBIC Y STEP	-	M-J	20:15 a 21:00	01/10/2012 al 30/05/2013	288 € / curso	195 € / curso
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	-	M-J	09:15 a 10:15	01/10/2012 al 30/05/2013	288 € / curso	195 € / curso
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	-	M-J	10:15 a 11:15	01/10/2012 al 30/05/2013	288 € / curso	195 € / curso
SALA DE MUSCULACION	TODAS	L a v	08:00 a 22:00	01/10/2012 al 30/05/2013	288 € / curso	215 € / curso

GINNASIO SAMURAI

C/ ESCUELAS PIAS, 18. TFNO. 941 247 761

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
GINNASIA MANTENIMIENTO	-	L-V	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
GINNASIA MANTENIMIENTO	-	M-J	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
GINNASIA MANTENIMIENTO	-	M-J	16:00 a 17:00	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
YOGA RELAJACIÓN	-	L-X	11:30 a 12:30	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
TAI CHI	-	L-X	10:30 a 11:30	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
PILATES	-	M-J	09:00 a 10:00	01/10/2012 al 30/05/2013	360 € / curso	280 € / curso
CARDIO Y MUSCULACIÓN	-	L-X	09:30 a 10:30	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
CARDIO Y MUSCULACIÓN	-	L-X	11:00 a 12:00	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
CARDIO Y MUSCULACIÓN	-	M-J	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
CARDIO Y MUSCULACIÓN	-	M-J	11:30 a 12:30	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso
FITNESS	-	L-X	15:30 a 16:30	01/10/2012 al 30/05/2013	320 € / curso	256 € / curso



Cae en la TENTACION

SALINE SPA

C/ DUQUES DE NAJERA, 59 BAJO. 941 289 392

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	PRECIO	OFERTA
CIRCUITO TERMAL "FLOTANDO EN EL LAGO"	+16	L a J	10:00 a 22:00	Duración sesión 1 hora 20 € / sesión	12 € / sesión

GIMNASIO SANTAMARÍA GYM

GRAL. YAGÜE, 36 C/ CARRETEL, PABELLÓN, N 15. TFNO. 941 260 933

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
SPINNING	-	L-X-V	08:00 a 09:00	01/10/2012 al 30/06/2013	135 € /3 meses	105 € /3 meses
SPINNING	-	L-X-V	09:15 a 10:15	01/10/2012 al 30/06/2013	135 € /3 meses	105 € /3 meses
SPINNING	-	L-X-V	10:30 a 11:30	01/10/2012 al 30/06/2013	135 € /3 meses	105 € /3 meses
BODYTONIC / GAP	-	L-X-V	08:00 a 09:00	01/10/2012 al 30/06/2013	135 € /3 meses	105 € /3 meses
BODYTONIC / GAP	-	L-X-V	09:15 a 10:15	01/10/2012 al 30/06/2013	135 € /3 meses	105 € /3 meses
BONO 20 SESIONES SALA DE MUSCULACIÓN	-	L a V	09:00 a 23:00	Sábados de 09:00 a 14:00		50 €

ESCUELA SHAOLIN DRAGÓN

C/ VÉLEZ DE GUEVARA, 13-BAJO. TFNO. 941 252 154

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO	OFERTA
KUNG - FU	18-65	L-X-V	11:00 a 12:00	01/10/2012 al 30/05/2013	150 € /3 meses	75 € /3 meses
KUNG - FU	18-65	L-X-V	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 30/05/2013	150 € /3 meses	75 € /3 meses
KUNG - FU	18-65	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 30/05/2013	135 € /3 meses	70 € /3 meses
KUNG - FU	18-65	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 30/05/2013	135 € /3 meses	70 € /3 meses
KUNG - FU	18-65	L-X-V	11:00 a 12:00	01/10/2012 al 30/05/2013	400 € / curso	180 € / curso
KUNG - FU	18-65	L-X-V	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 30/05/2013	400 € / curso	180 € / curso
KUNG - FU	18-65	M-J	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 30/05/2013	360 € / curso	160 € / curso
KUNG - FU	18-65	M-J	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 30/05/2013	360 € / curso	160 € / curso
TAI CHI	18-65	L-X-V	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 30/05/2013	150 € /3 meses	75 € /3 meses
TAI CHI	18-65	L-X-V	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 30/05/2013	150 € /3 meses	75 € /3 meses
TAI CHI	18-65	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 30/05/2013	135 € /3 meses	70 € /3 meses
TAI CHI	18-65	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 30/05/2013	135 € /3 meses	70 € /3 meses
TAI CHI	18-65	L-X-V	10:00 a 11:00	01/10/2012 al 30/05/2013	400 € / curso	180 € / curso
TAI CHI	18-65	L-X-V	19:00 a 20:00	01/10/2012 al 30/05/2013	400 € / curso	180 € / curso
TAI CHI	18-65	L-X	21:00 a 22:00	01/10/2012 al 30/05/2013	360 € / curso	160 € / curso
TAI CHI	18-65	M-J	20:00 a 21:00	01/10/2012 al 30/05/2013	360 € / curso	160 € / curso
KUNG - FU INFANTIL	8-14	M-J	18:10 a 19:00	01/10/2012 al 30/05/2013	240 € / curso	80 € / curso

Cae en la **TENTACIÓN**

...PRUEBA LA VIDA SANA



Programa Deportivo Municipal Logroño 2012/2013

INSCRIPCIONES:

a partir del 28 de Agosto

POR TELÉFONO:

en el 010 (llamadas desde Logroño)

en el 941 277 001 (llamadas fuera de Logroño o por teléfono móvil)

POR INTERNET:

Web de logroñodeporte

acceso a través de www.logroñodeporte.es

PRESENCIAL:

Sólo actividades específicas para mayores de 65 años.

En las oficinas de Logroño Deporte

Plaza de las Chiribitas, 1.