



# UNA CIUDAD DE HÉROES

Programa Deportivo Municipal · LOGROÑO

2017 - 2018



# Servicio Médico Salud y Movimiento

## ACTIVIDADES CON SEGUIMIENTO MÉDICO PARA PERSONAS CON PATOLOGÍA CRÓNICA



## QUÉ OFRECE

### CONSULTAS CON RECONOCIMIENTO MÉDICO Y PRESCRIPCIÓN DE:

**A ACTIVIDAD FÍSICA NO MONITORIZADA, Y SEGUIMIENTO PERIÓDICO**

Abonados, 97 €/temporada (equivale a 10,78 € al mes)

**B ACTIVIDAD DEL PROGRAMA DEPORTIVO MUNICIPAL**

Según tarifa de la actividad

**C ACTIVIDAD DENTRO DEL CENTRO MÉDICO (C.D.M. LOBETE)**

Sesión Específica (1d/semana) + Actividad no monitorizada por el educador  
+ Seguimiento médico.

Abonados, 167 €/temporada (equivale a 18,56 € al mes)

Lunes, 09:30 a 10:30 | Miércoles, 12:30 a 13:30 | Jueves, 19:00 a 20:00 | Viernes, 17:00 a 18:00

### IMC INFANTIL. ACTIVIDAD CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL

**CONSULTA CON RECONOCIMIENTO MÉDICO + SESIÓN ESPECÍFICA (1D/SEMANA)**

**+ SESIÓN TEÓRICA/PRÁCTICA (1D/SEMANA) + SEGUIMIENTO MÉDICO IMC**

Abonados, 167 €/temporada (equivale a 18,56 € al mes)

Sesiones, Martes y Jueves de 18:00 a 19:00

### RECONOCIMIENTOS MÉDICO DEPORTIVOS

PRECIO PARA ABONADOS, 42 €.

TODOS LOS SERVICIOS SE ABONAN AL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD.

Los grupos son orientativos. Se definirán en función de las características de los participantes.



Cuca Gamarra  
Alcaldesa de Logroño

Este año presentamos un programa que muestra nuestra decidida apuesta por la cultura deportiva saludable, es un compromiso que queremos cumplir con nuestra ciudad. Acercar a los pequeños y a los no tan pequeños a los hábitos y valores como el espíritu de superación y el esfuerzo tan implícitos en el deporte.

Aparte de introducir más de una docena de novedades hemos ampliado las plazas en un 4,5% hasta alcanzar la elevada cantidad de 21.676 plazas que podrán disfrutar nuestros vecinos. Podemos decir orgullosos que contamos con un programa muy ambicioso que contempla una oferta muy variada, flexible y de calidad para que cualquier logroñés disfrute de sus actividades favoritas. Además como novedad, desde este año ponemos a disposición de todos los usuarios un centro médico en Lobete que cumplirá, entre otras funciones, con una labor de orientación precisa y personalizada y contribuirá con las acciones preventivas y con el fomento de hábitos saludables.

Logroño ha demostrado en numerosas ocasiones que es una Ciudad volcada en el deporte, una "Ciudad de Héroes" anónimos y por ello somos desde hace unos años Ciudad Europea del Deporte. Nuestra ciudad acoge numerosos eventos deportivos tanto a nivel nacional como internacional. El deporte aparte de ser uno de los pilares de nuestras líneas de actuación es en sí mismo un gran motor económico.

Quiero aprovechar para agradecer el buen hacer y la colaboración de las federaciones deportivas regionales, los clubes y todas las empresas que colaboran con Logroño deporte a través de los programas deportivos en empresa. Gracias a este esfuerzo compartido y continuado.

¡Vivamos el deporte, porque el deporte es vida!



# TIEMPO DE DESCUENTO

Logroño deporte

Ayuntamiento de Logroño

## PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

### TIEMPO DE DESCUENTO

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

### CONSULTA LAS OFERTAS EN:

[www.logronodeporte.es/tiempo-de-descuento](http://www.logronodeporte.es/tiempo-de-descuento)

## ESTABLECIMIENTOS ADHERIDOS

AMFER ÓPTICOS	DEPORTES K-2
AZ FISIOTERAPIA	ESPACIO ÓPTICO
BICICLETAS JOSÉ MARI	FISIOFORMA SOMOSIERRA
CÁRDENAS DÍAZ	FISIOMEDIC RIOJA
CENTRO ANESMA	FISIOTERAPIA AVANZADA NOBA PHYSIO
CENTRO FISIOTERAPIA SAYMAR	LABORATORIOS CALVO SALAZAR
CENTRO MÉDICO NURIA UGARTE	LOGROÑO PROMOSALUD
CENTRO MÉDICO SAN BERNABÉ	MAISO MEDICINA NATURAL
CENTRO MÉDICO SAN CRISTOBAL	MAISO ÓPTICOS
CLÍNICA ALXEN	MÁSTER ÓPTICA
CLÍNICA DENTAL COLÓN	MB NUTRICIÓN
CLÍNICA DENTAL E. BUJANDA	MEDICINA DEPORTIVA LAS GAUNAS
CLÍNICA DENTAL PABLO SANTAOLALLA	MIREN HIDALGO CLÍNICA DE PODOLOGÍA
CLÍNICA DENTAL CERROLAZA	NUTRIUM
CLÍNICA DENTAL RP	ÓPTICA CAPITOL
CLÍNICA EN FORMA	OSTEOPHYSIS
CLÍNICA MARCOS VILLARES	PRIMERA ÓPTICOS PARQUE RIOJA
CLÍNICA NUTRIESTÉTICA	ROLLERBIKE
CLÍNICA PODOLÓGICA E. NIETO	TERESA HERNÁEZ
CLÍNICA PODOLÓGICA EL CAMINANTE	UNIDENTAL
COLCHONERÍA DORÉ	VISIONLAB
DEPORTES CORRE RIOJA	



# Depor Pop

*“El complemento perfecto para tu entrenamiento”*

## PROGRAMA DEPOR POP (DEPORTISTAS POPULARES)

Dirigido a corredores, ciclistas, triatletas... todas aquellas personas que realizan su actividad por libre y quieren mejorar su preparación con actividades y servicios complementarios.

Por un coste mensual de 25 euros para abonados, DEPOR POP incluye:

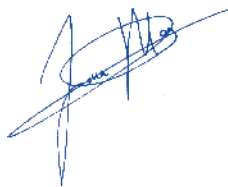
- Acceso ilimitado a las salas de musculación y fitness, con un monitor que puede resolver las dudas y preparar las rutinas de entrenamiento en la sala.
- La realización de un reconocimiento médico, a cargo de un profesional en medicina deportiva.
- Acceso ilimitado al espacio hidrotermal del CDM Lobete y las Termas del CDM La Ribera y Las Gaunas.
- 30% de descuento en los dorsales del circuito carreras 2018, de enero a mayo 2018.
- Asistencia gratuita a Jornadas sobre salud y ejercicio físico organizadas por Logroño deporte.

El precio de este servicio se realiza en un pago único de 200 euros IVA incluido. Las personas que se acojan a este servicio más adelante pagarán su cuota calculada a razón de 25 euros el mes hasta el 31 de mayo de 2018.

Reserva de DEPORPOP en [www.logronodeporte.es](http://www.logronodeporte.es)



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



El Ayuntamiento de Logroño, a través de Logroño Deporte, pone en marcha el Programa Deportivo Municipal para la temporada 2017-2018. Este año hemos elaborado una completa programación, para una población de 0 a 99 años, que facilita a todos los logroñeses, sin excepción, la práctica de sus deportes favoritos, el ejercicio físico y el conocimiento de nuevas disciplinas deportivas tratando de llenar sus momentos de ocio con una práctica saludable para el cuerpo y la mente.

En nuestra oferta volvemos a apostar por el Deporte y la Salud, como base de todo. Con cada actividad deportiva cubriremos desde la iniciación y formación a los programas de ocio, recreación, salud y relación social.

¿Y qué elegir en esta oferta? Los usuarios y abonados tienen un amplio abanico que abarca 21.676 plazas distribuidas en 140 actividades diferentes con 740 posibles grupos donde apuntarse en función de la edad. En total, 26.000 horas de ejercicio físico. Arrancamos así un nuevo año deportivo con la misma ilusión y fuerza que el pasado pero sobre todo con novedosos y atractivos cursos dirigidos a toda la población, a esos Héroes del día a día que nos inspiran y que hacen que las cosas parezcan fáciles: niños, jóvenes, mayores, hombres, mujeres, personas con distintas capacidades...

La actividad deportiva en familia vuelve a ser uno de nuestros ejes principales. Los dos programas que soportan esta política de conciliación familiar y deportiva, 'Programa Concilia' y 'Viernes en Familia', ocupan esta temporada un lugar importante, con aumento de plazas y nuevas actividades como excursiones a caballo o jornadas de pesca en El Pantano de La Grajera y en los ríos Ebro e Iregua. Aproximadamente son 200 las familias logroñesas que están conciliando sus agendas gracias a nuestra programación.

Y no me olvido de las actividades que se repiten este año por segunda vez y que tan buena acogida han tenido: Programa Depor Pop y A La Carta.

En el apartado novedades, apostamos firmemente por evitar el sedentarismo, lo que está provocando graves trastornos en la salud y envejecimiento prematuro. Nos abrimos a la Marcha Nórdica; estrenamos la actividad Core Fit, para mejorar la condición física en general; no descansaremos con Muévete YA, para personas que pasan muchas horas con poca actividad física y en la misma postura y nos divertiremos con los Grupos de Paseo.

¿Te animas? Aún hay más. Las personas mayores de 65 años disfrutarán con los cursos de baile en el medio acuático y para los más pequeños, natación de primavera, grupos de iniciación de padel y tenis de mesa. Además, esta temporada comienza a funcionar el nuevo Centro Médico de Lobete, un servicio orientado al desarrollo de programas de estudio y prescripción de ejercicio físico para la salud.

Los agradecimientos siempre tienen un sitio reservado en este libro. Y no por repetirse tienen que perder su fuerza. El trabajo y la colaboración de clubes, federaciones, gimnasios y asociaciones deportivas hacen posible diseñar cada año un mayor y más completo programa deportivo.

Por último, quiero trasladar el deseo de Logroño Deporte de que esta nueva programación se siga adaptando a las necesidades y demandas de los ciudadanos.

**ACTIVIDADES CONCILIA**

ACTIVIDADES Y HORARIOS	12
------------------------	----

**0-5 AÑOS**

E.M. DE CHIQUIRITMO	16
E.M. DE MULTIDEPORTE	16
NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)	16
NATACIÓN 3 AÑOS	17
NATACIÓN 4 AÑOS	17
NATACIÓN 5 AÑOS	18
NATACIÓN INIC/PERFEC 4-5 AÑOS (CURSILLO)	18
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	18

**6-16 AÑOS**

BICIESCUELA	19
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO	19
BILLAR PERFECCIONAMIENTO	19
BUCEO	19
CURSOS SKATE INICIACIÓN	20
E.M. DE ATLETISMO	20
E.M. DE BÁDMINTON	20
E.M. DE BALONMANO	20
E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT	21
E.M. DE CIRCO	21
E.M. DE ESGRIMA	21
E.M. DE FAMA DANCE	21
E.M. DE FRONTENIS	22
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA	22
E.M. DE JUDO	22
E.M. DE KARATE	22
E.M. DE PALETA	23
E.M. DE PATINAJE	23
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN	23
E.M. DE PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO	23
E.M. DE STREET DANCE	23
E.M. DE TAEKWONDO	24
E.M. DE TENIS DE MESA	24
E.M. DE TIRO OLÍMPICO	24
E.M. DE VOLEIBOL	24
E.M. DE WATERPOLO	25
E.M. DE ZUMBA	25
ESGRIMA	25
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	26
GOLF. PERFECCIONAMIENTO	26
HÍPICA. INICIACIÓN	27
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	27
JORNADA DE PESCA	27
NATACIÓN INIC/PERFEC 6-7 AÑOS (CURSILLO)	28
NATACIÓN 6-7 AÑOS	28
NATACIÓN INIC/PERFEC 8-9 AÑOS (CURSILLO)	28
NATACIÓN 8-9 AÑOS	28
NATACIÓN 10-16 AÑOS	29
PÁDEL 6-7 AÑOS	29

PÁDEL 8-11 AÑOS	29
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	29
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	30
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	30
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO	30
PIRAGÜISMO	30
TENIS 6-7 AÑOS	31
TENIS 8-11 AÑOS	31
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	31
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO	31
TENIS DE MESA	32
TIRO CON ARCO	32
TRI-ACTIVIDAD	32

**17 Y +AÑOS**

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	33
ACTÍVATE PARQUE	33
AERÓBIC	33
AEROCOMBAT	34
AEROGAP	34
AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS	34
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS	35
AQUAERÓBIC	35
AQUAFITNESS	35
AQUAMIX	35
AQUARUNNING	36
AQUASALUD	36
AQUAZUMBA	36
BÁDMINTON	36
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO	37
BILLAR PERFECCIONAMIENTO	37
BUCEO	37
CAPOEIRA	37
CICLO-INDOOR	38
CORE FIT	38
CROSS TRAINING	38
ENTRENA CORRIENDO	39
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)	39
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)	39
ESGRIMA	40
ESPALDA SANA	40
FIT-BALL. ENTRENAMIENTO REDONDO	40
GAP	41
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	42
GIMNASIA EN EL AGUA	42
GIMNASIA HIPOPRESIVA	43
GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO	43
GOLF. PERFECCIONAMIENTO	44
GRUPO DEL PASEO	44
HÍPICA. INICIACIÓN	44
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO	44
HOCKEY	45
INTERVAL FITNESS	45



INTERVAL STEP	45
JORNADA DE PESCA	45
KRAV MAGA	46
MUÉVETE YA	46
NATACION INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)	46
NATACION INICIACIÓN + 17 AÑOS (CURSILLO)	46
NATACION MANTENIMIENTO	47
NATACION MANTENIMIENTO AVANZADOS	47
NATACION PARA LA SALUD	47
NORDIC WALKING	48
PÁDEL NIVEL 1	48
PÁDEL NIVEL 2	48
PÁDEL NIVEL 3	49
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN	49
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO	49
PATINAJE. INICIACIÓN	49
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO	50
PILATES SUELO	50
PILATES SUELO. AVANZADOS	50
PIRAGÜISMO	51
PONTE EN FORMA CORRIENDO	51
TAEKWONDO	51
TAI CHI	51
TENIS DE MESA	52
TENIS NIVEL 1	52
TENIS NIVEL 2	52
TENIS NIVEL 3	52
TIRO CON ARCO	53
TIRO OLÍMPICO	53
TONIBIKE	53
TONIGYM	53
YOGA	54
ZUMBA	54

## 65 + AÑOS

ACTIVIDADES ACUATICAS + 65	55
AERÓBIC +65	55
AQUABAILES +65	55
BAILES +65	55
GIMNASIA +65	55
GIMNASIA EN EL AGUA + 65	56
NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)	56
PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65	57
TAICHI +65	57
ZUMBA +65	57

## VIERNES EN FAMILIA

PRESENTACIÓN	57
ACROBACIAS DE CIRCO	58
PATINAJE	58
TENIS DE MESA EN FAMILIA	58
YOGA INFANTIL	58
ZUMBA	58

## OTRAS ACTIVIDADES

CARRERA SAN SILVESTRE (XXXIII EDIC.) XXVII MEMORIAL TOMÁS MINGOT	59
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS	59
NATACION PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)	59
EXCURSIÓN A CABALLO EN FAMILIA	59

## CAMPAÑAS

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (XIII EDICIÓN)	60
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (XI EDICIÓN)	60
JORNADA DE ESRIMA EN LA ESCUELA (VI EDICIÓN)	60
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (VII EDICIÓN)	60

## PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ACERCAMIENTO AL CABALLO	61
ACUAGYM	61
AERÓBIC	61
BALONCESTO	61
CHIQUIRITMO DE 4 A 12 AÑOS	61
FÚTBOL SALA	62
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	62
NATACION PEQUES DE 2 A 10 AÑOS	62
NATACION Y ACTIVIDAD ACUÁTICA	62
PÁDEL	62
PASO A PASO	62
PETANCA	62
YOGA	62

## ACTIVIDADES A LA CARTA

CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS	63
INSTALACIÓN EN HORAS VALLE	64

## TORNEOS

TORNEO DE BALONCESTO (VII EDICIÓN)	65
TORNEO DE FÚTBOL OCHO. (XI EDICIÓN)	65
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXIII EDICIÓN) SÁBADOS	65
TORNEOS DE GOLF	65
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP	65
TORNEO DE PADEL PARA ALUMNOS	65
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS	65

## OTROS SERVICIOS

ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE	66
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. ESPECIAL FAMILIAS	66
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. HORAS VALLE	66
MUSCULACIÓN CON MONITOR	66
PISTA DE HIELO	66

## CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO DE LOGROÑO

CENTROS, ACTIVIDADES, HORARIOS Y PRECIOS	67
--	----



## C.D.M. LA RIBERA

### ACROBACIAS DE CIRCO

AEROCOMBAT  
AEROGAP  
AQUAMIX  
AQUAZUMBA  
BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO  
BILLAR PERFECCIONAMIENTO  
CICLO-INDOOR  
E.M. DE WATERPOLO  
ESPALDA SANA  
FIT-BALL. ENTRENAMIENTO REDONDO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA EN EL AGUA +65  
GRUPO DEL PASEO  
INTERVAL FITNESS  
MUSCULACIÓN CON MONITOR  
NATAción 12 A 36 MESES (CURSILLO)  
NATAción 3 AÑOS  
NATAción 4 AÑOS  
NATAción 5 AÑOS  
NATAción 6-7 AÑOS  
NATAción 8-9 AÑOS  
NATAción 10-16 AÑOS  
NATAción INIC/PERFEC 4-5 AÑOS (CURSILLO)  
NATAción INIC/PERFEC 6-7 AÑOS (CURSILLO)  
NATAción INIC/PERFEC 8-9 AÑOS (CURSILLO)  
NATAción INIC/PERFEC +17 AÑOS (CURSILLO)  
NATAción INICIACIÓN +65 (CURSILLO)  
NATAción MANTENIMIENTO  
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS  
NATAción PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)  
NATAción PARA LA SALUD  
NORDIC WALKING  
PILATES SUELO  
PILATES SUELO. AVANZADOS  
TONIBIKE  
TRI-ACTIVIDAD  
YOGA INFANTIL  
ZUMBA  
ZUMBA + 65

## C.D.M. LAS GAUNAS

### ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65

AERÓBIC  
AERÓBIC +65  
AEROCOMBAT  
AQUAERÓBIC  
AQUAFITNESS  
AQUARUNNING  
AQUASALUD  
AQUAZUMBA  
BUCEO  
E.M. DE ESGRIMA  
E.M. DE FAMA DANCE  
E.M. DE PALETA  
E.M. DE PATINAJE  
E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN

E.M. DE ZUMBA  
ENTRENA CORRIENDO  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)  
ESGRIMA  
ESPALDA SANA  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS  
GIMNASIA EN EL AGUA  
GIMNASIA EN EL AGUA + 65  
GIMNASIA HIPOPRESIVA  
JORNADA DE PESCA  
MUSCULACIÓN CON MONITOR  
NATAción 3 AÑOS  
NATAción 4 AÑOS  
NATAción 5 AÑOS  
NATAción 6-7 AÑOS  
NATAción INIC/PERFEC + 17 AÑOS (CURSILLO)  
NATAción INICIACIÓN + 17 AÑOS (CURSILLO)  
NATAción MANTENIMIENTO  
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS  
NATAción PARA LA SALUD  
NATAción PEQUES DE 2 A 10 AÑOS  
NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA  
PATINAJE. INICIACIÓN  
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO  
PILATES SUELO  
PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65  
TAI CHI  
TAICHI +65  
YOGA  
ZUMBA

## C.D.M. LAS NORIAS

AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS  
AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS  
CROSS TRAINING  
ENTRENA CORRIENDO  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)  
ESCALADA EN ROCÓDROMO (PERFECCIONAMIENTO)  
MUSCULACIÓN CON MONITOR  
PÁDEL  
PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
PÁDEL 6-7 AÑOS  
PÁDEL 8-11 AÑOS  
PÁDEL NIVEL 1  
PÁDEL NIVEL 2  
PÁDEL NIVEL 3  
PIRAGÜISMO  
PONTE EN FORMA CORRIENDO  
TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN  
TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO  
TENIS 6-7 AÑOS  
TENIS 8-11 AÑOS  
TENIS NIVEL 1  
TENIS NIVEL 2  
TENIS NIVEL 3

TIRO CON ARCO  
TONIGYM  
TORNEO DE PADEL PARA ALUMNOS  
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

## C.D.M. LOBETE

### ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65

ACUAGYM  
AERÓBIC  
AERÓBIC +65  
AQUABAILES +65  
AQUAERÓBIC  
AQUAFITNESS  
AQUAMIX  
AQUASALUD  
AQUAZUMBA  
BAILES +65  
CAMPANA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO  
E.M. DE CHIQUIRRITMO  
E.M. DE JUDO  
E.M. DE KARATE  
E.M. DE MULTIDEPORTE  
E.M. DE VOLEIBOL  
E.M. DE ZUMBA  
ESPACIO HIDROTHERMAL  
ESPACIO HIDROTHERMAL ESPECIAL FAMILIAS  
ESPACIO HIDROTHERMAL HORA VALLE  
ESPALDA SANA  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
GIMNASIA +65  
GIMNASIA EN EL AGUA  
GIMNASIA EN EL AGUA + 65  
GIMNASIA HIPOPRESIVA  
INTERVAL STEP  
KRAV MAGA  
MUÉVETE YA  
MUSCULACIÓN CON MONITOR  
NATAción 3 AÑOS  
NATAción 4 AÑOS  
NATAción 5 AÑOS  
NATAción 6-7 AÑOS  
NATAción 8-9 AÑOS  
NATAción 10-16 AÑOS  
NATAción INIC/PERFEC + 17 AÑOS (CURSILLO)  
NATAción MANTENIMIENTO  
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS  
NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA  
PASO A PASO  
PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN  
PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO  
PETANCA  
PILATES SUELO  
PILATES SUELO. AVANZADOS  
PISTA DE HIELO  
TAICHI +65  
YOGA  
ZUMBA





## C.F. PRADOVIEJO

ENTRENA CORRIENDO  
ESPALDA SANA  
FIT-BALL. ENTRENAMIENTO REDONDO  
PILATES SUELO  
PONTE EN FORMA CORRIENDO  
TORNEO DE FÚTBOL OCHO  
YOGA

## CAMPO DE GOLF

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

## CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO  
TIRO OLÍMPICO

## CENTROS ESCOLARES

JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA  
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA

## DEL MAR. SKATE HOUSE

CURSOS SKATE INICIACIÓN

## EL DORADO

ACERCAMIENTO AL CABALLO  
EXCURSIÓN A CABALLO  
HÍPICA. INICIACIÓN  
HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

## P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
KRAV MAGA  
TAI CHI  
YOGA

## P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

## P.M. CABALLERO DE LA ROSA

BALONCESTO  
E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA  
E.M. DE TENIS DE MESA  
FÚTBOL SALA  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
TENIS DE MESA  
TENIS DE MESA EN FAMILIA  
TRI-ACTIVIDAD

## P.M. DOCTORES CASTROVIEJO

E.M. DE ATLETISMO  
E.M. DE MULTIDEPORTE  
E.M. DE PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO  
HOCKEY  
PATINAJE. INICIACIÓN

## P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA

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

## P.M. ESPARTERO

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

## P.M. GONZALO DE BERCEO

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
E.M. DE CHIQUIRMITO  
E.M. DE MULTIDEPORTE  
GAP  
ZUMBA

## P.M. IX CENTENARIO

E.M. DE ATLETISMO

## P.M. JUAN YAGÜE

E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT

## P.M. MADRE DE DIOS

AEROGAP  
E.M. DE FAMA DANCE  
E.M. DE STREET DANCE  
E.M. DE ZUMBA  
GAP  
INTERVAL FITNESS  
ZUMBA

## P.M. MADRID MANILA

CAPOEIRA  
CORE FIT  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

## P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO  
AERÓBIC  
E.M. DE CHIQUIRMITO  
GAP  
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO  
PATINAJE

## P.M. MURRIETA

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

## P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA

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

## P.M. RUIZ DE LOBERA

AERÓBIC  
CHIQUIRMITO DE 4 A 12 AÑOS  
PONTE EN FORMA CORRIENDO

## P.M. TITIN III

BÁDMINTON  
E.M. DE BÁDMINTON  
E.M. DE VOLEIBOL

## P.M. VALDEGASTEA

ACTÍVATE PARQUE  
AERÓBIC  
E.M. DE CHIQUIRMITO  
E.M. DE MULTIDEPORTE  
GAP

## P.M. VARIA

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

## P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

## PARQUE DEL EBRO

TAI CHI

## PARQUE INFANTIL DE TRÁFICO

BICIESCUELA

## VÍA PÚBLICA

CARRERA SAN SILVESTRE (XXXIII EDIC.) XXVII  
MEMORIAL TOMÁS MINGOT

## POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

TORNEO DE BALONCESTO (VII EDICIÓN)  
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXII EDICIÓN)

**10**

# UNA CIUDAD DE



# HÉROES

## NORMAS COMUNES AL PROGRAMA

### DEL ALTA

#### 1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

##### TELEFÓNICA

- Para las llamadas desde Logroño: Inscripción telefónica en el 010
- Para llamadas desde fuera de Logroño o teléfonos móviles: Inscripción en teléfono 941 27 70 01. El horario para la inscripción telefónica, es de lunes a viernes de 8:00 a 20.00 horas y sábados de 10.00 a 14.00 horas.

##### INTERNET

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

##### PRESENCIAL

- Para personas mayores de 65 años. (Además de la inscripción telefónica e internet).
- El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para la tercera edad, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 y es:  
Del día 24 al 31 de agosto: El horario de inscripción presencial será de 08.00 a 15.00 horas  
Desde el 1 de septiembre:  
De lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas.  
De lunes a jueves, de 17.00 a 19.00 horas.

#### 2. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD:

##### PROGRAMA CONCILIA Y VIERNES EN FAMILIA:

A partir del 20 de junio hasta el 21 de agosto ambos incluidos, exclusivamente para los abonados a Logroño deporte, tienen opción prioritaria a las actividades del PROGRAMA CONCILIA Y VIERNES EN FAMILIA.

##### RESTO DEL PROGRAMA

##### ABONADOS

**24 AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS.** Actividades acuáticas +65, Aerobic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Natación iniciación +65, Pilates suelo +65, Tai Chi +65, Aquabailes +65, Zumba +65.

**29 AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MENORES DE 17 AÑOS.** Atletismo, Badminton, Balonmano, Voleibol, Bici escuela, Ciclismo en ruta o BTT, Circo, Esgrima, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Hockey Hielo, Judo, Karate, Natación, Patinaje sobre ruedas, Patinaje sobre hielo, Pelota(mano, Paleta o Frontenis), Padel, Pesca, Street Dance, Taekwondo, Tenis, Tiro olímpico, Tiro con Arco, Waterpolo, Buceo, Chi-quirritmo, Multideporte, Piragüismo, Escuela de Correr, Skate, Billar, Fama Dance, Zumba, Yoga, Triactividad, Tenis de mesa.

##### ACTIVIDADES DE 17 A 99 AÑOS (según actividad):

##### 31 DE AGOSTO: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUAL

Acondicionamiento Físico, GAP, Gimnasia de Mantenimiento, Acondicionamiento Físico, Badminton, Entrena Corriendo, Ponte en Forma Corriendo, Golf, Patinaje sobre ruedas, Patinaje sobre hielo, Tiro con Arco, Tiro Olímpico, Tonigim, Interval Fitness, Cross training, Billar, Hockey sobre ruedas, Taekwondo, Padel, Tenis, Agilidad, Escalada, Ciclo indoor, Tonibike, Patinaje, Esgrima, Hípica, Actívate Parque, AeroGap, Core Fit, Fit-ball, Grupo del paseo, Jornadas de Pesca, Krav Maga, Nordic Walking, Tenis de mesa.

##### 5 DE SEPTIEMBRE : BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL

Aerobic, Aerocombat, Interval Step, Capoeira, Zumba.

##### 7 DE SEPTIEMBRE : ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN.

Espalda Sana, Taichi, Yoga, Pilates Suelo, Gimnasia Hipopresiva.

##### 12 SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA ANUAL

Aquaerobic, Aquamix, Aquazumba, Natación de mantenimiento, Natación para la Salud, Natación para Embarazadas, Aquasalud, Aquafitness, Gimnasia en el agua, Aquarunning, Buceo, Piragüismo.

##### USUARIOS

##### 14 DE SEPTIEMBRE:

USUARIOS TODAS LAS ACTIVIDADES (Anuales y cursillos).

#### 3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

- Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en el las oficinas de Logroño Deporte y en las instalaciones cabeceras de zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias), con la siguiente documentación:
  - Fotocopia del D.N.I. o documento de identificación (pasaporte, NIE)
  - 1 fotografía reciente
  - Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta corriente, y fotocopia de su DNI. En caso de que el titular de la cuenta corriente no pueda personarse, autorizarlo por escrito a otro adulto para firma del contrato, y fotocopia del DNI del adulto al que se autoriza.
  - En el caso de un menor será necesario fotocopia del D.N.I. del titular de la cuenta y fotocopia del libro de familia.
  - En el caso de un abono familiar será necesario la fotocopia del libro de familia en el que conste el matrimonio e hijos o justificante de pareja de hecho.
  - Fotocopia del documento acreditativo de discapacidad o jubilación anticipada (si procede).
  - Otros: fotocopia custodia en caso de separación.

##### HORARIOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

##### OFICINAS DE LOGROÑO DEPORTE:

Plaza de las Chiribitas s/n, tel: 941 27 70 55  
Horario de verano (julio y agosto de 8 a 15 horas)  
Las Oficinas de Ribera y Gaunas permanecerán cerradas.

##### A PARTIR DEL 1 DE SEPTIEMBRE

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):

Específicamente en su horario designado en la temporada.

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

##### El importe de esta matrícula no será devuelto en ningún caso.

En el momento de la inscripción se cobrará el 50 % del precio de la actividad en concepto de reserva de plaza, cantidad que no se devolverá en ningún caso. Una vez iniciada la actividad, se procederá al cobro del otro 50%, cantidad que una vez cobrada, no se devolverá aunque el abonado/ usuario solicite la baja en la actividad. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo. Existirá la excepción a este criterio para facilitar y dar comodidad al abonado o usuario en aquellas actividades que por su elevado precio, hacer los dos pagos más espaciados o por novedad así se consideren. El 50% a la inscripción y el otro 50% en enero de 2018 siempre y cuando no se haya solicitado la baja por escrito antes del 31 de diciembre de 2017.

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

##### DE LA BAJA

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

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

Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y pase a condición de usuario durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

##### DE LAS ACTIVIDADES

##### 1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 2 de Octubre de 2017 al 31 de Mayo de 2018 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.
- No se reubicará a las personas que trabajen a turnos.
- La inscripción a las actividades de Logroño deporte no obligan en ningún momento a federarse ni a competir, siendo una opción personal de cada inscrito o representante legal el hacerlo con la federación o club correspondiente. Dejando claro que el coste asociado que pudiera conllevar esta opción, está totalmente al margen del precio y realización de la actividad de Logroño deporte que se realiza en los días, lugar y horarios, marcados y comprometidos.

## 2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE.
  - Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
  - Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
  - Cursillos: 1 clase
- Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- 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:
 

5	🚩🚩🚩🚩🚩	Actividad de Intensidad Muy Alta
4	🚩🚩🚩🚩	Actividad de Intensidad Alta
3	🚩🚩🚩	Actividad de Intensidad Media-alta
2	🚩🚩	Actividad de Intensidad Media
1	🚩	Actividad de Intensidad Baja
- Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- Los niños menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado, en el control de la instalación se les facilitará la entrada por 10 minutos. Pasado este tiempo se les podrá cobrar una entrada diaria si aún permanecen en el interior).
- Es obligatorio para todo aquel que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación.
- Con respecto a las actividades ofertadas para los abonados a Logroño Deporte, por los gimnasios, Logroño Deporte, S.A no es organizadora ni coorganizadora de los mismos, por lo que toda responsabilidad derivada de la organización, calidad técnica

del curso, aptitudes del profesorado, estado de la instalación o del material, etc., será por cuenta de la empresa organizadora y cualquier incidencia que surja con respecto a los abonados será resuelta por ella.

## 3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

1. Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño Deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión donde se hubiera producido. La atención médica y de urgencias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.
2. En la actividad Familierviens, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.
3. 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.
4. Los alumnos inscritos en las actividades de Intensidad Alta y Muy Alta, tienen incluido la realización de un Reconocimiento Médico realizado por Logroño Deporte. El reconocimiento médico incluye un cuestionario sobre los aspectos físicos y antecedentes de salud del alumno/a y Estimación del riesgo cardiovascular mediante SCORE (Systematic Coronary Risk Evaluation)
  - Electrocardiograma (ECG), presión arterial y frecuencia cardiaca
  - Exploración básica del aparato locomotor
  - Medición de la circunferencia abdominal. Se calculará la circunferencia de la cintura (V) / cadera (F). Tras la realización del reconocimiento, se entregará al usuario un Informe médico de resultados con consejos y orientación deportiva.
5. Las personas que por motivos 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.
6. Es deber del alumno informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
7. Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
8. Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

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

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

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

La presente oferta de actividades deportivas y tarifas en este folleto es válida, salvo error tipográfico o modificación de la programación. Ante cualquier duda prevalece el Programa Deportivo Municipal aprobado por el Consejo de Administración de Logroño Deporte.



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

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

Así desde el día 20 de junio (09:00 a.m.) y hasta el 21 de agosto inclusive se podrá formalizar sus inscripciones.

Para inscribirse sólo hay que rellenar un formulario (on-line en la página de logroño deporte [www.logronodeporte.es/concilia](http://www.logronodeporte.es/concilia) o a través del 010 en su horario habitual menos el primer día a las 9:00h) indicando las actividades.

Este programa Concilia está abierto exclusivamente para nuestros abonados. Pasada esta prioridad de inscripción, las plazas libres, quedarán abiertas de forma individual como el resto de actividades, en sus periodos de inscripción concreta en agosto y/o septiembre.

EL PERIODO DE LA ACTIVIDAD ES DEL 02/10/2017 AL 31/05/2018 salvo las jornadas de Pesca y Excursiones de Hípica que llevan su calendario particular.

#### LAS ACTIVIDADES CONCILIA SON LAS SIGUIENTES:

AEROCOMBAT, ESPALDA SANA, AERÓBIC, GAP, GIMNASIA EN EL AGUA, PILATES, ZUMBA, KRAV MAGA, GIMNASIA DE MANTENIMIENTO, NATACIÓN DE MANTENIMIENTO, PONTE EN FORMA CORRIENDO TAEKWONDO, EXCURSIÓN A CABALLO, E.M. DE PALETA, PATINAJE, PELOTA ZUMBA, VOLEIBOL, CIRCO, TAEKWONDO, NATACIONES, EXCURSIONES A CABALLO, PÁDEL, TENIS, JORNADAS DE PESCA.

### FECHA DE INSCRIPCIÓN

A partir del 20 de junio de 2017

### PERIODO DE LA ACTIVIDAD

Del 02/10/17 al 31/05/18



#### NATACIÓN 4, 5, 6-7 AÑOS / NATACIÓN MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 4 AÑOS	2013	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1952-2000	M-J	17:30 A 18:15
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 5 AÑOS	2012	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1952-2000	M-J	17:30 A 18:15
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2010-2011	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1952-2000	M-J	17:30 A 18:15
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 4 AÑOS	2013	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1952-2000	M-J	18:15 A 19:00
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 5 AÑOS	2012	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1952-2000	M-J	18:15 A 19:00
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2010-2011	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1952-2000	M-J	18:15 A 19:00
	TARIFA INFANTIL	202 €	TARIFA ADULTO	82 €		



#### NATACIÓN 4, 5 AÑOS / ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN 4 AÑOS	2013	ZUMBA	1952-2000	L-X	17:15 A 18:00
C.D.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN 5 AÑOS	2012	ZUMBA	1952-2000	L-X	17:15 A 18:00
	TARIFA INFANTIL	202 €	TARIFA ADULTO	94 €		



2017-2018

## ACTIVIDADES CONCILIA

13



## E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN / AEROCOMBAT Y PILATES SUELO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA MANO. INIC.	2001-2006	AEROCOMBAT	1962-2000	L-X	18:00 A 19:00
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA MANO. INIC.	2001-2006	PILATES SUELO	1952-2000	L-X	18:00 A 19:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA ADULTO AEROCOMBAT	122 €		
			TARIFA ADULTO PILATES SUELO	133 €		



## E.M. DE PALETA / AEROCOMBAT Y GIMNASIA EN EL AGUA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PALETA	2001-2010	AEROCOMBAT	1962-2000	L-X	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PALETA	2001-2010	GIMNASIA EN EL AGUA	1952-2000	L-X	19:00 A 20:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA AEROCOMBAT	122 €		
			TARIFA GIMNASIA EN EL AGUA	102 €		



## E.M. DE PATINAJE / ESPALDA SANA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PATINAJE	2007-2011	ESPALDA SANA	1918-2000	M-J	18:00 A 19:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA ADULTO	112 €		



## JORNADA DE PESCA INFANTIL / JORNADA DE PESCA ADULTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
PANTANO LA GRAJERA*	JORNADA DE PESCA	16-12-17	2001-2011	JORNADA DE PESCA	16-12-17	1918-2000	S	08:30 A 13:30
PANTANO LA GRAJERA*	JORNADA DE PESCA	14-04-18	2002-2012	JORNADA DE PESCA	14-04-18	1919-2001	S	08:30 A 13:30
RÍO IREGUA**	JORNADA DE PESCA	21-04-18	2002-2012	JORNADA DE PESCA	21-04-18	1919-2001	S	08:30 A 13:30
RÍO EBRO***	JORNADA DE PESCA	05-05-18	2002-2012	JORNADA DE PESCA	05-05-18	1919-2001	S	08:30 A 13:30
RÍO EBRO***	JORNADA DE PESCA	12-05-18	2002-2012	JORNADA DE PESCA	12-05-18	1919-2001	S	08:30 A 13:30
PANTANO LA GRAJERA*	JORNADA DE PESCA	19-05-18	2002-2012	JORNADA DE PESCA	19-05-18	1919-2001	S	08:30 A 13:30
PANTANO LA GRAJERA*	JORNADA DE PESCA	26-05-18	2002-2012	JORNADA DE PESCA	26-05-18	1919-2001	S	08:30 A 13:30
RÍO IREGUA**	JORNADA DE PESCA	02-06-18	2002-2012	JORNADA DE PESCA	02-06-18	1919-2001	S	08:30 A 13:30
	TARIFA INFANTIL		21 €	TARIFA ADULTO		25 €		

\*Punto de encuentro Casa del Guarda \*\* Punto de encuentro Aparcamiento C/ Picón nº9 \*\*\* Punto de encuentro Taquilla de la Plaza de Toros



## E.M. DE JUDO Y E.M. DE ZUMBA / KRAV MAGA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE JUDO	2001-2011	KRAV MAGA	1952-2000	L-X	17:00 A 18:00
C.D.M. LOBETE	E.M. DE ZUMBA	2007-2011	KRAV MAGA	1952-2000	L-X	17:00 A 18:00
	TARIFA INFANTIL E.M. DE JUDO	68 €	TARIFA ADULTO KRAV MAGA	133 €		
	TARIFA INFANTIL E.M. DE ZUMBA	77 €				



## E.M. DE CHIQUIRRITMO Y E.M. DE KARATE / GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2012-2013	GAP	1952-2000	L-X	18:00 A 19:00
C.D.M. LOBETE	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2014	GAP	1952-2000	L-X	18:00 A 19:00
C.D.M. LOBETE	E.M. DE KARATE	2001-2011	GAP	1952-2000	L-X	18:00 A 19:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA ADULTO	102 €		



## E.M. DE MULTIDEPORTE Y E.M. DE VOLEIBOL / GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE MULTIDEPORTE	2012-2014	GAP	1952-2000	M-J	18:00 A 19:00
C.D.M. LOBETE	E.M. DE VOLEIBOL	2006-2009	GAP	1952-2000	M-J	18:00 A 19:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA ADULTO	102 €		



## EXCURSIÓN A CABALLO / EXCURSIÓN A CABALLO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	08/10/17	2001-2008	EXCUR. A CABALLO	08/10/17	1962-2000	D	11:00 A 13:00
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	22/10/17	2001-2008	EXCUR. A CABALLO	22/10/17	1962-2000	D	11:00 A 13:00
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	22/04/18	2002-2009	EXCUR. A CABALLO	22/04/18	1963-2001	D	11:00 A 13:00
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	13/05/18	2002-2009	EXCUR. A CABALLO	13/05/18	1963-2001	D	11:00 A 13:00
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	27/05/18	2002-2009	EXCUR. A CABALLO	27/05/18	1963-2001	D	11:00 A 13:00
	TARIFA INFANTIL		31 €	TARIFA ADULTO		31 €		



## E.M. DE CHIQUIRRITMO Y E.M. DE MULTIDEPORTE / GAP Y ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
P.M. GONZALO DE BERCEO	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2012-2013	GAP	1952-2000	M-J	17:45 A 18:45
P.M. GONZALO DE BERCEO	E.M. DE MULTIDEPORTE	2012-2013	ZUMBA	1952-2000	L-X	17:45 A 18:45
	TARIFA E.M. DE CHIQUIRRITMO	68 €	TARIFA GAP	102 €		
	TARIFA E.M. DE MULTIDEPORTE	68 €	TARIFA ZUMBA	112 €		



## E.M. DE TAEKWONDO / TAEKWONDO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	E.M. DE TAEKWONDO	2001-2011	TAEKWONDO	1962-2000	L-X	18:00 A 19:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA ADULTO	112 €		



## E.M. DE CIRCO / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	E.M. DE CIRCO	2001-2008	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1952-2000	L-X	19:00 A 20:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA ADULTO	102 €		



## ACTIVIDADES CONCILIA

15



## E.M. DE MULTIDEPORTE / AERÓBIC

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
P.M. VALDEGASTEA	E.M. DE MULTIDEPORTE	2012-2013	AERÓBIC	1952-2000	L-X	19:00 A 20:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA ADULTO	112 €		



## E.M. DE CHIQUIRRITMO / GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
P.M. VALDEGASTEA	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2013-2014	GAP	1952-2000	L-X	18:00 A 19:00
	TARIFA INFANTIL	68 €	TARIFA ADULTO	102 €		



## PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN-PERFECCIONAMIENTO Y TENIS / TONIGYM

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2001-2005	TONIGYM	1952-2000	M-J	18:00 A 19:00
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 12-16 AÑOS PERFEC.	2001-2005	TONIGYM	1952-2000	M-J	18:00 A 19:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 6-7 AÑOS	2010-2011	TONIGYM	1952-2000	M-J	18:00 A 19:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 8-11 AÑOS	2006-2009	TONIGYM	1952-2000	M-J	18:00 A 19:00
	TARIFA INFANTIL	281 €	TARIFA ADULTO	112 €		



## TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN-PERFECCIONAMIENTO / CROSS TRAINING Y PÁDEL NIVEL 1-2

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2001-2005	CROSS TRAINING	1962-2000	L-X	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	2001-2005	CROSS TRAINING	1962-2000	L-X	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2001-2005	PÁDEL NIVEL 1	1962-2000	L-X	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	2001-2005	PÁDEL NIVEL 1	1962-2000	L-X	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2001-2005	PÁDEL NIVEL 2	1962-2000	L-X	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	2001-2005	PÁDEL NIVEL 2	1962-2000	L-X	19:00 A 20:00
	TARIFA INFANTIL	281 €	TARIFA ADULTO CROSS TRAINING	127 €		
			TARIFA ADULTO PÁDEL N 1 Y N 2	397 €		



## TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN-PERFECCIONAMIENTO / TONIGYM Y PÁDEL NIVEL 2

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	F. NAC.	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2001-2005	TONIGYM	1952-2000	M-J	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN	2001-2005	PÁDEL NIVEL 2	1952-2000	M-J	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	2001-2005	TONIGYM	1952-2000	M-J	19:00 A 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERFEC.	2001-2005	PÁDEL NIVEL 2	1952-2000	M-J	19:00 A 20:00
	TARIFA INFANTIL	281 €	TARIFA ADULTO TONIGYM	112 €		
			TARIFA ADULTO PÁDEL N 2	397 €		



## 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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2012-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2014	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. VALDEGASTEA	2013-2014	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2013-2014	M-J	17:30	18:30	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2012-2013	M-J	17:45	18:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136 €



## E.M. DE MULTIDEPORTE

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2012-2013	L-X	17:45	18:45	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2012-2013	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. VALDEGASTEA	2012-2013	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2012-2014	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136 €



## NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO)

Familiarización con el medio acuático; estilos natatorios; relación paterno\_materno-filial; flotaciones; propulsiones.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	11:30	12:00	09-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	16:30	17:00	09-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	17:00	17:30	09-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	19:45	20:15	09-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	19:00	19:30	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	19:30	20:00	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
2 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	20:00	20:30	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	11:30	12:00	08-01-18	07-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	16:30	17:00	08-01-18	07-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	17:00	17:30	08-01-18	07-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	19:45	20:15	08-01-18	07-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	19:00	19:30	09-01-18	08-03-18	29-08-17	14-09-17
3 TRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	19:30	20:00	09-01-18	08-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	20:00	20:30	09-01-18	08-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	11:30	12:00	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	16:30	17:00	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	17:00	17:30	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	L-X	19:45	20:15	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	19:00	19:30	13-03-18	24-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	19:30	20:00	13-03-18	24-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 MESES	M-J	20:00	20:30	13-03-18	24-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136 €





## NATACIÓN 3 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	2014	L-X	16:30	17:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2014	L-X	17:00	17:30	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2014	L-X	17:30	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2014	L-X	17:30	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2014	L-X	18:00	18:30	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2014	L-X	18:30	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	2014	M-J	17:15	17:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	17:30	18:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	2014	M-J	17:45	18:15	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	18:00	18:30	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2014	M-J	18:30	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2014	S	10:00	10:45	07-10-17	26-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2014	S	10:45	11:30	07-10-17	26-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS							202 €	404 €
TARIFA SÁBADO							122 €	244 €



## NATACIÓN 4 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS GAUNAS	2013	L-X	16:30	17:15	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2013	L-X	17:15	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	17:30	18:15	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	18:15	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	19:00	19:45	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	2013	M-J	17:15	18:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	17:30	18:15	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	2013	M-J	18:00	18:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	18:15	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	19:00	19:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2013	S	10:00	10:45	07-10-17	26-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2013	S	10:45	11:30	07-10-17	26-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS							202 €	404 €
TARIFA SÁBADO							122 €	244 €



## NATACIÓN 5 AÑOS

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2012	L-X	16:30	17:15	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2012	L-X	17:15	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2012	L-X	17:30	18:15	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2012	L-X	18:15	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2012	L-X	19:00	19:45	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2012	M-J	17:15	18:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2012	M-J	17:30	18:15	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2012	M-J	18:00	18:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2012	M-J	18:15	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2012	M-J	19:00	19:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								202 €	404 €

## NATACIÓN INIC/PERFEC 4-5 AÑOS (CURSILLO)

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

3T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2013-2014	M-J	16:45	17:30	13-03-18	24-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2013-2014	S-D	11:45	12:30	28-04-18	20-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA M-J								68 €	136 €
TARIFA S-D								26 €	52 €



## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

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

3T 2T 1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2012-2013	M-J	17:30	18:30	17-10-17	05-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2012-2013	M-J	17:30	18:30	12-12-17	13-02-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2013-2014	M-J	17:30	18:30	20-02-18	19-04-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								72 €	144 €



## 6-16 AÑOS



## 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 bicicleta propia incluso con ruedines si hiciesen falta.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T PARQUE INFANTIL DE TRÁFICO	2007-2012	M-J	18:00	19:00	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							46 €	92 €



## BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T 1T C.D.M. LA RIBERA	2007-2001	M-J	20:00	21:00	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
2T C.D.M. LA RIBERA	2008-2002	M-J	20:00	21:00	09-01-18	08-03-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							82 €	164 €



## BILLAR PERFECCIONAMIENTO

Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo. Modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de Billar americano. Condiciones: haber realizado como mínimo un cursillo trimestral y dominar el mecanismo de golpeo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LA RIBERA	2007-2001	L-X	20:00	21:00	09-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
2T 1T C.D.M. LA RIBERA	2008-2002	L-X	20:00	21:00	08-01-18	07-03-18	29-08-17	14-09-17
3T C.D.M. LA RIBERA	2008-2002	L-X	20:00	21:00	12-03-18	16-04-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1T Y 2T							82 €	164 €
TARIFA 3T							41 €	82 €



## BUCEO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2003	S-D	10:00	12:00	21-10-17	22-10-17	29-08-17	14-09-17
2T 1T C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2003	S-D	10:00	12:00	11-11-17	12-11-17	29-08-17	14-09-17
3T C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2004	S-D	10:00	12:00	12-05-18	13-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							43 €	86 €

**20****UNA CIUDAD DE****HÉROES****6-16 AÑOS****CURSOS SKATE INICIACIÓN**

Cursos de aprendizaje de esta especialidad en condiciones de seguridad. El objetivo es, con nociones básicas y con un poco de práctica, disfrutar patinando. Se prestará el material necesario, tanto el skate como las protecciones obligatorias.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD					FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	DEL MAR. SKATE HOUSE	2002-2011	M-J	17:00	18:00	03-10-17	31-10-17	29-08-17	14-09-17
	DEL MAR. SKATE HOUSE	2002-2011	M-J	17:00	18:00	07-11-17	30-11-17	29-08-17	14-09-17
2T	DEL MAR. SKATE HOUSE	2003-2012	M-J	17:00	18:00	09-01-18	01-02-18	29-08-17	14-09-17
	DEL MAR. SKATE HOUSE	2003-2012	M-J	17:00	18:00	06-02-18	01-03-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								43 €	86€

**E.M. DE ATLETISMO**

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD					FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. IX CENTENARIO	2005-2011	L-X	17:30	18:30	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2003-2007	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2005-2011	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2008-2011	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136€

**E.M. DE BÁDMINTON**

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD					FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. TITIN III	2003-2009	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136€

**E.M. DE BALONMANO**

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD					FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VICENTE OCHOA	2006-2011	L-X-V	17:30	18:30	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. VICENTE OCHOA	2004-2005	L-X-V	18:30	19:30	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								94 €	188€



## 6-16 AÑOS



## E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. JUAN YAGÜE	2001-2011	L-X	18:00	19:30	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							68 €	136€



## 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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2001-2008	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							68 €	136€



## E.M. DE ESGRIMA

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS GAUNAS	2004-2008	L-X-V	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2004	L-X-V	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							97 €	194€



## E.M. DE FAMA DANCE

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2006	L-X	17:00	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
P.M. MADRE DE DIOS	2003-2007	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							77 €	154€

**E.M. DE FRONTENIS**

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VARIA	2005-2009	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. VARIA	2001-2004	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136 €

**E.M. DE GIMNASIA RÍTMICA**

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2001-2006	L-X-V	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2007-2011	L-X-V	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. MURRIETA	2001-2006	L-X-V	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. MURRIETA	2007-2011	L-X-V	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. ESPARTERO	2007-2011	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS								68 €	136 €
TARIFA 3 DÍAS								97 €	194 €

**E.M. DE JUDO**

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2001-2011	L-X	17:00	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136 €

**E.M. DE KARATE**

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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2001-2011	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. MURRIETA	2001-2011	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136 €



## 6-16 AÑOS



## E.M. DE PALETA

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. VARIA	2001-2011	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2010	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							68 €	136 €



## E.M. DE PATINAJE

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2011	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2006	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							68 €	136 €



## E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS GAUNAS	2005-2011	L-X	17:00	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2006	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							68 €	136 €



## E.M. DE PELOTA MANO PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2006-2011	M-J	17:30	18:30	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2003-2005	M-J	18:30	19:30	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							68 €	136 €



## E.M. DE STREET DANCE

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. MADRE DE DIOS	2001-2005	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							77 €	154 €

**E.M. DE TAEKWONDO**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
<b>P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA</b>	2001-2011	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17	
							TARIFA	68 €	136 €

**E.M. DE TENIS DE MESA**

Tiene como objetivo que el alumno/a domine las destrezas básicas de esta actividad, que adquiera y asimile los golpes básicos y su correcta ejecución y que conozca el reglamento técnico. Llevar pala de tenis de mesa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
<b>P.M. CABALLERO DE LA ROSA</b>	2004-2010	L-X	17:00	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17	
							TARIFA	68 €	136 €

**E.M. DE TIRO OLÍMPICO**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
<b>CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21</b>	2001-2011	L	17:30	18:30	02-10-17	28-05-18	29-08-17	14-09-17	
<b>CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21</b>	2001-2011	J	17:30	18:30	05-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17	
<b>CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21</b>	2001-2011	J	18:30	19:30	05-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17	
							TARIFA	68 €	136 €

**E.M. DE VOLEIBOL**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
<b>C.D.M. LOBETE</b>	2006-2009	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17	
<b>P.M. TITIN III</b>	2006-2009	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17	
							TARIFA	68 €	136 €





## 6-16 AÑOS



### E.M. DE WATERPOLO

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2003-2006	S	10:00	11:15	07-10-17	26-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2006-2009	S	11:15	12:30	07-10-17	26-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136 €



### E.M. DE ZUMBA

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	2007-2011	L-X	17:00	18:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. MADRE DE DIOS	2001-2006	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2007-2011	M-J	17:30	18:30	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	P.M. ESPARTERO	2001-2006	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								77 €	154 €



### ESGRIMA

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

1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2011	S	09:00	11:00	07-10-17	02-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2011	S	11:00	13:00	07-10-17	02-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2011	M-J	18:00	19:00	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2001-2011	M-J	19:00	20:00	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
2T	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	M-J	18:00	19:00	09-01-18	08-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	M-J	19:00	20:00	09-01-18	08-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	S	09:00	11:00	13-01-18	10-03-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	S	11:00	13:00	13-01-18	10-03-18	29-08-17	14-09-17
3T	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	M-J	18:00	19:00	13-03-18	24-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	M-J	19:00	20:00	13-03-18	24-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	S	09:00	11:00	17-03-18	26-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2002-2012	S	11:00	13:00	17-03-18	26-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								68 €	136 €

**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 apartarán 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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	2001-2011	S	10:00	10:50	07-10-17	02-12-17	29-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	2001-2011	S	11:00	11:50	07-10-17	02-12-17	29-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	2001-2011	L-X	18:00	18:50	09-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
2T	CAMPO DE GOLF	2002-2012	L-X	18:00	18:50	08-01-18	07-03-18	29-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	2002-2012	S	10:00	10:50	13-01-18	10-03-18	29-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	2002-2012	S	11:00	11:50	13-01-18	10-03-18	29-08-17	14-09-17
3T	CAMPO DE GOLF	2002-2012	L-X	18:00	18:50	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	2002-2012	S	10:00	10:50	17-03-18	26-05-18	29-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	2002-2012	S	11:00	11:50	17-03-18	26-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS								122 €	244 €
TARIFA 1 DÍA								92 €	184 €

**GOLF. PERFECCIONAMIENTO**

Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf, campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de aproach y bunker de prácticas. Incluido bolas para realizar el cursillo.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	2001-2011	V	18:00	18:50	06-10-17	01-12-17	29-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	2002-2012	V	18:00	18:50	12-01-18	09-03-18	29-08-17	14-09-17
2T	CAMPO DE GOLF	2002-2012	V	18:00	18:50	16-03-18	25-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								92 €	184 €





## 6-16 AÑOS



## HÍPICA. INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T EL DORADO	2001-2008	L-X	18:00	19:00	09-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
EL DORADO	2001-2008	M-J	19:00	20:00	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
2T EL DORADO	2002-2009	L-X	18:00	19:00	08-01-18	07-03-18	29-08-17	14-09-17
EL DORADO	2002-2009	M-J	19:00	20:00	09-01-18	08-03-18	29-08-17	14-09-17
3T EL DORADO	2002-2009	L-X	18:00	19:00	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							122 €	244 €



## HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T EL DORADO	2001-2008	L-X	19:00	20:00	09-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
EL DORADO	2001-2008	M-J	18:00	19:00	10-10-17	12-12-17	29-08-17	14-09-17
2T EL DORADO	2002-2009	L-X	19:00	20:00	08-01-18	07-03-18	29-08-17	14-09-17
EL DORADO	2002-2009	M-J	18:00	19:00	09-01-18	08-03-18	29-08-17	14-09-17
3T EL DORADO	2002-2009	L-X	19:00	20:00	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
EL DORADO	2002-2009	M-J	18:00	19:00	13-03-18	24-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							122 €	244 €



## JORNADA DE PESCA

Jornada de pesca en río, en la que se realizará 1 hora de teoría y 3 horas de práctica. Los escenarios serán: Parque de La Grajera, Río Ebro y Parque del Iregua. Es necesario que los alumnos lleven su propia caña. Transporte a hasta el punto de inicio de la actividad a cargo de cada interesado. En La Grajera. (Punto de encuentro: Caseta del Guardia.) Parque del Iregua (Punto de encuentro: Aparcamiento Calle Picón nº 9) y Río Ebro (Punto de encuentro: Taquilla de la plaza de toros.)

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T PANTANO LA GRAJERA (TRUCHA)	2001-2011	S	08:30	13:30	16-12-17	16-12-17	29-08-17	14-09-17
PANTANO LA GRAJERA (TRUCHA)	2002-2012	S	08:30	13:30	14-04-18	14-04-18	29-08-17	14-09-17
RÍO IREGUA (TRUCHA)	2002-2012	S	08:30	13:30	21-04-18	21-04-18	29-08-17	14-09-17
RÍO EBRO (BARBO)	2002-2012	S	08:30	13:30	05-05-18	05-05-18	29-08-17	14-09-17
3T RÍO EBRO (BARBO)	2002-2012	S	08:30	13:30	12-05-18	12-05-18	29-08-17	14-09-17
PANTANO LA GRAJERA (TENCA Y ANGIULA)	2002-2012	S	08:30	13:30	19-05-18	19-05-18	29-08-17	14-09-17
PANTANO LA GRAJERA (TENCA Y ANGIULA)	2002-2012	S	08:30	13:30	26-05-18	26-05-18	29-08-17	14-09-17
RÍO IREGUA (CANGREJO)	2002-2012	S	08:30	13:30	02-06-18	02-06-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							21 €	42 €



## NATACIÓN INIC/PERFEC 6-7 AÑOS (CURSILLO)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T C.D.M. LA RIBERA	2011-2012	L-X	17:30	18:15	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
	2011-2012	S-D	12:30	13:15	28-04-18	20-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA L-X							68 €	136 €
TARIFA S-D							26 €	52 €



## NATACIÓN 6-7 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2011	L-X	16:45	17:30	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	2010-2011	L-X	17:30	18:15	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2011	L-X	18:15	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2011	L-X	19:00	19:45	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2011	M-J	17:30	18:15	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2010-2011	M-J	17:45	18:30	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2011	M-J	18:15	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2010-2011	M-J	18:30	19:15	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS	
TARIFA							202 €	404€	



## NATACIÓN INIC/PERFEC 8-9 AÑOS (CURSILLO)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	L-X	17:30	18:15	12-03-18	21-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA L-X							68 €	136 €



## NATACIÓN 8-9 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	2008-2009	L-X	18:15	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2009	L-X	19:00	19:45	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2008-2009	M-J	17:45	18:30	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2008-2009	M-J	19:00	19:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2008-2009	M-J	19:15	20:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS	
TARIFA							202 €	404€	



## 6-16 AÑOS



## NATACIÓN 10-16 AÑOS

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2001	L-X	18:15	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2001	L-X	19:00	19:45	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	M-J	17:00	17:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2004-2007	M-J	18:30	19:15	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2001	M-J	19:00	19:45	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	2001-2003	M-J	19:15	20:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								202 €	404€



## PÁDEL 6-7 AÑOS

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2010-2011	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	2010-2011	M-J	17:00	18:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								281 €	562 €



## PÁDEL 8-11 AÑOS

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2006-2009	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	2006-2009	S-D	13:00	14:00	07-10-17	27-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								281 €	562 €



## PÁDEL 12-16 AÑOS INICIACIÓN

El objetivo general es la iniciación a la técnica de este deporte. Se trabaja la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	S-D	12:00	13:00	07-10-17	27-05-18	29-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								281 €	562 €



## PÁDEL 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los desplazamientos en pista y colocación. Introducción a la volea y remate. Llevar pala de pádel. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de pádel para reservar por libre.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
	2001-2005	S-D	11:00	12:00	07-10-17	27-05-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							281 €	562 €



## PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LOBETE	2011	M-J	17:30	18:30	17-10-17	05-12-17	29-08-17	14-09-17
	2005-2010	M-J	18:30	19:30	17-10-17	05-12-17	29-08-17	14-09-17
2T C.D.M. LOBETE	2011	M-J	17:30	18:30	12-12-17	13-02-18	29-08-17	14-09-17
	2005-2010	M-J	18:30	19:30	12-12-17	13-02-18	29-08-17	14-09-17
3T C.D.M. LOBETE	2012	M-J	17:30	18:30	20-02-18	19-04-18	29-08-17	14-09-17
	2006-2011	M-J	18:30	19:30	20-02-18	19-04-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							72 €	144 €



## PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se afianzará lo aprendido en los de iniciación, mejorando la ejecución de los movimientos e incrementando la velocidad y equilibrio. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. Obligatorio haber realizado al menos un cursillo de iniciación. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 10 sesiones para la pista de hielo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LOBETE	2005-2010	M-J	18:30	19:30	17-10-17	05-12-17	29-08-17	14-09-17
	2005-2010	M-J	18:30	19:30	12-12-17	13-02-18	29-08-17	14-09-17
2T C.D.M. LOBETE	2005-2010	M-J	18:30	19:30	12-12-17	13-02-18	29-08-17	14-09-17
	2006-2011	M-J	18:30	19:30	20-02-18	19-04-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							72 €	144 €



## PIRAGÜISMO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LAS NORIAS	2001-2003	L-M-X-J-V	20:00	21:30	02-10-17	06-10-17	29-08-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							41 €	82 €



## 6-16 AÑOS



## TENIS 6-7 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	2010-2011	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS NORIAS	2010-2011	S-D	12:00	13:00	07-10-17	27-05-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							281 €	562 €



## TENIS 8-11 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	2006-2009	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2009	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS NORIAS	2006-2009	S-D	11:00	12:00	07-10-17	27-05-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							281 €	562 €



## TENIS 12-16 AÑOS INICIACIÓN

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	S-D	10:00	11:00	07-10-17	27-05-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							281 €	562 €



## TENIS 12-16 AÑOS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar raqueta. Las clases podrán ser suspendidas por climatología adversa. La inscripción incluye 10 usos de pista de tenis para reservar por libre.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS NORIAS	2001-2005	S-D	09:00	10:00	07-10-17	27-05-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							281 €	562 €



## TENIS DE MESA

Tiene como objetivo que el alumno/a domine las destrezas básicas de esta actividad, que adquiera y asimile los golpes básicos y su correcta ejecución y que conozca el reglamento técnico. Llevar pala de tenis de mesa.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2003-2001	X-V	20:00	21:00	04-10-17	30-05-18	29-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							112 €	224 €



## TIRO CON ARCO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LAS NORIAS	2001-2003	D	10:30	12:00	08-10-17	03-12-17	29-08-17	14-09-17
3T C.D.M. LAS NORIAS	2001-2003	D	12:00	13:30	08-10-17	03-12-17	29-08-17	14-09-17
3T C.D.M. LAS NORIAS	2002-2004	D	12:00	13:30	18-03-18	27-05-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							41 €	82 €



## TRI-ACTIVIDAD

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2005-2009	L-X	17:00	18:00	02-10-17	13-12-17	29-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA (PISCINA)	2005-2009	L-X	17:00	18:00	18-12-17	07-03-18	29-08-17	14-09-17
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2005-2009	L-X	17:00	18:00	12-03-18	30-05-18	29-08-17	14-09-17
TARIFA							68 €	136 €





## 17 Y + AÑOS



## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1952-2000	L-X	21:00	22:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2000	M-J	19:30	20:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. OBISPO BLANCO NAJERA	1952-2000	M-J	19:30	20:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								112 €	224 €



## ACTÍVATE PARQUE



Actividad deportiva dirigida a mejorar la condición física general, a través de las posibilidades que ofrecen los parques, los recursos urbanos y el propio cuerpo.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. VALDEGASTEA	1963-2001	L-X	19:00	20:00	20-03-18	26-04-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								25 €	50 €



## AERÓBIC



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X-V	10:00	10:45	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. VALDEGASTEA	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	07:15	08:15	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	09:15	10:15	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. MURRIETA	1952-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. MURRIETA	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								112 €	224 €



## AEROCOMBAT



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X	17:30	18:30	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X	18:30	19:30	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	21:00	22:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	14:30	15:15	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	V	20:00	20:45	06-10-17	25-05-18	05-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS								122 €	244 €
TARIFA 45 MINUTOS/CLASE								104 €	208 €
TARIFA 1 DÍA								63 €	126 €

## AEROGAP



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	17:30	18:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MADRE DE DIOS	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								102 €	204 €

## AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS



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

3T 2T 1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	S	12:00	13:00	07-10-17	02-12-17	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	12:00	13:00	13-01-18	10-03-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	12:00	13:00	17-03-18	26-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								112 €	224 €





## 17 Y + AÑOS



## AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS



Cursillos para los ya iniciados en agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. En caso contrario Logroño Deporte podrá dar de baja al alumno. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y deberán tener un seguro de responsabilidad social.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	S	11:00	12:00	07-10-17	02-12-17	31-08-17	14-09-17
3T C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	11:00	12:00	13-01-18	10-03-18	31-08-17	14-09-17
3T C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	S	11:00	12:00	17-03-18	26-05-18	31-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							112 €	224 €



## AQUAERÓBIC



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
ANUAL C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							112 €	224 €



## AQUAFITNESS



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	08:45	09:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
ANUAL C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	19:45	20:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
ANUAL C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	20:15	21:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							112 €	224 €



## 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X	20:15	21:15	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
ANUAL C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	20:45	21:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							112 €	224 €



## AQUARUNNING



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	20:15	21:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
TARIFA							112 €	224 €



## AQUASALUD



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X-V	09:00	09:45	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	09:45	10:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	18:45	19:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
TARIFA							112 €	224 €



## AQUAZUMBA



Entrenamiento acuático de mucha energía y bajo impacto donde se combina la filosofía de Zumba con la resistencia que ofrece el agua.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X	09:45	10:45	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	09:15	10:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	19:15	20:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
TARIFA							112 €	224 €



## BÁDMINTON



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. TITIN III	1962-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
TARIFA							112 €	224 €



## 17 Y + AÑOS



## BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LA RIBERA	1918-2000	M-J	20:00	21:00	10-10-17	12-12-17	31-08-17	14-09-17
2T C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	M-J	20:00	21:00	09-01-18	08-03-18	31-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							82 €	164 €



## BILLAR PERFECCIONAMIENTO



Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo. Modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de Billar americano. Condiciones: Haber realizado como mínimo un cursillo trimestral y dominar el mecanismo de golpeo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LA RIBERA	1918-2000	L-X	20:00	21:00	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
2T C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	L-X	20:00	21:00	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
3T C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	L-X	20:00	21:00	12-03-18	16-04-18	31-08-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 T Y 2 T							82 €	164 €
TARIFA 3 T							41 €	82 €



## BUCEO



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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	S-D	10:00	12:00	21-10-17	22-10-17	12-09-17	14-09-17
2T C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	S-D	10:00	12:00	11-11-17	12-11-17	12-09-17	14-09-17
3T C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	S-D	10:00	12:00	12-05-18	13-05-18	12-09-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							43 €	86 €



## 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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. MADRID MANILA	1962-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
							ABONADOS	USUARIOS
TARIFA							117 €	234 €



## CICLO-INDOOR



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIM.	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	19:30	20:30	09-10-17	29-01-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	20:30	21:30	09-10-17	29-01-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	14:30	15:15	10-10-17	25-01-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	15:15	16:00	10-10-17	25-01-18	31-08-17	14-09-17
2 CUATRIM.	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	L-X	19:30	20:30	05-02-18	16-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	L-X	20:30	21:30	05-02-18	16-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	M-J	14:30	15:15	06-02-18	22-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1963-2001	M-J	15:15	16:00	06-02-18	22-05-18	31-08-17	14-09-17

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	106 €	212 €
TARIFA M-J 45 MINUTOS	86 €	172 €



## CORE FIT



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. MADRID MANILA	1952-2000	L-X	21:00	22:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MURRIETA	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
						TARIFA		ABONADOS	USUARIOS
								102 €	204 €



## CROSS TRAINING



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1962-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1962-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1962-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1962-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
						TARIFA		ABONADOS	USUARIOS
								127 €	254 €



# 17 Y + AÑOS



## ENTRENA CORRIENDO



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.F. PRADOVIEJO	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	07:15	08:15	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	X-V	07:15	08:15	04-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								142 €	284 €



## ESCALADA EN ROCÓDROMO (INICIACIÓN)



Prende 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. La inscripción incluye 3 usos por libre en los rocódromos municipales (ver condiciones).

1 T	2 T	3 T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
								F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
			C.D.M. LAS NORIAS	1962-2000	M-J	20:00	22:00	10-10-17	09-11-17	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	20:00	22:00	14-11-17	12-12-17	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	M-J	20:00	22:00	09-01-18	08-02-18	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	M-J	20:00	22:00	08-02-18	08-03-18	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	M-J	20:00	22:00	13-03-18	19-04-18	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	M-J	20:00	22:00	24-04-18	24-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS		
TARIFA								51 €	102 €		



## 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. La inscripción incluye 3 usos por libre en los rocódromos municipales (ver condiciones).

1 T	2 T	3 T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
								F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
			C.D.M. LAS NORIAS	1962-2000	L-X	20:00	22:00	09-10-17	08-11-17	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	L-X	20:00	22:00	08-01-18	05-02-18	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	L-X	20:00	22:00	07-02-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS GAUNAS	1963-2001	L-X	20:00	22:00	12-03-18	16-04-18	31-08-17	14-09-17
			C.D.M. LAS NORIAS	1963-2001	L-X	20:00	22:00	23-04-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS		
TARIFA								51 €	102 €		

**ESGRIMA**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
<b>C.D.M. LAS GAUNAS</b>	1952-2000	M-J	20:00	21:00	10-10-17	12-12-17	31-08-17	14-09-17
<b>C.D.M. LAS GAUNAS</b>	1953-2001	M-J	20:00	21:00	09-01-18	08-03-18	31-08-17	14-09-17
<b>C.D.M. LAS GAUNAS</b>	1953-2001	M-J	20:00	21:00	13-03-18	24-05-18	31-08-17	14-09-17
<b>TARIFA</b>							<b>ABONADOS</b>	<b>USUARIOS</b>
							<b>102 €</b>	<b>204 €</b>

**ESPALDA SANA**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
<b>C.D.M. LOBETE</b>	1918-2000	L-X-V	11:30	12:15	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
<b>C.D.M. LA RIBERA</b>	1918-2000	L-X	12:15	13:15	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
<b>C.D.M. LAS GAUNAS</b>	1918-2000	L-X-V	19:45	20:30	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
<b>C.D.M. LAS GAUNAS</b>	1918-2000	M-J	10:15	11:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
<b>C.D.M. LA RIBERA</b>	1918-2000	M-J	11:15	12:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
<b>C.F. PRADOVIEJO</b>	1918-2000	M-J	11:30	12:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
<b>C.D.M. LAS GAUNAS</b>	1918-2000	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
<b>C.D.M. LAS GAUNAS</b>	1918-2000	M-J	20:30	21:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
<b>TARIFA</b>							<b>ABONADOS</b>	<b>USUARIOS</b>
							<b>112 €</b>	<b>224 €</b>

**FIT-BALL. ENTRENAMIENTO REDONDO**

Actividad de acondicionamiento general del cuerpo y prevención de lesiones, mediante la utilización de balones gigantes de fitness.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
<b>C.D.M. LA RIBERA</b>	1952-2000	M-J	08:00	08:45	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
<b>C.F. PRADOVIEJO</b>	1952-2000	M-J	21:00	21:45	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
<b>TARIFA</b>							<b>ABONADOS</b>	<b>USUARIOS</b>
							<b>94 €</b>	<b>188 €</b>





GAP



Actividad en la que se realiza una tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas, además de mejorar la condición física a través de ejercicios de resistencia y flexibilidad.

ANUAL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X-V	08:30	09:15	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X-V	10:00	10:45	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. VALDEGASTEA	1952-2000	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. MADRE DE DIOS	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. MURRIETA	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. MURRIETA	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. MURRIETA	1952-2000	L-X	21:00	22:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	09:15	10:15	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	10:15	11:15	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	15:15	16:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. GONZALO DE BERCEO	1952-2000	M-J	17:45	18:45	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. MADRID MANILA	1952-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. GONZALO DE BERCEO	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. MADRID MANILA	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1952-2000	M-J	20:30	21:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	V	19:00	19:45	06-10-17	25-05-18	31-08-17	14-09-17

	ABONADOS	USUARIOS
TARIFA	102 €	204 €
TARIFA CLASE 45 MINUTOS	84 €	168 €
TARIFA VIERNES 45 MIN.	63 €	126 €





## 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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X-V	07:00	07:45	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X-V	07:15	08:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X-V	07:45	08:30	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X-V	08:00	08:45	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X-V	08:45	09:30	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X-V	09:15	10:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X-V	09:30	10:15	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X-V	10:15	11:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X-V	10:45	11:30	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MADRID MANILA	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MURRIETA	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MURRIETA	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MADRID MANILA	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	09:15	10:15	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	10:15	11:15	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2000	M-J	18:30	19:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1952-2000	M-J	20:30	21:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1952-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MADRID MANILA	1952-2000	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17

TARIFA

ABONADOS  
102 €USUARIOS  
204 €

## 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. No es obligatorio saber nadar. La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X-V	09:45	10:30	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	16:15	17:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	18:15	19:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17

TARIFA

ABONADOS  
102 €USUARIOS  
204 €



## 17 Y + AÑOS



## GIMNASIA HIPOPRESIVA



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	15:15	16:00	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	18:45	19:30	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	20:30	21:15	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	09:15	10:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	11:15	12:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	12:00	12:45	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	12:45	13:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	17:15	18:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								133 €	266 €



## 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.

1 TRIMESTRE	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	09:30	10:20	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	10:30	11:20	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	16:00	16:50	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	17:00	17:50	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	18:00	18:50	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	19:00	19:50	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	20:00	20:50	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
2 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	09:30	10:20	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	10:30	11:20	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	16:00	16:50	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	17:00	17:50	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	18:00	18:50	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	19:00	19:50	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
3 TRIMESTRE	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	20:00	20:50	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	09:30	10:20	12-03-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	10:30	11:20	12-03-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	16:00	16:50	12-03-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	17:00	17:50	12-03-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	18:00	18:50	12-03-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	19:00	19:50	12-03-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	L-X	20:00	20:50	12-03-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								133 €	266 €



## GOLF. PERFECCIONAMIENTO



Dirigido a aquellos alumnos avanzados que quieran seguir mejorando su juego. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf, campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de aproach y bunker de prácticas. Incluido bolas para realizar el cursillo.

TRIM.	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 TRIM.	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	09:30	10:20	06-10-17	01-12-17	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	10:30	11:20	06-10-17	01-12-17	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	17:00	17:50	06-10-17	01-12-17	31-08-17	14-09-17
2 TRIM.	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	09:30	10:20	12-01-18	09-03-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	10:30	11:20	12-01-18	09-03-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	17:00	17:50	12-01-18	09-03-18	31-08-17	14-09-17
3 TRIM.	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	09:30	10:20	16-03-18	25-05-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	10:30	11:20	16-03-18	25-05-18	31-08-17	14-09-17
	CAMPO DE GOLF	1919-2001	V	17:00	17:50	16-03-18	25-05-18	31-08-17	14-09-17
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								92 €	184 €



## GRUPO DEL PASEO



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LA RIBERA, LAS GAUNAS Y LAS NORIAS	1918-2000	M-J	09:30	11:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA, LAS GAUNAS Y LAS NORIAS	1918-2000	L-X	16:00	17:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								112 €	224 €



## HÍPICA. INICIACIÓN



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

TT	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2T	EL DORADO	1952-2000	L-X	20:00	21:00	09-10-17	13-12-17	31-08-17	14-09-17
	EL DORADO	1953-2001	L-X	20:00	21:00	08-01-18	07-03-18	31-08-17	14-09-17
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								133 €	266 €



## HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO



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

3T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T	EL DORADO	1953-2001	L-X	20:00	21:00	12-03-18	21-05-18	31-08-17	14-09-17
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								133 €	266 €



## 17 Y + AÑOS


**HOCKEY**


Actividad de deslizamiento sobre ruedas en la que puedes adquirir y/o progresar en las técnicas y tácticas del hockey, así como avanzar en el dominio y la destreza de los patines en línea. Obligatorio casco integral, patines, stick y protecciones específicas. Necesario conocimientos básicos de patinaje.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1962-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
								117 €	234 €
TARIFA									


**INTERVAL FITNESS**


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

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	14:30	15:15	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	15:15	16:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. MADRE DE DIOS	1962-2000	L-X	21:00	21:45	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1962-2000	M-J	20:00	20:45	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
								104 €	208 €
TARIFA									


**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 intensidad elevada.

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1962-2000	L-X-V	09:15	10:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1962-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. ESPARTERO	1962-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
								127 €	254 €
TARIFA									


**JORNADA DE PESCA**


Jornada de pesca en río, en la que se realizará 1 hora de teoría y 3 horas de práctica. Los escenarios serán: Parque de La Grajera, Río Ebro y Parque del Iregua. Es necesario que los alumnos lleven su propia caña. Transporte a hasta el punto de inicio de la actividad a cargo de cada interesado. En La Grajera. (Punto de encuentro: Caseta del Guarda.) Parque del Iregua (Punto de encuentro: Aparcamiento Calle Picón nº 9) y Río Ebro (Punto de encuentro: Taquilla de la plaza de toros.)

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	PANTANO LA GRAJERA (TRUCHA)	1918-2000	S	08:30	13:30	16-12-17	16-12-17	31-08-17	14-09-17
	PANTANO LA GRAJERA (TRUCHA)	1919-2001	S	08:30	13:30	14-04-18	14-04-18	31-08-17	14-09-17
	RÍO IREGUA (TRUCHA)	1919-2001	S	08:30	13:30	21-04-18	21-04-18	31-08-17	14-09-17
3T	RÍO EBRO (BARBO)	1919-2001	S	08:30	13:30	05-05-18	05-05-18	31-08-17	14-09-17
	RÍO EBRO (BARBO)	1919-2001	S	08:30	13:30	12-05-18	12-05-18	31-08-17	14-09-17
	PANTANO LA GRAJERA (TENCA Y ANGUILA)	1919-2001	S	08:30	13:30	19-05-18	19-05-18	31-08-17	14-09-17
	PANTANO LA GRAJERA (TENCA Y ANGUILA)	1919-2001	S	08:30	13:30	26-05-18	26-05-18	31-08-17	14-09-17
	RÍO IREGUA (CANGREJO)	1919-2001	S	08:30	13:30	02-06-18	02-06-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
								25 €	50 €
TARIFA									



## KRAV MAGA



Actividad deportiva de defensa personal, que se basa en movimientos sencillos, instintivos y efectivos.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	17:00	18:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								133 €	260 €



## MUÉVETE YA



Antes de iniciar la jornada laboral o cotidiana, para personas que pasan muchas horas con poca actividad física o mismas posturas. Trabajo de tonificación, estiramientos y cardiorresistencia. Mejora de la condición física general y previene los efectos del sedentarismo.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1918-2000	M-J	07:00	08:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								117 €	230 €



## NATACION 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.

1 CUATRIMESTRE	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	08:45	09:30	09-10-17	29-01-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X	20:45	21:30	09-10-17	29-01-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	21:00	21:45	09-10-17	29-01-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	09:15	10:00	10-10-17	25-01-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	10:30	11:15	10-10-17	25-01-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	17:30	18:15	10-10-17	25-01-18	12-09-17	14-09-17
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	20:15	21:00	10-10-17	25-01-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	08:45	09:30	05-02-18	16-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	L-X	20:45	21:30	05-02-18	16-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	21:00	21:45	05-02-18	16-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	09:15	10:00	06-02-18	22-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1953-2001	M-J	10:30	11:15	06-02-18	22-05-18	12-09-17	14-09-17
2	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	M-J	17:30	18:15	06-02-18	22-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1953-2001	M-J	20:15	21:00	06-02-18	22-05-18	12-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								102 €	204 €



## NATACION INICIACIÓN + 17 AÑOS (CURSILLO)



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

20 10	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
20	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	18:15	19:00	09-10-17	29-01-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1953-2001	L-X	18:15	19:00	05-02-18	16-05-18	12-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								102 €	204 €



## 17 Y + AÑOS



## NATACIÓN MANTENIMIENTO



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X-V	09:30	10:15	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X-V	10:00	10:45	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X-V	10:15	11:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	10:00	11:00	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	16:15	17:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	17:30	18:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	18:15	19:00	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	19:45	20:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	20:45	21:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								102 €	204 €
TARIFA 45 MIN. / 2 DÍAS								82 €	164 €



## NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X-V	09:15	10:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	17:00	18:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X	19:45	20:45	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	07:45	08:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								112 €	224 €



## NATACIÓN PARA LA SALUD



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	10:45	11:45	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	16:30	17:30	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	21:15	22:15	03-10-17	31-05-18	12-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								117 €	234 €

**4B****UNA CIUDAD DE****HÉROES****17 Y + AÑOS****NORDIC WALKING**

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

		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	<b>INSTALACIÓN</b>								
	C.D.M. LA RIBERA	1918-2000	D	10:00	13:00	22-10-17	22-10-17	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1918-2000	D	10:00	13:00	29-10-17	29-10-17	31-08-17	14-09-17
3T	C.D.M. LA RIBERA	1918-2000	D	10:00	13:00	05-11-17	05-11-17	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	D	09:30	12:30	22-04-18	22-04-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1919-2001	D	09:30	12:30	29-04-18	29-04-18	31-08-17	14-09-17
		1919-2001	D	09:30	12:30	06-05-18	06-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
<b>TARIFA</b>								<b>15 €</b>	<b>30 €</b>

**PÁDEL NIVEL 1**

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

		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	<b>INSTALACIÓN</b>								
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	15:30	16:30	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	21:00	22:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	11:00	12:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	15:30	16:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	S-D	10:00	11:00	07-10-17	27-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
<b>TARIFA</b>								<b>397 €</b>	<b>794 €</b>

**PÁDEL NIVEL 2**

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

		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	<b>INSTALACIÓN</b>								
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	21:00	22:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	10:00	11:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
<b>TARIFA</b>								<b>397 €</b>	<b>794 €</b>





## 17 Y + AÑOS

**PÁDEL NIVEL 3**


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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								397 €	794 €


**PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN**


Los cursos de iniciación suponen desde una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo hasta llegar a ejercicios de equilibrio y coordinación en situaciones de deslizamiento y velocidad con una cierta complejidad, adecuando los ejercicios al nivel inicial de cada participante. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 10 sesiones para la pista de hielo.

3 T 2 T 1 T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1962-2000	M-J	20:30	21:30	17-10-17	05-12-17	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1962-2000	M-J	20:30	21:30	12-12-17	13-02-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1963-2001	M-J	20:30	21:30	20-02-18	19-04-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								82 €	164 €

**PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO**


Actividad de perfeccionamiento del patinaje sobre hielo y sus diferentes elementos técnicos (desplazamientos, giros, etc.). También se trabajará, de forma progresiva, ejercicios, técnicas y coreografías de patinaje artístico. Obligatorio guantes y prendas de manga larga. La inscripción al cursillo incluye un bono de uso libre de 10 sesiones para la pista de hielo.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1962-2000	M-J	20:30	21:30	17-10-17	19-04-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								244 €	488 €

**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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1962-2000	L-X	21:00	22:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								112 €	224 €



## PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	117 €	234 €



## PILATES SUELO



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	L-X	07:45	08:45	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	12:15	13:15	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LOBETE	1962-2000	L-X	14:30	15:15	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LOBETE	1962-2000	L-X	19:30	20:30	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	L-X	21:15	22:15	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LOBETE	1962-2000	M-J	08:15	09:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	09:15	10:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.F. PRADOVIEJO	1962-2000	M-J	10:30	11:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	13:15	14:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.F. PRADOVIEJO	1962-2000	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	18:30	19:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	18:30	19:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.F. PRADOVIEJO	1962-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	19:30	20:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	19:30	20:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.F. PRADOVIEJO	1962-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	20:30	21:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1962-2000	V	18:00	18:45	06-10-17	25-05-18	07-09-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA 2 DÍAS / 60 MIN.	133 €	266 €
								TARIFA 2 DÍAS / 45 MIN.	92 €	184 €
								TARIFA VIERNES 1 DÍA	63 €	126 €



## PILATES SUELO. AVANZADOS



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LOBETE	1962-2000	M-J	08:15	09:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	18:30	19:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	19:30	20:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	20:30	21:30	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	133 €	266 €



## 17 Y + AÑOS


**PIRAGÜISMO**


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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
TT C.D.M. LAS NORIAS	1962-2000	L-M-X-J-V	20:00	21:30	02-10-17	06-10-17	12-09-17	14-09-17
TARIFA							41 €	82 €


**PONTE EN FORMA CORRIENDO**


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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.F. PRADOVEJO	1952-2000	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	09:30	10:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
P.M. RUIZ DE LOBERA	1952-2000	S	10:00	11:00	07-10-17	26-05-18	31-08-17	14-09-17
TARIFA 2 DÍAS							102 €	204 €
TARIFA 1 DÍA							51 €	102 €


**TAEKWONDO**


Arte marcial coreano, en el que se desarrollan técnicas específicas con atención a espalda, cadera, respiración y movimientos de tensión-relajación tanto de pierna como de brazos. Basada en el respeto, desarrolla la atención, fortalecimiento muscular y el equilibrio cuerpo-mente.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1962-2000	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
TARIFA							112 €	224 €


**TAI CHI**


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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS GAUNAS	1918-2000	L-X-V	09:30	10:15	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	1918-2000	L-X-V	19:00	19:45	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
C.D.M. LAS GAUNAS	1918-2000	M-J	09:15	10:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1918-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1918-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
PARQUE DEL EBRO	1919-2001	M-J	09:30	10:15	20-03-18	26-04-18	07-09-17	14-09-17
TARIFA							117 €	234 €
TARIFA PARQUE DEL EBRO							25 €	50 €



## TENIS DE MESA



Tiene como objetivo que el alumno/a domine las destrezas básicas de esta actividad, que adquiera y asimile los golpes básicos y su correcta ejecución y que conozca el reglamento técnico. Llevar pala de tenis de mesa.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	1952-2000	X-V	20:00	21:00	04-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	112 €	224 €



## TENIS NIVEL 1



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	S-D	13:00	14:00	07-10-17	27-05-18	31-08-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	315 €	630 €



## TENIS NIVEL 2



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	315 €	630 €



## TENIS NIVEL 3



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	11:00	12:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	315 €	630 €





## 17 Y + AÑOS



## 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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	D	10:30	12:00	08-10-17	03-12-17	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	D	12:00	13:30	08-10-17	03-12-17	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1953-2001	D	12:00	13:30	18-03-18	27-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								46 €	92 €



## TIRO OLÍMPICO



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	1952-2000	V	17:30	18:30	02-10-17	01-12-17	31-08-17	14-09-17
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	1952-2000	M	18:30	19:30	10-10-17	05-12-17	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								82 €	164 €



## TONIBIKE



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	21:30	22:30	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	07:15	08:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	21:30	22:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 HORA								122 €	244 €
TARIFA 45 MINUTOS								94 €	188 €



## TONIGYM



Actividad que combina la tradicional gimnasia de mantenimiento, la utilización de máquinas cardiovasculares (bicicletas, remos y cintas) y un trabajo localizado para tonificar los diferentes grupos musculares con aparatos y material variado.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	L-X	10:00	11:00	02-10-17	30-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	18:00	19:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	M-J	19:00	20:00	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								112 €	224 €



# UNA CIUDAD DE



# HÉROES

## 54

## 17 Y + AÑOS

### YOGA



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-2000	L-X-V	08:45	09:30	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-2000	L-X-V	20:30	21:15	02-10-17	30-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-2000	M-J	07:15	08:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1918-2000	M-J	08:00	09:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-2000	M-J	08:15	09:15	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1918-2000	M-J	19:00	19:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1918-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	07-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								117 €	234 €



### ZUMBA



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	14:30	15:15	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	15:15	16:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X	16:30	17:30	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	17:15	18:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1952-2000	L-X	17:45	18:45	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. MADRE DE DIOS	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1952-2000	L-X	20:00	21:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1952-2000	L-X	21:00	22:00	02-10-17	30-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	08:15	09:15	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	10:15	11:15	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	16:30	17:30	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	17:00	18:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. ESPARTERO	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. MADRE DE DIOS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1952-2000	M-J	21:00	22:00	03-10-17	31-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	S	10:00	11:00	07-10-17	26-05-18	05-09-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1952-2000	S	11:00	12:00	07-10-17	26-05-18	05-09-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 1 HORA								112 €	224 €
TARIFA 45 MINUTOS								94 €	188 €
TARIFA SÁBADO								53 €	106 €



## 65 Y + AÑOS



## ACTIVIDADES ACUATICAS + 65



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	10:15	11:00	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	L-X-V	10:45	11:30	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	L-X-V	11:30	12:15	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	M-J	11:00	12:00	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	M-J	11:45	12:45	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	M-J	12:00	13:00	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	M-J	12:45	13:45	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
TARIFA								41 €	82 €



## AERÓBIC +65



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LOBETE	1918-1957	L-X-V	10:45	11:30	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	11:00	11:45	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	11:45	12:30	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	M-J	11:15	12:15	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
TARIFA								51 €	102 €



## AQUABAILES +65



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1918-1957	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
TARIFA								46 €	92 €



## BAILES +65



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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	C.D.M. LOBETE	1918-1957	M-J	10:15	11:15	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	M-J	11:15	12:15	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
TARIFA								46 €	92 €

**56****UNA CIUDAD DE****HÉROES****65 Y + 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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	L-X-V	10:00	10:45	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	L-X-V	10:45	11:30	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	L-X-V	10:45	11:30	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	11:00	11:45	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	L-X-V	11:30	12:15	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	11:45	12:30	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	12:30	13:15	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	M-J	11:15	12:15	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	M-J	12:15	13:15	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
<b>TARIFA</b>								<b>41 €</b>	<b>82 €</b>

**GIMNASIA EN EL AGUA + 65**

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. No es obligatorio saber nadar. La actividad se realiza en vaso (piscina poco profunda).

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	L-X-V	10:45	11:30	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	L-X-V	11:15	12:00	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	L-X-V	12:00	12:45	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	09:30	10:15	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	10:15	11:00	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	M-J	11:15	12:15	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	M-J	10:15	11:15	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	M-J	12:00	13:00	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	M-J	11:45	12:45	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	M-J	12:45	13:45	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17	
									ABONADOS	USUARIOS
	<b>TARIFA</b>								<b>41 €</b>	<b>82 €</b>

**NATACION INICIACIÓN +65 (CURSILLO)**

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRI.	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	L-X	11:00	11:45	09-10-17	29-01-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	L-X	11:45	12:30	09-10-17	29-01-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	M-J	11:15	12:00	10-10-17	25-01-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	M-J	12:00	12:45	10-10-17	25-01-18	24-08-17	14-09-17
2 CUATRI.	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X	11:00	11:45	05-02-18	16-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	L-X	11:45	12:30	05-02-18	16-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	M-J	11:15	12:00	06-02-18	22-05-18	24-08-17	14-09-17
	C.D.M. LA RIBERA	1919-1958	M-J	12:00	12:45	06-02-18	22-05-18	24-08-17	14-09-17
								ABONADOS	USUARIOS
<b>TARIFA</b>								<b>41 €</b>	<b>82 €</b>



**PILATES SUELO. INICIACIÓN + 65**

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X	12:30	13:30	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	51 €	102 €

**TAICHI +65**

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LAS GAUNAS	1918-1957	L-X-V	10:15	11:00	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17	
	C.D.M. LOBETE	1918-1957	L-X-V	11:30	12:15	02-10-17	30-05-18	24-08-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	51 €	102 €

**ZUMBA + 65**

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	C.D.M. LA RIBERA	1918-1957	M-J	12:15	13:15	03-10-17	31-05-18	24-08-17	14-09-17	
								ABONADOS	USUARIOS	
								TARIFA	51 €	102 €

**VIERNES EN FAMILIA**

Se diferencia del Programa CONCILIA, en que estas actividades están creadas para que se disfrute y se divierta con sus hijos pequeños, realizando juntos la misma actividad deportiva. El formato elegido es que durante 6 viernes seguidos, las familias puedan elegir entre las actividades programadas, que son para esta segunda edición: Acrobacias de circo, Patinaje, Tenis de mesa, Yoga y Zumba.

En definitiva, podrán realizar a lo largo del año, las 5 actividades si se desean o repetir la que más haya gustado.

El plazo de inscripción se abre ininterrumpidamente a partir del 20 de junio y sólo es necesario apuntar al niño/a que cumpla el requisito de la edad, el adulto o adultos acompañantes (hasta un máximo de 2) se apuntan el mismo viernes sin coste, salvo seguro de accidentes opcional que podrán adquirirse en la propia instalación.



# UNA CIUDAD DE



# HEROES

**58**

## VIERNES EN FAMILIA



### ACROBACIAS DE CIRCO

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	V	18:00	19:00	20-10-17	24-11-17	20-06-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2011-2014	V	18:00	19:00	12-01-18	16-02-18	20-06-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2011-2014	V	18:00	19:00	13-04-18	18-05-18	20-06-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							31 €	62 €



### PATINAJE

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2010	V	19:00	20:00	20-10-17	24-11-17	20-06-17	14-09-17
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2006-2011	V	19:00	20:00	12-01-18	16-02-18	20-06-17	14-09-17
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2006-2011	V	19:00	20:00	13-04-18	18-05-18	20-06-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							31 €	62 €



### TENIS DE MESA EN FAMILIA

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2005-2010	V	19:00	20:00	20-10-17	24-11-17	20-06-17	14-09-17
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2006-2011	V	19:00	20:00	12-01-18	16-02-18	20-06-17	14-09-17
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2006-2011	V	19:00	20:00	13-04-18	18-05-18	20-06-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							31 €	62 €



### YOGA INFANTIL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	2005-2011	V	19:00	20:00	20-10-17	24-11-17	20-06-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2006-2012	V	19:00	20:00	12-01-18	16-02-18	20-06-17	14-09-17
C.D.M. LA RIBERA	2006-2012	V	19:00	20:00	13-04-18	18-05-18	20-06-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							31 €	62 €



### ZUMBA

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2005-2011	V	18:00	19:00	20-10-17	24-11-17	20-06-17	14-09-17
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2006-2012	V	18:00	19:00	12-01-18	16-02-18	20-06-17	14-09-17
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2006-2012	V	18:00	19:00	13-04-18	18-05-18	20-06-17	14-09-17
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							31 €	62 €



## OTRAS ACTIVIDADES



## CARRERA SAN SILVESTRE (XXXIII EDIC.) XXVII MEMORIAL TOMÁS MINGOT

Carrera de carácter lúdico que se celebra por las calles de Logroño el último día del año.

INSTALACIÓN	PERIODO DE LA ACTIVIDAD	
	FECHA	
VÍA PÚBLICA	31-12-17	
	TARIFA	GRATUITA



## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
C.D.M. LAS GAUNAS	1952-1992	M-J	16:30	17:30	03-10-17	31-05-18	31-08-17	14-09-17	
							ABONADOS	USUARIOS	
							TARIFA	112 €	224 €



## 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	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHAS DE INSCRIPCIÓN		
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T C.D.M. LA RIBERA	1967-2000	M-J	19:45	20:45	10-10-17	12-12-17	12-09-17	14-09-17	
2T C.D.M. LA RIBERA	1968-2001	M-J	19:45	20:45	09-01-18	08-03-18	12-09-17	14-09-17	
3T C.D.M. LA RIBERA	1968-2001	M-J	19:45	20:45	13-03-18	24-05-18	12-09-17	14-09-17	
							ABONADOS	USUARIOS	
							TARIFA	57 €	114 €



## EXCURSIÓN A CABALLO EN FAMILIA

Excursión a caballo, en familia, por los alrededores del monte la pila y campo de golf. "Actividad conjunta de 1 adulto y de 1 infantil, que cumplan el requisito de la edad. No es necesario haber montado a caballo antes. Es condición indispensable la inscripción conjunta adulto con niño. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. Centro Ecuestre El Dorado: C/Castilseco s/n, Lardero. Para inscribirse sólo hay que rellenar un formulario (on-line en la página de Logroño deporte [www.logronodeporte.es/concilia](http://www.logronodeporte.es/concilia) o a través del 010) a partir del 1 de septiembre.

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	FECHA	F. NAC.	ACTIVIDAD ADULTO	FECHA	F. NAC.	DÍAS	HORARIO	
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	08/10/17	2001-2008	EXCUR. A CABALLO	08/10/17	1962-2000	D	11:00 A 13:00	
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	22/10/17	2001-2008	EXCUR. A CABALLO	22/10/17	1962-2000	D	11:00 A 13:00	
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	22/04/18	2002-2009	EXCUR. A CABALLO	22/04/18	1963-2001	D	11:00 A 13:00	
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	13/05/18	2002-2009	EXCUR. A CABALLO	13/05/18	1963-2001	D	11:00 A 13:00	
EL DORADO	EXCUR. A CABALLO	27/05/18	2002-2009	EXCUR. A CABALLO	27/05/18	1963-2001	D	11:00 A 13:00	
							ABONADOS	USUARIOS	
							TARIFA	31 €	62 €

**CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (XIII EDICIÓN)**

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL		
CAMPO DE GOLF	3º A 6º PRIMARIA	L-M-X-J-V	09:00	14:00	MARZO	MAYO	a través del centro escolar	
							ADONADOS	USUARIOS
							TARIFA	GRATUITA

**CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (XI EDICIÓN)**

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL		
C.D.M. LOBETE	DESDE 1º PRIMARIA	L-M-X-J-V	10:00	13:45	OCTUBRE	ABRIL	a través del centro escolar	
							TARIFA ALUMNOS CENTROS DE LOGROÑO	5 €
							TARIFA ALUMNOS CENTROS DE FUERA DE LOGROÑO	7 €

**JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (VI EDICIÓN)**

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL		
COLEGIO	3º A 6º PRIMARIA	L-M-X-J-V	10:00	14:00	OCTUBRE	FEBRERO	a través del centro escolar	
							TARIFA	GRATUITA

**JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (VII EDICIÓN)**

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL		
COLEGIO	3º A 6º PRIMARIA	M-J	09:00	14:00	OCTUBRE	MAYO	a través del centro escolar	
							TARIFA	GRATUITA



## PERSONAS CON DISCAPACIDAD

### 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.

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 dependiente de los grupos y espacios podrán modificarse horarios y lugares del desarrollo de la actividad.

INSCRIPCIONES DEL 1 AL 18 DE SEPTIEMBRE.

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:

**FERDIS.** Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de Deportes

Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 8.

**Septiembre:** De Lunes a viernes de 09:30 a 12:30 y de 18:30 a 20:30. Viernes de 09:30 a 12:30.

**Resto del año:** de lunes a jueves de 09:00 a 12:00.

Para más información dirigirse a FERDIS. Tlfonos.: 659062346-659062344

#### ACERCAMIENTO AL CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
EL DORADO	M-J	17:30	19:30	03-10-17	31-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				78 €	156 €

#### ACUAGYM

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LOBETE (PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA)	L-X-V	10:30	11:15	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LOBETE (PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL)	M-J	11:15	12:00	03-10-17	31-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				42 €	84 €

#### AERÓBICO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				42 €	84 €

#### BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	03-10-17	31-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				42 €	84 €

#### CHIQUIRRITMO DE 4 A 12 AÑOS

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	18:00	19:00	02-10-17	30-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				42 €	84 €

**FÚTBOL SALA**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:00	20:00	02-10-17	30-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				<b>42 €</b>	<b>84 €</b>

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	17:30	18:30	03-10-17	31-05-18
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	03-10-17	31-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				<b>42 €</b>	<b>84 €</b>

**NATACIÓN PEQUES DE 2 A 10 AÑOS**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	03-10-17	31-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				<b>42 €</b>	<b>84 €</b>

**NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X-V	11:00	12:00	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	12:00	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15	20:15	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	06-10-17	25-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				<b>42 €</b>	<b>84 €</b>

**PÁDEL**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	V	18:00	19:00	06-10-17	25-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				<b>42 €</b>	<b>84 €</b>

**PASO A PASO**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	17:30	18:30	09-04-18	30-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				<b>42 €</b>	<b>84 €</b>

**PETANCA**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
PISTAS DE LA RIBERA	M-J	18:00	19:00	01-03-18	31-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				<b>42 €</b>	<b>84 €</b>

**YOGA**

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
C.F. PRADOVIJO	X	18:00	19:00	04-10-17	31-05-18
				ABONADOS	USUARIOS
				<b>42 €</b>	<b>84 €</b>

Recomendable manta pequeña.



## ACTIVIDADES A LA CARTA

Planifica como quieras tu puesta en forma, a la hora y día que mejor te vaya. Adquiere tu bono o compra tu entrada y resérvalte cada semana lo que quieres hacer.. Consulta todas las posibilidades en [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

## TARIFAS

ENTRADA DIARIA	BONO 10 SESIONES	BONO 20 SESIONES	TARIFA PLANA
ABONADO: 4 €	ABONADO: 34 €	ABONADO: 52,5 €	ABONADO: 35 €
USUARIO: 8 €	USUARIO: 68 €	USUARIO: 105 €	USUARIO: 70 €

PARA AQUELLAS PERSONAS QUE NO SE CONFORMAN CON HACER UNA SOLA ACTIVIDAD, QUE LES GUSTA LA VARIEDAD, QUE DISPONEN DE UNOS HORARIOS Y DÍAS IMPREVISIBLES, EXISTE LA NUEVA MODALIDAD DE "A LA CARTA TARIFA PLANA" QUE TE PERMITIRÁ NO FRENAR TU INTERÉS EN PONERTE EN FORMA, MEJORAR TUS CAPACIDADES FÍSICAS Y LLEVARLAS AL MÁXIMO DE SUS POSIBILIDADES.

DEL 2 DE OCTUBRE AL 31 DE MAYO LOS ABONADOS DE LOGROÑO DEPORTE POR 35 EUROS IVA INCLUIDO PODRÁN OPTAR A UN MES DE ACTIVIDAD A LA CARTA ILIMITADO, UN TOTAL 30 DÍAS NATURALES DESDE EL MISMO DÍA DE COMPRA.

LOS NO ABONADOS PODRÁN ADQUIRIR ESTE SERVICIO POR 70 EUROS IVA INCLUIDO.

LA INSCRIPCIÓN A ESTE SERVICIO ES PERSONAL E INTRANSFERIBLE DE USO EXCLUSIVO PARA LA PERSONA QUE SE HA DADO DE ALTA EN LA MODALIDAD "A LA CARTA TARIFA PLANA". LA COMPRA DE ESTE SERVICIO SE REALIZA EXCLUSIVAMENTE A TRAVÉS DE [www.logroñodeporte.es](http://www.logroñodeporte.es)

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS ACTIVIDAD					PERIODO DE ACTIVIDAD			
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FINAL	
C.D.M. C.D.M. LOBETE	ZUMBA		X		X		17:00	18:00	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LOBETE	AERÓBIC	X		X		X	10:00	10:45	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LOBETE	AQUAZUMBA		X		X		09:15	10:15	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LOBETE	GAP	X		X		X	08:30	09:15	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X		09:15	10:15	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LOBETE	GAP		X		X		18:00	19:00	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X	07:00	07:45	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X	07:45	08:30	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X		09:15	10:15	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X		10:15	11:15	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X			14:30	15:15	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	X		X			19:30	20:30	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	GRUPO DEL PASEO		X		X		09:30	11:00	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA		X		X		10:15	11:15	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	X		X			17:30	18:30	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	X		X			18:30	19:30	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	AQUAMIX	X		X			20:15	21:15	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	AQUAZUMBA	X		X			09:45	10:45	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X		14:30	15:15	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X		15:15	16:00	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X		14:30	15:15	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR		X		X		15:15	16:00	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LA RIBERA	GAP	X		X		X	10:00	10:45	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	AEROGAP		X		X		17:30	18:30	03-10-17	31-05-18
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X	09:15	10:00	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X		X	10:45	11:30	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	INTERVAL FITNESS	X		X			14:30	15:15	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	INTERVAL FITNESS	X		X			15:15	16:00	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA	X		X			16:30	17:30	02-10-17	30-05-18
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA		X		X		16:30	17:30	03-10-17	31-05-18
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	X		X			20:00	21:00	02-10-17	30-05-18
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	GAP	X		X			19:00	20:00	02-10-17	30-05-18
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X			19:00	20:00	02-10-17	30-05-18
P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X			20:00	21:00	02-10-17	30-05-18
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	INTERVAL FITNESS		X		X		20:00	20:45	03-10-17	31-05-18
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	INTERVAL STEP	X		X			20:00	21:00	02-10-17	30-05-18
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ZUMBA		X		X		21:00	22:00	03-10-17	31-05-18
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ZUMBA	X		X			21:00	22:00	02-10-17	30-05-18
P.M. ESPARTERO	INTERVAL STEP		X		X		19:00	20:00	03-10-17	31-05-18
P.M. ESPARTERO	ZUMBA		X		X		20:00	21:00	03-10-17	31-05-18



INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	DÍAS ACTIVIDAD					PERIODO DE ACTIVIDAD			
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	FECHA INICIO	FECHA FINAL	
P.M. GONZALO DE BERCEO	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X		20:00	21:00	03-10-17	31-05-18
P.M. GONZALO DE BERCEO	GAP		X		X		17:45	18:45	03-10-17	31-05-18
P.M. GONZALO DE BERCEO	GAP		X		X		20:00	21:00	03-10-17	31-05-18
P.M. GONZALO DE BERCEO	ZUMBA	X		X			17:45	18:45	02-10-17	30-05-18
P.M. MADRE DE DIOS	INTERVAL FITNESS	X		X			21:00	21:45	02-10-17	30-05-18
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	GAP		X		X		20:30	21:30	03-10-17	31-05-18
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	ZUMBA	X		X			20:00	21:00	02-10-17	30-05-18
P.M. LAS GAUNAS	ZUMBA		X		X		08:15	09:15	03-10-17	31-05-18
P.M. LAS GAUNAS	AERÓBIC		X		X		07:15	08:15	03-10-17	31-05-18
P.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	X		X			18:00	19:00	02-10-17	30-05-18
P.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X		21:00	22:00	03-10-17	31-05-18
P.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT		X		X		14:30	15:15	03-10-17	31-05-18
P.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT					X	20:00	20:45	05-10-17	26-05-18
P.M. LAS GAUNAS	GAP		X		X		10:15	11:15	03-10-17	31-05-18
P.M. LAS GAUNAS	GAP		X		X		15:15	16:00	03-10-17	31-05-18
P.M. LAS GAUNAS	GAP					X	19:00	19:45	05-10-17	26-05-18
P.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA	X		X			19:00	20:00	02-10-17	30-05-18
P.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA		X		X		18:15	19:15	03-10-17	31-05-18
P.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO					X	18:00	18:45	05-10-17	26-05-18
P.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X			14:30	15:15	02-10-17	30-05-18
P.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	X		X			15:15	16:00	02-10-17	30-05-18
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	X		X			21:00	22:00	02-10-17	30-05-18
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	GAP	X		X			20:00	21:00	02-10-17	30-05-18
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	X		X			19:00	20:00	02-10-17	30-05-18
P.M. MADRID MANILA	CAPOEIRA		X		X		21:00	22:00	03-10-17	31-05-18
P.M. MADRID MANILA	CORE FIT	X		X			20:00	21:00	02-10-17	30-05-18
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		X		X		19:30	20:30	03-10-17	31-05-18
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	AERÓBIC	X		X			19:00	20:00	02-10-17	30-05-18
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GAP	X		X			20:00	21:00	02-10-17	30-05-18
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X		18:30	19:30	03-10-17	31-05-18
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		X		X		20:30	21:30	03-10-17	31-05-18
P.M. MURRIETA	AERÓBIC		X		X		19:00	20:00	03-10-17	31-05-18
P.M. MURRIETA	AERÓBIC		X		X		20:00	21:00	03-10-17	31-05-18
P.M. MURRIETA	CORE FIT		X		X		21:00	22:00	03-10-17	31-05-18
P.M. VALDEGASTEJA	AERÓBIC		X		X		19:00	20:00	03-10-17	31-05-18
P.M. VALDEGASTEJA	GAP		X		X		18:00	19:00	03-10-17	31-05-18

## 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 H. - 14:30 H. - 16:00 H.	ENTRADAS: LAS ENTRADAS SE RETIRAN EN LA PROPIA INSTALACIÓN.
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 Ó 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





## TORNEOS

**TORNEO DE BALONCESTO (VII EDICIÓN)**

Orientado a aficionados de este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1). **INSCRIPCIONES: del 27 de septiembre al 6 de octubre.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	1952-2000	M Y V	20:30	22:30	NOVIEMBRE	MAYO	86 €	172 €

**TORNEO DE FÚTBOL OCHO. (XI 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). **INSCRIPCIONES: del 27 de septiembre al 6 de octubre.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.F. PRADOVIEJO	1952-2000	L-V	20:30	22:30	NOVIEMBRE	MAYO	112 €	224 €

**TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXIII EDICIÓN) SÁBADOS**

Orientado a jóvenes aficionados a este deporte, de una manera amistosa y deportiva. Toda la información figura en la normativa correspondiente, que se puede recoger en las Oficinas de Logroño Deporte (Plaza de las Chiribitas, 1). **INSCRIPCIONES: del 27 de septiembre al 6 de octubre.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ZONA LA RIBERA	1952-2000	S	09:00	14:00	NOVIEMBRE	MAYO	98 €	196 €

**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 1 día antes del torneo.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1918-2000	D	09:00		JUNIO Y SEPTIEMBRE		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 1 día antes del torneo.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
CAMPO DE GOLF	1918-2000	S	10:00	14:00	16-12-17		GRATUITA	
CAMPO DE GOLF	1918-2000	S	10:00	14:00	10-03-18		GRATUITA	
CAMPO DE GOLF	1918-2000	S	10:00	14:00	26-05-18		GRATUITA	

**TORNEO DE PADEL PARA ALUMNOS**

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. **Inscripción hasta dos días antes del torneo.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2009	S			02-06-18	02-06-18	GRATUITA	

**TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS**

Torneo para los alumnos que han estado inscritos durante esta temporada. **Inscripción hasta dos días antes del torneo.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2009	S			02-06-18	03-06-18	GRATUITA	

**ESPCIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE**

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos.

**FECHAS:** Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias. **Pases:**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	16 A 99 AÑOS	L-M-X-J-V-S-D	90 MIN.	SEPTIEMBRE A JUNIO	PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE

**ESPCIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. ESPECIAL FAMILIAS**

Espacio concebido para la relajación y tonificación corporal mediante sistemas de hidromasaje y tratamiento termal. Sesiones de 90 minutos.

**FECHAS:** Septiembre a junio. Las entradas se retiran en la propia Instalación del C.D.M. Lobete. **pases:**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE LOS 18 MESES	L-M-X-J-V-S-D	90 MIN.	SEPTIEMBRE A JUNIO	PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE

**ESPCIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. HORAS VALLE**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	16 A 99 AÑOS	L-M-X-J-V	90 MIN.	SEPTIEMBRE A JUNIO	PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE

**MUSCULACIÓN CON MONITOR**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	16 A 99 AÑOS	L-M-X-J-V-S-D	DURANTE LA APERTURA DE LA INSTALACIÓN		PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE

**PISTA DE HIELO**

Patínaje 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 patínaje libre que supere esta atención deberá ser tratada a través de la seguridad social o equivalente. Se ofrece la posibilidad de contratar un seguro de accidentes opcional en el Control de la instalación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFAS
C.D.M. LOBETE	A PARTIR DE 3 AÑOS	V-S-D	DURANTE LA APERTURA DE LA INSTALACIÓN		PRECIO PÚBLICO, SEGÚN TARIFA VIGENTE



## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

67

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



## NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

### ALTAS

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

### BAJAS

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

### ACTIVIDADES

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



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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	+18 AÑOS	L-X	09:30-10:30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
PILATES	+18 AÑOS	L-X	16:00-17:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
PILATES	+18 AÑOS	L-X	08:15- 9:15	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
PILATES	+18 AÑOS	M-J	10:30-11:30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES-PILATES+HIPOPRESIVO	+18 AÑOS	M-J	09:30-10:30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
HIPOPRESIVOS	+18 AÑOS	M-J	11:30-12:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
HIPOPRESIVOS	+18 AÑOS	M-J	16:15-16:45	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
GIMNASIA MANTENIMIENTO – ESPALDA SANA	+65 AÑOS	L-X	10:30-11:30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
YOGA	+18 AÑOS	L-X	08:15- 9:15	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
YOGA	+18 AÑOS	M-J	08:15- 9:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
YOGA	+18 AÑOS	L-X	11:30-12:30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €



# UNA CIUDAD DE



# HÉROES

**68**

## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO


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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 MESES	L-X	19:00-20:00	DEL 02-10-17 AL 27/12/17	150 €
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 MESES	M-V	19:00-20:00	DEL 03-10-17 AL 29/12/17	150 €
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 MESES	L-X	19:00-20:00	DEL 03/01/18 AL 28/03/18	150 €
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 MESES	M-V	19:00-20:00	DEL 02/01/18 AL 27/03/18	150 €
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 MESES	L-X	19:00-20:00	DEL 04/04/18 AL 27/06/18	150 €
ESCUELA DE NATACIÓN	6-36 MESES	M-V	19:00-20:00	DEL 03/04/18 AL 29/06/18	150 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	M-J	17:30-18:30	DEL 03-10-17 AL 28/12/17	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	L-X	18:30-19:30	DEL 02-10-17 AL 27/12/17	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	L-V	17:00-18:00	DEL 02-10-17 AL 29/12/17	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	X-V	17:30-18:30	DEL 04-10-17 AL 29/12/17	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	M-J	17:30-18:30	DEL 02/01/18 AL 27/03/18	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	L-X	18:30-19:30	DEL 03/01/18 AL 28/03/18	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	L-V	17:00-18:00	DEL 05/01/18 AL 26/03/18	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	X-V	17:30-18:30	DEL 03/01/18 AL 28/03/18	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	M-J	17:30-18:30	DEL 03/04/18 AL 28/06/18	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	L-X	18:30-19:30	DEL 04/04/18 AL 27/06/18	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	L-V	17:00-18:00	DEL 06/04/18 AL 29/06/18	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3-13 AÑOS	X-V	17:30-18:30	DEL 04/04/18 AL 29/06/18	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	+14 AÑOS	L-X	19:30-20:30	DEL 02-10-17 AL 27/12/17	150 €
ESCUELA DE NATACIÓN	+14 AÑOS	L-X	19:30-20:30	DEL 03/01/18 AL 28/03/18	150 €
ESCUELA DE NATACIÓN	+14 AÑOS	L-X	19:30-20:30	DEL 04/04/18 AL 27/06/18	150 €
PILATES	+17 AÑOS	M-J	09:30-10:20	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES	+17 AÑOS	L-X	18:30-19:20	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
PILATES	+17 AÑOS	M-J	20:10-21:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
G.A.P.	+17 AÑOS	M-J	10:20-11:10	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
G.A.P.	+17 AÑOS	L-X	20:10-21:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
ZUMBA	+17 AÑOS	M-J	19:20-20:10	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
ZUMBA	+17 AÑOS	M-J	21:00-21:50	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
ACQUAGYM	+17 AÑOS	L-X	12:00-12:45	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
ACQUAGYM	+17 AÑOS	M-J	20:15-21:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
CARDIOBOX	+17 AÑOS	M-J	19:20-20:10	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
CARDIOBOX	+17 AÑOS	L-X	20:10-21:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
FULL BODY	+17 AÑOS	L-X	19:20-20:10	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
FULL BODY	+17 AÑOS	M-J	19:20-20:10	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
KARATE KYOKUSHIN ALEVIN	5-9 AÑOS	L-X	17:40-18:30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
KARATE KYOKUSHIN INFANTIL	10-13 AÑOS	M-J	18:30-19:20	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
KARATE KYOKUSHIN ADULTO	+14 AÑOS	L-X	19:20-20:10	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
CURSO MUSCULACIÓN (2 DÍAS POR SEMANA)	+17 AÑOS	L A V	11-14 Y 17-22 H.	DEL 02-10-17 AL 31-05-18	145 €


**CLÍNICA NUTRIESTÉTICA. AVDA. DE COLON Nº 43 BAJO. TELF: 941 245 219**

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
5 SESIONES NEURORREGULACIÓN MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	+14 AÑOS	CITA PREVIA	CITA PREVIA	DEL 02-10-17 AL 31-05-18	200,00 €

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



## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

69



ALGAZARA. SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO. TELF: 941 259 849

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES	+ 17 AÑOS	L-X	10:00-11:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
PILATES	+ 17 AÑOS	M-J	12:30-13:30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES	+ 17 AÑOS	L-X	13:30-14:30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
PILATES	+ 17 AÑOS	M-J	16:00-17:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
YOGUILATES	+17 AÑOS	L-X	12:30-13:30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
YOGUILATES	+17 AÑOS	M-J	17:00-18:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
MARCHA NORDICA	+17 AÑOS	V	10:30-12:30	DEL 06-10-17 AL 25-05-18	170 €
MARCHA NORDICA	+ 17 AÑOS	D	11:00-13:00	DEL 01-10-17 AL 27-05-18	170 €
BOLLYWOOD (INICIACION)	+14 AÑOS	M	11:00-12:30	DEL 03-10-17 AL 29-05-18	170 €
BOLLYWOOD (INICIACION)	+14 AÑOS	V	19:00-20:30	DEL 06-10-17 AL 25-05-18	170 €
BOLLYWOOD (PERFECCIONAMIENTO)	+14 AÑOS	J	11:00-12:30	DEL 05-10-17 AL 31-05-18	170 €
BOLLYWOOD (PERFECCIONAMIENTO)	+14 AÑOS	X	19:30-21:00	DEL 04-10-17 AL 30-05-18	170 €
DANZA ORIENTAL (INICIACIÓN)	+14 AÑOS	M	18:00-19:30	DEL 03-10-17 AL 29-05-18	170 €
DANZA ORIENTAL (INICIACIÓN)	+14 AÑOS	L	11:00-12:30	DEL 02-10-17 AL 28-05-18	170 €
DANZA ORIENTAL (PERFECCIONAMIENTO)	+14 AÑOS	X	11:00-12:30	DEL 04-10-17 AL 30-05-18	170 €
DANZA ORIENTAL (PERFECCIONAMIENTO)	+14 AÑOS	J	18:00-19:30	DEL 05-10-17 AL 31-05-18	170 €



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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
15 SESIONES DE HIPOXIA INTERMITENTE, ENTRENAMIENTO EN ALTITUD SIMULADA		CITA PREVIA	CITA PREVIA	DEL 02-10-17 AL 31-05-18	270 €
3 SESIONES DE CRIOSAUNA	+ 14 AÑOS	CITA PREVIA	CITA PREVIA	DEL 02-10-17 AL 31-05-18	75 €

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

\* Servicio válido para deportistas que busquen la mejora de su rendimiento.



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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	16 - 99 AÑOS	L-X	11:00-12:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	16 - 99 AÑOS	L-V	11:00-12:00	DEL 02-10-17 AL 25-05-18	170 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	16 - 99 AÑOS	X-V	11:00-12:00	DEL 04-10-17 AL 25-05-18	170 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	16 - 99 AÑOS	L-X	20:00-21:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	12 - 99 AÑOS	M-J	19:00-20:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
KUNG FU - DEFENSA PERSONAL	16 - 99 AÑOS	M-J	21:00-22:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
TAI CHI	16 - 99 AÑOS	L-X	10:00-11:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
TAI CHI	16 - 99 AÑOS	L-V	10:00-11:00	DEL 02-10-17 AL 25-05-18	170 €
TAI CHI	16 - 99 AÑOS	X-V	10:00-11:00	DEL 04-10-17 AL 25-05-18	170 €
TAI CHI	16 - 99 AÑOS	L-X	19:00-20:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
TAI CHI	16 - 99 AÑOS	M-J	20:00-21:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
TAI CHI	16 - 99 AÑOS	L-X	21:00-22:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
STRECHING CHI KUNG	16 - 99 AÑOS	L-X	18:00-19:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
STRECHING CHI KUNG	16 - 99 AÑOS	M-J	18:00-19:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €



UNA CIUDAD DE



HÉROES

70

CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO



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

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
EFAI	+17 AÑOS	L-X	09:15-10:15	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
INDOOR WALKING (AUDIOVISUAL)	+17 AÑOS	L A V (2 D/SEM)	CADA HORA DE 7:00 A 19:00	DEL 02-10-17 AL 25-05-18	170 €
CICLO INDOOR (AUDIOVISUAL)	+17 AÑOS	L A V (2 D/SEM)	CADA HORA DE 7:00 A 19:00	DEL 02-10-17 AL 25-05-19	170 €
G.A.P.	+17 AÑOS	L-X	20:15-21:15	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
AERÓBIC	+17 AÑOS	M-J	09:15-10:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
AERÓBIC	+17 AÑOS	M-J	19:15-20:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
CICLO INDOOR	+17 AÑOS	L-X	20:15-21:15	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
CICLO INDOOR	+17 AÑOS	M-J	09:15-10:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
CICLO INDOOR	+17 AÑOS	M-J	20:00-21:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
CICLO INDOOR	+17 AÑOS	M-J	21:00-22:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3 - 13 AÑOS	L-X	17:00-18:00	TRES MESES	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3 - 13 AÑOS	L-X	17:45-18:45	TRES MESES	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3 - 13 AÑOS	M-J	17:00-18:00	TRES MESES	120 €
ESCUELA DE NATACIÓN	3 - 13 AÑOS	M-J	17:45-18:45	TRES MESES	120 €
SPA Y PISCINA	+17 AÑOS	2 D / SEM.	10:00-14:00	DEL 02-10-17 AL 31-05-18	170 €
SALA MUSCULACIÓN Y FITNESS	+17 AÑOS	L A V (2 D/SEM)	10:00-17:00	DEL 02-10-17 AL 25-05-18	145 €

Nota: TODOS LOS USUARIOS DEBERÁN ENTRAR CON LA TARJETA DEL CENTRO CUYO PRECIO ES 7€



GINNASIO COLÓN. AVDA. DE COLÓN, 57-59 BAJO. TELF: 941 238 666

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
GAP	+17 AÑOS	M-J	11:40-12:30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
GAP	+17 AÑOS	M-J	12:40-13:30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
AEROBIC Y STEPS	+17 AÑOS	M-J	18:00-18:50	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
AEROBIC Y STEPS	+17 AÑOS	M-J	20:30-21:20	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
DEFENSA PERSONAL	+17 AÑOS	L-X	20:30-21:20	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
GERONTO GIMNASIA (GIMNASIA PARA MAYORES)	+65 AÑOS	L-X	10:45-11:30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €



IRON GYM. LARDERO Nº 25 BAJO. TELF: 941 220 761

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
BODY PUMP	+14 AÑOS	X-V	09:30-10:30	DEL 04-10-17 AL 25-05-18	170 €
ESPALDA SANA	+14 AÑOS	L-X	21:10-22:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
ESPALDA SANA	+14 AÑOS	M-J	19:00-19:55	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES	+14 AÑOS	X-V	14:00-14:55	DEL 04-10-17 AL 25-05-18	170 €
PILATES + HIPOPRESIVOS	+14 AÑOS	L-X	16:00-16:55	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
PILATES + HIPOPRESIVOS	+14 AÑOS	M-J	09:30-10:25	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES +BODY BALANCE	+14 AÑOS	L-X	17:00-17:55	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
SPINING	+14 AÑOS	L-X	20:15-21:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
SPINING	+14 AÑOS	M-J	08:45-09:30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
SPINING	+14 AÑOS	M-J	20:00-20:45	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
YOGA	+14 AÑOS	M-J	10:30-11:25	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
ZUMBA	+14 AÑOS	M-J	21:00-21:55	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
CURSO MUSCULACIÓN (2 DÍAS POR SEMANA)	+12 AÑOS	L-D	09:00-22:00	DEL 02-10-17 AL 27-05-18	145 €



## CENTROS DE SALUD Y DEL EJERCICIO FÍSICO

71



GRAVEDAD ZERO. GENERAL URRUTIA, 7 BAJO. TELF: 941 580 003

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
PILATES BÁSICO	+17 AÑOS	M-J	09:00-10:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES BÁSICO	+17 AÑOS	M-J	17:15-18:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES INTERMEDIO	+17 AÑOS	L-X	16:15-17:10	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
HOT YOGA "WARM"	+17 AÑOS	M-J	16:15-17:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
HOT YOGA "WARM"	+17 AÑOS	M-J	21:15-22:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
HOT YOGA	+17 AÑOS	M	19:30-21:00	DEL 03-10-17 AL 29-05-18	170 €
HOT YOGA	+17 AÑOS	V	18:45-20:15	DEL 06-10-17 AL 25-05-18	170 €
HATHA YOGA - TERAPÉUTICO	+17 AÑOS	L-X	19:00-20:00	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
HATHA YOGA - TERAPÉUTICO	+17 AÑOS	M-J	10:15-11:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
HATHA YOGA - TERAPÉUTICO	+17 AÑOS	M-J	14:00-15:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
HATHA YOGA - TERAPÉUTICO	+17 AÑOS	M-J	18:15-19:15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
YOGA SENSITIVO SUAVE	+17 AÑOS	L-X	21:00-21:50	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
YOGA DANCE FLOW + TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	+17 AÑOS	L-V	20:10-21:00	DEL 02-10-17 AL 25-05-18	170 €
YOGA EN FAMILIA (UN ADULTO + UN NIÑO) **	3 A 6 AÑOS Y +17 AÑOS	M	18:00-19:30	DEL 03-10-17 AL 29-05-18	170 €
YOGA JUNIOR	7 A 12 AÑOS	V	17:30-19:00	DEL 06-10-17 AL 25-05-18	170 €
HIPOPRESIVOS - SUELO PÉLVICO	+17 AÑOS	L-X	17:15 - 18:05	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
HIPOPRESIVOS - SUELO PÉLVICO - PILATES	+17 AÑOS	M-V	11:00-12:00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
BALANCE CONTROL Y FITNESS FUSIÓN	+17 AÑOS	M-J	16:00-16:50	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
YOGA SENSITIVO SUAVE + TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	+17 AÑOS	V	19:00-20:30	DEL 06-10-17 AL 25-05-18	170 €
BONO 4 SESIONES DE FLOTACIÓN*	+17 AÑOS	CITA PREVIA	9:00-21:30	DEL 02-10-17 AL 31-05-18	40 €
BONO 12 SESIONES DE PLATAFORMA VIBRATORIA*	+17 AÑOS	CITA PREVIA	9:00-21:30	DEL 02-10-17 AL 31-05-18	40 €

\* Los bonos de Flotación y Plataforma vibratoria tiene una validez de 3 meses naturales, desde el día de la compra.

\*\*Niño extra para la actividad de yoga en familia se cobrará un suplemento de 85€



PEDRO FERNÁNDEZ. LARDERO Nº 21 BAJO. TELF: 941 209 102

ACTIVIDAD	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO
ZUMBA	+17 AÑOS	L-X	9.15-10.15	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
ZUMBA	+17 AÑOS	L-X	10.30-11.30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
ZUMBA	+17 AÑOS	L-X	11.30-12.30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
ZUMBA	+17 AÑOS	M-J	15.45-16.30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
ZUMBA	+17 AÑOS	M-J	16.30-17.15	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
LATIN-FIT	+17 AÑOS	L-X	9.30-10.30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
LATIN-FIT	+17 AÑOS	L-X	10.30-11.30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €
LATIN-FIT	+17 AÑOS	M-J	10.30-11.30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
LATIN-FIT	+17 AÑOS	M-J	11.30-12.30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
LATIN-FIT	+17 AÑOS	M-J	15.45-16.30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES	+17 AÑOS	M-J	9.30-10.30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES	+17 AÑOS	M-J	10.30-11.30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
PILATES	+17 AÑOS	M-J	14.00-15.00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
BRAZILIAN JIU-JITSU	+17 AÑOS	L	21.15-22.15	DEL 02-10-17 AL 28-05-18	170 €
BRAZILIAN JIU-JITSU	+17 AÑOS	M-J	21.00-22.00	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
HIPOPRESIVOS	+17 AÑOS	M-J	10.30-11.30	DEL 03-10-17 AL 31-05-18	170 €
JUDO ADULTOS	+17 AÑOS	L-X	18.30-19.30	DEL 02-10-17 AL 30-05-18	170 €



# UNA CIUDAD DE HÉROES



Ayuntamiento  
de Logroño

Logroño  deporte

## FORMAS Y HORARIOS DE INSCRIPCIÓN

**TELEFÓNICA:** SERVICIO 010 Y DESDE FUERA DE LOGROÑO TFNO. 941 277 001

**PRESENCIAL:** SÓLO ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS  
EN LAS OFICINAS DE LOGROÑO DEPORTE. PLAZA DE LAS CHIRIBITAS Nº 1. (EN HORARIO DE OFICINA)

[WWW.LOGROÑODEPORTE.ES](http://WWW.LOGROÑODEPORTE.ES)