



Somos **Deporte,** Somos **Salud**

Programa Deportivo Municipal. [Logroño 2016-2017](#)



Logroño deporte



**Ayuntamiento
de Logroño**



Un año más en Logroño contamos con un nuevo programa deportivo, un compromiso de Logroño Deporte con la Ciudad.

Este año, queremos apostar por la cultura deportiva saludable, y por lo tanto nuestro objetivo es la transformación del ejercicio en un aprendizaje dónde se adquieran hábitos y valores inmersos en la práctica del deporte como el cuidado de la salud, la superación, el esfuerzo y el trabajo en equipo.

Esta apuesta por la cultura deportiva saludable es compartida con las 34 federaciones deportivas regionales, los 407 clubes y todas las empresas que colaboran con Logroño deporte a través de los programas deportivos en empresa, los convenios con la asociación de empresas de la salud o la red de centros deportivos privados con los que cuenta la ciudad. Esta amplia colaboración que permite situar a Logroño entre las ciudades más deportivas de Europa.

Este año el programa cuenta con novedades que van dirigidas a la conciliación y a la práctica a la carta, incrementándose los programas familiares y la personalización de la oferta. Se ha actualizado el catálogo deportivo incluyendo nuevos deportes y aquí quiero agradecer personalmente a todos aquellos deportistas referentes en La Rioja el ejemplo de valores que transmiten así el reciente triunfo de Carolina Marín, campeona mundial de bádminton ha despertado el interés por el badminton y este año como novedad se crea una "cantera de badminton".

Voleibol, baloncesto, fútbol, ciclismo y las carreras han hecho vibrar la ciudad este año, y es que la práctica deportiva no es sólo un hábito de vida saludable, es una fuente de riqueza y, sobre todo, una herramienta de promoción que nos ha situado en un lugar de gran relevancia, en los últimos años desde que Logroño fuera Ciudad Europea del Deporte en 2014, nuestra ciudad acoge una media de 175 eventos deportivos al año de los que casi 20 son internacionales y 50 nacionales. El deporte forma parte de la promoción económica de la Ciudad.

Aprovecho la ocasión para animaros a salir a la calle disfrutar de Logroño, practicar deporte y cuidar nuestra salud: "mens sana in corpore sano".

Cuca Gamarra
Alcaldesa de Logroño



y *Viernes en Familia*

**Programa Deportivo Municipal
Logroño 2016-2017**



Nueva temporada deportiva que comienza, con nuevos objetivos e ilusiones. La campaña 2016-2017 arranca apostando por la continuidad, pensando en la familia, reforzando los programas más tradicionales y con novedosas actividades deportivas durante la temporada de invierno.

Desde Logroño Deporte seguimos haciendo hincapié en la práctica del deporte como factor influyente en hábitos de vida saludable, tanto desde el ámbito de la familia como desde el deporte como elemento educador.

La programación deportiva municipal para la temporada 2016-2017 se apoya en la calidad de las actividades, en el fomento del deporte en familia manteniendo la amplia oferta de horarios y la cercanía de las instalaciones deportivas municipales.

Continuaremos con las promociones de **Fin de Semana** orientadas para las familias y con el nuevo programa **Viernes en Familia**.

Hemos introducido el programa **Depor Pop**, un bono especial para las personas más activas que entrenan diariamente y que realizan diferentes tipos de actividad física.

Los niños también cobrarán mayor protagonismo. Podrán conjugar ciclismo, natación y actividad física jugando mediante el programa **Triactividad**, amparándonos en las recomendaciones de la Unión Europea que marca estas actividades como prioritarias a desarrollar por parte de las administraciones públicas, en cuanto a que son generadoras de hábitos saludables.

Y en la necesidad por actualizarnos continuamente, atendiendo a las demandas de usuarios y abonados en busca de su permanencia y fidelidad, hemos seleccionado algunos cursillos trimestrales (natación, Tenis, Padel, Pilates y Taichí) para transformarlos a un formato anual, de 60 sesiones, permitiendo al alumno una progresión continua, sin tener que empezar de nuevo cada trimestre.

Un total de 20.726 plazas, con 706 actividades diferentes a elegir, cubrirán la oferta de la próxima temporada. Una temporada marcada también por la continuidad de las novedades de la pasada: las Actividades a La Carta, que permitirán escoger entre 15 instalaciones diferentes, 148 combinaciones posibles y a cualquier hora del día, y las Actividades Concilia. Este programa supuso que 144 abonados utilizaran este nuevo servicio por ello hemos aumentado su programación y oferta, con la posibilidad de seguir disponiendo en la misma instalación y a la misma hora de una actividad física para el adulto y para el menor.

Completamos la programación con una variada oferta de actividades destinadas a las personas mayores de 65 años y a personas con discapacidad.

Desde Logroño Deporte os animamos a practicar deporte y a elegir la actividad que mejor se adapte a cada necesidad y que se pueden encontrar en este folleto. En nuestra página web también se podrán consultar: www.logroñodeporte.es.

Javier Merino

**Actividades CONCILIA**

ACTIVIDADES Y HORARIOS _____ Pág. 12

0-5 años

E. M. DE CHIQUIRRITMO _____ Pág. 16
 E. M. DE MULTIDEPORTE _____ Pág. 16
 NATACIÓN 12 A 36 MESES (CURSILLO) _____ Pág. 16
 NATACIÓN 3 AÑOS _____ Pág. 17
 NATACIÓN 4 AÑOS _____ Pág. 17
 NATACIÓN 5 AÑOS _____ Pág. 18
 PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN _____ Pág. 18

6-16 años

BICIESCUELA _____ Pág. 19
 BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 19
 BILLAR PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 19
 BUCEO _____ Pág. 20
 CURSOS SKATE INICIACIÓN _____ Pág. 20
 E. M. DE ATLETISMO _____ Pág. 20
 E. M. DE BÁDMINTON _____ Pág. 20
 E. M. DE BALONMANO _____ Pág. 20
 E. M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT _____ Pág. 21
 E. M. DE CIRCO _____ Pág. 21
 E. M. DE ESGRIMA _____ Pág. 21
 E. M. DE FAMA DANCE _____ Pág. 21
 E. M. DE GIMNASIA RÍTMICA _____ Pág. 21
 E. M. DE JUDO _____ Pág. 22
 E. M. DE KARATE _____ Pág. 22
 E. M. DE PATINAJE _____ Pág. 22
 E. M. DE FRONTENIS _____ Pág. 22
 E. M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN _____ Pág. 23
 E. M. DE PELOTA MANO. PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 23
 E. M. DE PALETA _____ Pág. 23
 E. M. DE PESCA _____ Pág. 23
 E. M. DE STREET DANCE _____ Pág. 23
 E. M. DE TAEKWONDO _____ Pág. 24
 E. M. DE TIRO OLÍMPICO _____ Pág. 24
 E. M. DE VOLEIBOL _____ Pág. 24
 E. M. DE WATERPOLO _____ Pág. 24
 E. M. DE ZUMBA _____ Pág. 25
 ESCUELA DE CORRER _____ Pág. 25
 ESGRIMA _____ Pág. 25
 GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 26
 GOLF. PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 26
 HÍPICA. INICIACIÓN _____ Pág. 27
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 27
 HOCKEY HIELO _____ Pág. 27
 NATACIÓN 6-7 AÑOS _____ Pág. 28
 NATACIÓN 8-9 AÑOS _____ Pág. 28
 NATACIÓN 10-16 AÑOS _____ Pág. 28
 PÁDEL 8-11 _____ Pág. 29

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

17 y + años

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO _____ Pág. 32
 AERÓBIC _____ Pág. 32
 AEROCOMBAT _____ Pág. 32
 AGILITY INICIACIÓN. CURSILLOS _____ Pág. 33
 AGILITY PERFECCIONAMIENTO. CURSILLOS _____ Pág. 33
 AQUAERÓBIC _____ Pág. 33
 AQUAFITNESS _____ Pág. 33
 AQUAMIX _____ Pág. 34
 AQUARUNNING _____ Pág. 34
 AQUASALUD _____ Pág. 34
 BÁDMINTON _____ Pág. 34
 BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 35
 BILLAR PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 35
 BUCEO _____ Pág. 35
 CAPOEIRA _____ Pág. 35
 CICLO-INDOOR _____ Pág. 38
 CROSS TRAINING _____ Pág. 38
 ENTRENA CORRIENDO _____ Pág. 38
 ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN _____ Pág. 39
 ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 39
 ESGRIMA _____ Pág. 39
 ESPALDA SANA _____ Pág. 40
 GAP _____ Pág. 40
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO _____ Pág. 41
 GIMNASIA EN EL AGUA _____ Pág. 41
 GIMNASIA HIOPRESIVA _____ Pág. 42
 GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 42
 GOLF. PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 43
 HÍPICA. INICIACIÓN _____ Pág. 43
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO _____ Pág. 43
 HOCKEY _____ Pág. 43
 INTERVAL FITNESS _____ Pág. 44
 INTERVAL STEP _____ Pág. 44
 NATACION INIC/PERFC + 17 Años (CURSILLO) _____ Pág. 44
 NATACION INICIACIÓN +17 Años (CURSILLO) _____ Pág. 45
 NATACIÓN MANTENIMIENTO _____ Pág. 45
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS _____ Pág. 45
 NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA _____ Pág. 46
 PÁDEL NIVEL 1 _____ Pág. 46
 PÁDEL NIVEL 2 _____ Pág. 46



ÍNDICE POR EDADES

PÁDEL NIVEL 3	Pág. 47
PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/PERFEC.	Pág. 47
PATINAJE. INICIACIÓN	Pág. 47
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO	Pág. 47
PILATES SUELO	Pág. 48
PILATES SUELO. AVANZADOS	Pág. 48
PIRAGÜISMO	Pág. 48
PONTE EN FORMA CORRIENDO	Pág. 49
TAEKWONDO	Pág. 49
TAI CHI	Pág. 49
TENIS NIVEL 1	Pág. 49
TENIS NIVEL 2	Pág. 50
TENIS NIVEL 3	Pág. 50
TIRO CON ARCO	Pág. 50
TIRO OLÍMPICO	Pág. 50
TONIBIKE	Pág. 51
TONIGYM	Pág. 51
YOGA	Pág. 52
ZUMBA	Pág. 52

65 y + años

ACTIVIDADES ACUÁTICAS +65	Pág. 54
AERÓBIC +65	Pág. 54
BAILES +65	Pág. 54
GIMNASIA +65	Pág. 54
GIMNASIA EN EL AGUA +65	Pág. 55
NATAción INICIACIÓN +65 (CURSILLO)	Pág. 55
PILATES SUELO +65	Pág. 55
TAI CHI +65	Pág. 55

Viernes en Familia

BÁDMINTON	Pág. 56
BALONES, GLOBOS, JUEGOS	Pág. 56
CIRCO	Pág. 56
PATINAJE	Pág. 56
YOGA INFANTIL	Pág. 57
ZUMBA	Pág. 57

Otras Actividades

CARRERA SAN SILVESTRE (XXXII EDICIÓN)	
XXVI MEMORIAL TOMÁS MINGOT	Pág. 57
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MASTECTOMIZADAS	Pág. 57
NATAción PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)	Pág. 57

Campañas

CAMPAÑA ESCOLAR DE GOLF EN EL CAMPO DE GOLF (XII EDICIÓN)	Pág. 58
CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (X EDICIÓN)	Pág. 58
JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (V EDICIÓN)	Pág. 58
JORNADA DE GOLF EN LA ESCUELA (VI EDICIÓN)	Pág. 58

Personas con Discapacidad

ACERCAMIENTO AL CABALLO	Pág. 59
ACUAGIM	Pág. 59
AERÓBIC	Pág. 59
BALONCESTO	Pág. 59
FÚTBOL SALA	Pág. 59
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	Pág. 60
MULTIDEPORTE	Pág. 60
NATAción PEQUES	Pág. 60
NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA	Pág. 60
PÁDEL	Pág. 60
PASO A PASO	Pág. 60
YOGA	Pág. 60

Actividades a la Carta

CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS	Pág. 61
INSTALACIONES HORAS VALLE	Pág. 62

Torneos

TORNEO DE BALONCESTO (VI EDICIÓN)	Pág. 63
TORNEO DE FÚTBOL OCHO (X EDICIÓN)	Pág. 63
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXII EDICIÓN) SÁBADOS	Pág. 63
TORNEOS DE GOLF	Pág. 63
TORNEOS DE GOLF CON OPCIÓN A HÁNDICAP	Pág. 63
TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS	Pág. 63
TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS	Pág. 63

Otros Servicios

ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE	Pág. 64
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Especial Familias	Pág. 64
ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Hora valle.	Pág. 64
MASAJES. (Servicio Wellness) C.D.M. Lobete	Pág. 64
MUSCULACIÓN CON MONITOR	Pág. 64
PISTA DE HIELO	Pág. 64

Información Adicional

INFORMACIÓN CURSILLOS FORMATO ANUAL	PÁG. 65
FECHAS DE COMIENZO POR ACTIVIDAD	PÁG. 65

Depor Pop

PROGRAMA DEPOR POP (DEPORTISTAS POPULARES)	PÁG. 66
PROGRAMA "DEPOR POP" PREMIUM	PÁG. 66

Centros de salud y ejercicio físico de Logroño

ACTIVIDADES CON LOS GIMNASIOS DE LOGROÑO	Pág. 67
--	---------

**ACTIVIDAD VIERNES EN FAMILIA ESCUELA PERSONAS CON DISCAPACIDAD****C.D.M. LA RIBERA**

AERÓBIC
 AEROCOMBAT
 AQUAERÓBIC
 AQUAMIX
 BILLAR INICIACIÓN / PERFECCIONAMIENTO
 BILLAR PERFECCIONAMIENTO
 CICLO-INDOOR
CIRCO
 E.M. DE WATERPOLO
 ESPALDA SANA
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA EN EL AGUA +65
 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/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN INICIACIÓN +65 (CURSILLO)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
 NATACIÓN PARA EMBARAZADAS (CURSILLO)
 NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA
 PILATES SUELO
 PILATES SUELO AVANZADOS
 TONIBIKE
 TRI-ACTIVIDAD
YOGA INFANTIL
 ZUMBA

C.D.M. LAS NORIAS

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

TENIS NIVEL 1
 TENIS NIVEL 2
 TENIS NIVEL 3
 TIRO CON ARCO
 TONIGYM
 TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS
 TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

C.D.M. LOBETE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 ACTIVIDADES ACUÁTICAS + 65
ACUAGIM PERSONAS CON DISCAPACIDAD
 AERÓBIC
 AERÓBIC +65
 AQUAERÓBIC
 AQUAFITNESS
 AQUAMIX
 AQUASALUD
 BAILES +65
 CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (X EDICIÓN)
 E.M. DE CHIQUIRITMO
 E.M. DE JUDO
 E.M. DE KARATE
 E.M. DE MULTIDEPORTE
 E.M. DE VOLEIBOL
 E.M. DE ZUMBA
 ESPACIO HIDROTHERMAL
 ESPALDA SANA
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 GIMNASIA +65
 GIMNASIA EN EL AGUA
 GIMNASIA EN EL AGUA +65
 HOCKEY HIELO
 INTERVAL STEP
 MASAJES. (SERVICIO WELLNESS)
 MUSCULACIÓN CON MONITOR
 NATACIÓN 3 AÑOS
 NATACIÓN 4 AÑOS
 NATACIÓN 5 AÑOS
 NATACIÓN 6-7 AÑOS
 NATACIÓN 8-9 AÑOS
 NATACIÓN 10-16 AÑOS
 NATACIÓN INIC/PERFC + 17 AÑOS (CURSILLO)
 NATACIÓN MANTENIMIENTO
 NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
PASO A PASO
 PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN
 PATINAJE SOBRE HIELO. PERFECCIONAMIENTO
 PILATES SUELO
 PILATES SUELO AVANZADOS
 PISTA DE HIELO
 TAI CHI +65

C.F. PRADOVIEJO

ENTRENA CORRIENDO
 GAP
 PILATES SUELO
 PONTE EN FORMA CORRIENDO
 TORNEO DE FÚTBOL OCHO (X EDICIÓN)
YOGA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

LA GRAJERA

E.M. DE PESCA

CAMPO DE GOLF

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

CENTROS ESCOLARES

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

CLUB DE TIRO REY PASTOR

E.M. DE TIRO OLÍMPICO
 TIRO OLÍMPICO

DEL MAR. SKATE HOUSE

CURSOS SKATE INICIACIÓN

EL DORADO

ACERCAMIENTO AL CABALLO
 HÍPICA. INICIACIÓN
 HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO

BICESCUELA

P.M. BRETÓN DE LOS HERREROS

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 GAP
 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. CABALLERO DE LA ROSA

BALONCESTO
 E.M. DE CICLISMO EN RUTA Y BTT
FÚTBOL SALA
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
 TRI-ACTIVIDAD



ACTIVIDADES POR INSTALACIÓN

ACTIVIDAD VIERNES EN FAMILIA

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

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
AERÓBIC
BALONES, GLOBOS, JUEGOS
E.M. DE ATLETISMO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
ZUMBA
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 CHIQUIRITMO
E.M. DE MULTIDEPORTE
GAP
ZUMBA

P.M. IX CENTENARIO

E.M. DE ATLETISMO

P.M. JUAN YAGÜE

AERÓBIC
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. LAS GAUNAS

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

ESCUELA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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
MUSCULACIÓN CON MONITOR
NATAción 3 AÑOS
NATAción 4 AÑOS
NATAción 5 AÑOS
NATAción 6-7 AÑOS
NATAción 8-9 AÑOS
NATAción INICIACIÓN + 17 AÑOS (CURSILLO)
NATAción MANTENIMIENTO
NATAción MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATAción PEQUES
NATAción REHABILITADORA DEPORTIVA
NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA
PATINAJE. INICIACIÓN
PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO
PILATES SUELO
PILATES SUELO +65
TAI CHI
TAI CHI +65
YOGA
ZUMBA

P.M. MADRE DE DIOS

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

P.M. MADRID MANILA

CAPOEIRA
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

P.M. MILENARIO DE LA LENGUA

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

P.M. MURRIETA

AERÓBIC
BÁDMINTON
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
ESCUELA DE CORRER
MULTIDEPORTE
PONTE EN FORMA CORRIENDO

P.M. SIETE INFANTES DE LARA

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
GAP
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
TAI CHI
YOGA

P.M. TITIN III

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

P.M. VARIA

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

P.M. VICENTE OCHOA

E.M. DE BALONMANO

VÍA PÚBLICA

CARRERA SAN SILVESTRE (XXXII EDIC.)
XXVI MEMORIAL TOMÁS MINGOT

POLIDEPORTIVOS MUNICIPALES

TORNEO DE BALONCESTO (VI EDICIÓN)
TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXII EDICIÓN)

**DEL ALTA****1. FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO****TELEFÓNICA**

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

INTERNET

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

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 25 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**

A partir del lunes 20 de junio y hasta el 15 de julio incluido, tienen opción prioritaria las actividades del programa CONCILIA y las actividades de Viernes en Familia exclusivamente para abonados a Logroño deporte. Con posterioridad a esta fecha, las actividades CONCILIA seguirán su proceso normal de inscripción en las fechas correspondientes para cada una.

RESTO DEL PROGRAMA**ABONADOS**

25 AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS
Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Natación iniciación +65, Pilates suelo +65, Tai Chi +65.

30 AGOSTO: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MENORES DE 17 AÑOS
Atletismo, Bádminton, Balonmano, Voleibol, Biciescuela, Ciclismo en ruta y BTT, Circo, Esgrima, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Hockey Hielo, Judo, Karate, Natación, Patinaje sobre ruedas, Patinaje sobre hielo, Pelota (mano, Paleta y Frontenis), Pádel, Pesca, Street Dance, Taekwondo, Tenis, Tiro olímpico, Tiro con Arco, Waterpolo, Buceo, Chiquirritmo, Multideporte, Piragüismo, Escuela de Correr, Skate, Billar, Fama Dance, Zumba, Yoga, Triactividad.

ACTIVIDADES DE 17 A 99 AÑOS (según actividad):

1 DE SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUAL
Acondicionamiento Físico, GAP, Gimnasia de Mantenimiento, Bádminton, Entrena Corriendo, Ponte en Forma Corriendo, Golf, Patinaje sobre hielo, Tiro con Arco, Tiro Olímpico, Tonigim, Interval Fitness, Cross Training, Billar, Hockey sobre ruedas, Taekwondo, Pádel, Tenis, Agility, Escalada, Ciclo indoor, Tonibike, Patinaje, Esgrima, Hípica,

6 DE SEPTIEMBRE : BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL
Aeróbic, Aerocombat, Interval Step, Capoeira, Zumba.

8 DE SEPTIEMBRE : ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN.
Espalda Sana, Tai Chi, Yoga, Pilates Suelo, Gimnasia Hipopresiva.

13 SEPTIEMBRE: ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA ANUAL
Aquaeróbic, Aquamix, Natación de mantenimiento, Natación, Natación Rehabilitadora Deportiva, Natación para Embarazadas, Aquasalud, Aquafitness, Gimnasia en el agua, Aquarunning, Buceo, Piragüismo.

USUARIOS

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

3. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

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

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

4. 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 La Ribera y Las 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 h.
En las Instalaciones cabeceras de Zona (La Ribera, Las Gaunas, Las Norias):
De lunes a viernes, de 09.00 a 11.00 horas y de 12.00 a 14.00 h.

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 2017 siempre y cuando no se haya solicitado la baja por escrito antes del 31 de diciembre de 2016.

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

NORMAS COMUNES AL PROGRAMA



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

DE LA ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

- La duración del programa, de manera general, es del 3 de Octubre de 2016 al 25 de Mayo de 2017 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 aconsejaban.
- 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.

2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- LOGROÑO DEPORTE se reserva la facultad de suspender las clases en determinados momentos, si otras actividades requieren el uso del espacio destinado a las clases y no hubiera otras alternativas para desarrollar el programa.
- Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- La no asistencia a determinado número de clases seguidas, como más adelante se especifica, sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática en la actividad pudiéndose cubrir la plaza por LOGROÑO DEPORTE.
 - Actividades de temporada de tres días a la semana: 6 clases
 - Actividades de temporada de dos días a la semana: 4 clases
 - Cursillos: 1 clase
- Es requisito imprescindible acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrársela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, **no podrán acceder** a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- El tiempo efectivo de actividad en las sesiones diarias, será 5 minutos inferior respecto al horario marcado en la programación. Este tiempo es necesario para el desarrollo de la misma.
- La tarjeta de usuario da acceso a la instalación 30 minutos antes y hasta 30 minutos después del horario de la actividad a la que se ha inscrito.
- Los padres o acompañantes de las personas inscritas en las actividades deportivas, sólo podrán permanecer en el control de acceso a las instalaciones hasta el comienzo de la actividad. Sólo se permitirá el acceso y permanencia durante el desarrollo de la actividad en casos específicamente determinados por LOGROÑO DEPORTE (jornadas de puertas abiertas, exhibiciones y actividades que requieran acompañantes según programa)
- Las actividades programadas para mayores de 17 años están marcadas según el nivel de intensidad:

Actividad de Intensidad Alta	
Actividad de Intensidad Media-alta	
Actividad de Intensidad Media	
Actividad de Intensidad Baja	

- Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas, de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- Los niños menores de 9 años que realicen algún curso podrán ser acompañados al vestuario mientras se cambian. (Si los acompañantes carecen de la tarjeta de abonado, en el control de la instalación se les facilitará la entrada por 10 minutos. Pasado este tiempo se les podrá cobrar una entrada diaria si aún permanecen en el interior).
- Es obligatorio para todo 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

- Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniendo en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión 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.
- En la actividad Viernes en Familia, el adulto acompañante tendrá la opción de comprar su seguro deportivo diario en la propia instalación donde se realiza la actividad.
- Reconocimientos médicos: cuando sean exigidos para la realización de algunas actividades deportivas y servicios ofertados, podrán realizarse por los médicos colaboradores de Logroño Deporte, S.A., o por cualquier otro médico especializado en medicina deportiva. En este último caso, el reconocimiento médico deberá ser aportado a los Coordinadores de Zona por parte del abonado/usuario. No serán aceptados, a estos efectos, reconocimientos médicos que no estén avalados por médicos deportivos.
- Las personas que por motivos de edad no hayan podido apuntarse a la actividad, tendrán opción de hacerlo a través de los coordinadores una vez acabado el proceso de inscripción siempre y cuando haya plazas vacantes y se den las condiciones físicas y de salud requeridas para la realización de la misma. Estas condiciones serán consideradas por los coordinadores y los médicos deportivos mediante el reconocimiento médico deportivo.
- Es deber del alumno informar al profesor y/o coordinador de cualquier patología o problema de salud que padezca y que pueda interferir en el normal desarrollo de la actividad. LOGROÑO DEPORTE declina cualquier responsabilidad derivada del incumplimiento de esta norma.
- Logroño Deporte recomienda a todas las personas a controlar y supervisar su estado de salud periódicamente a través de reconocimientos médicos deportivos en todas las edades, pero especialmente a partir de los 35 años si son habituales en la práctica deportiva. Logroño Deporte facilita este servicio a través de sus médicos deportivos.
- Con la inscripción en la actividad deportiva o servicio contratado, está confirmando a su vez que se encuentra en un buen estado de forma físico y de salud para poder realizarla y que se ha tenido en cuenta la intensidad y los requisitos particulares de la misma. Si a lo largo del curso, estas condiciones sufrieran algún deterioro que impidiera o desaconsejara la realización de la actividad, deberá comunicarlo lo antes posible al monitor y/o coordinador deportivo, en caso contrario Logroño deporte se reserva las acciones oportunas.

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

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

En todo lo no recogido en estas normas se atenderá a lo regulado en las BASES DEL REGLAMENTO GENERAL DE SERVICIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES aprobadas por el Consejo de Administración de LOGROÑO DEPORTE el 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 Y HASTA EL 15 DE JULIO INCLUSIVE SE PODRÁN FORMALIZAR LAS INSCRIPCIONES.

Para inscribirse sólo hay que rellenar un formulario (on-line o a través del 010 en su horario habitual) indicando las dos actividades en las que se quiere participar y se recibirá la confirmación de la inscripción vía correo electrónico a partir del 20 de junio.

Estas actividades del Programa CONCILIA quedarán abiertas a nuestros abonados y usuarios en las fechas específicas marcadas de cada actividad y en su proceso normal como el resto de actividades. Este Programa CONCILIA está abierto exclusivamente para nuestros abonados.

FECHA DE INSCRIPCIÓN

A partir del 20 de junio de 2016

PERIODO DE LA ACTIVIDAD

Del 03/10/16 al 25/05/17

NATACIÓN / NATACIÓN MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 4 AÑOS	2012	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	17:30 a 18:15
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 5 AÑOS	2011	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	17:30 a 18:15
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2009-2010	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	17:30 a 18:15
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 4 AÑOS	2012	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	18:15 a 19:00
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 5 AÑOS	2011	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	18:15 a 19:00
C.D.M. LA RIBERA	NATACIÓN 6-7 AÑOS	2009-2010	NATACIÓN MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	18:15 a 19:00
TARIFA 198 € (2 PLAZOS DE 99 €)			TARIFA 80 €			

TENIS / CROSS TRAINING

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 8-11 AÑOS	2005-2008	CROSS TRAINING	1961-1999	L-X	18:00 a 19:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INIC.	2000-2004	CROSS TRAINING	1961-1999	L-X	19:00 a 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2000-2004	CROSS TRAINING	1961-1999	L-X	19:00 a 20:00
TARIFA 276 € (2 PLAZOS DE 138 €)			TARIFA 115 €			

TENIS / TONIGYM

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 6-7 AÑOS	2009-2010	TONIGYM	1951-1999	M-J	18:00 a 19:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 8-11 AÑOS	2005-2008	TONIGYM	1951-1999	M-J	18:00 a 19:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS INIC.	2000-2004	TONIGYM	1951-1999	M-J	19:00 a 20:00
C.D.M. LAS NORIAS	TENIS 12-16 AÑOS PERF.	2000-2004	TONIGYM	1951-1999	M-J	19:00 a 20:00
TARIFA 276 € (2 PLAZOS DE 138 €)			TARIFA 110 €			



ACTIVIDADES CONCILIA

PÁDEL 8-11 AÑOS / CROSS TRAINING

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL 8-11 AÑOS	2005-2008	CROSS TRAINING	1961-1999	L-X	18:00 a 19:00
TARIFA 276 € (2 PLAZOS DE 138 €)			TARIFA 115 €			

PÁDEL 12-16 AÑOS. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO / TONIGYM

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL INICIACIÓN	2000-2004	TONIGYM	1951-1999	M-J	18:00 a 19:00
C.D.M. LAS NORIAS	PÁDEL PERFECCIONAMIENTO	2000-2004	TONIGYM	1951-1999	M-J	18:00 a 19:00
TARIFA 276 € (2 PLAZOS DE 138 €)			TARIFA 110 €			

E.M. DE ZUMBA / GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE ZUMBA	2006-2010	GAP	1951-1999	L-X	17:00 a 18:00
TARIFA 75 €			TARIFA 100 €			



E.M. DE CHIQUIRRITMO / GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2012	GAP	1951-1999	L-X	18:00 a 19:00
C.D.M. LOBETE	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2013	GAP	1951-1999	L-X	18:00 a 19:00
P.M. GONZALO DE BERCEO	E.M. DE CHIQUIRRITMO	2011-2012	GAP	1951-1999	M-J	17:45 a 18:45
TARIFA 66 €			TARIFA 100 €			

E.M. DE KARATE / GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE KARATE	2000-2010	GAP	1951-1999	L-X	18:00 a 19:00
TARIFA 66 €			TARIFA 100 €			

E.M. DE JUDO / ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE JUDO	2000-2010	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1951-1999	M-J	17:00 a 18:00
TARIFA 66 €			TARIFA 100 €			

**E.M. DE MULTIDEPORTE / GAP**

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE MULTIDEPORTE	2013-2011	GAP	1961-1999	M-J	18:00 a 19:00
TARIFA 66 €			TARIFA 100 €			

E.M. DE VOLEIBOL / GAP

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
C.D.M. LOBETE	E.M. DE VOLEIBOL	2005-2008	GAP	1961-1999	M-J	18:00 a 19:00
TARIFA 66 €			TARIFA 100 €			

NATACIÓN / ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN 4 AÑOS	2012	ZUMBA	1951-1999	L-X	17:15 a 18:00
P.M. LAS GAUNAS	NATACIÓN 5 AÑOS	2011	ZUMBA	1951-1999	L-X	17:15 a 18:00
TARIFA 198 € (2 PLAZOS DE 99 €)			TARIFA 92 €			

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN / PILATES SUELO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA	2000-2005	PILATES SUELO	1951-1999	L-X	18:00 a 19:00
TARIFA 66 €			TARIFA 130 €			

E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN / AEROCOMBAT

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PELOTA	2000-2005	AEROCOMBAT	1961-1999	L-X	18:00 a 19:00
TARIFA 66 €			TARIFA 110 €			

E.M. DE PALETA / AEROCOMBAT

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PALETA	2000-2009	AEROCOMBAT	1961-1999	L-X	19:00 a 20:00
TARIFA 66 €			TARIFA 110 €			

E.M. DE PALETA / GIMNASIA EN EL AGUA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PALETA	2000-2009	GIMNASIA EN EL AGUA	1951-1999	L-X	19:00 a 20:00
TARIFA 66 €			TARIFA 100 €			

E.M. DE PATINAJE / ESPALDA SANA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. LAS GAUNAS	E.M. DE PATINAJE	2006-2010	ESPALDA SANA	1917-1999	M-J	18:00 a 19:00
TARIFA 66 €			TARIFA 110 €			



ACTIVIDADES CONCILIA

E.M. DE MULTIDEPORTE / ZUMBA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. GONZALO DE BERCEO	E.M. DE MULTIDEPORTE	2011-2012	ZUMBA	1951-1999	L-X	17:45 a 18:45
	TARIFA 66 €		TARIFA 110 €			

E.M. DE TAEKWONDO / TAEKWONDO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	E.M. DE TAEKWONDO	2000-2010	TAEKWONDO	1961-1999	L-X	18:00 a 19:00
	TARIFA 66 €		TARIFA 110 €			

E.M. DE CIRCO / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	E.M. DE CIRCO	2000-2007	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	L-X	19:00 a 20:00
	TARIFA 66 €		TARIFA 100 €			

ESCUELA DE CORRER / PONTE EN FORMA CORRIENDO

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD INFANTIL	EDAD	ACTIVIDAD ADULTO	EDAD	DÍAS	HORARIO
P.M. RUIZ DE LOBERA	ESCUELA DE CORRER	2007-2003	PONTE EN FORMA CORRIENDO	1951-1999	S	10:00 a 11:00
	TARIFA 50 €		TARIFA 50 €			



**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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2012-2013	M-J	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2011-2012	M-J	17:45	18:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2012	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2013	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								66 €	132 €

**E.M. DE MULTIDEPORTE**

Actividad que pretende una introducción a la práctica y teórica de diferentes deportes y juegos recreativos.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2011-2012	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. GONZALO DE BERCEO	2011-2012	L-X	17:45	18:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2011-2013	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								66 €	132 €

NATACIÓN 12 a 36 meses (CURSILLO)

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	10/10/16	14/12/16	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30	17:00	10/10/16	14/12/16	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	10/10/16	14/12/16	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	10/10/16	14/12/16	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	11/10/16	20/12/16	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	11/10/16	20/12/16	30/08/16	15/09/16
2T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	11/10/16	20/12/16	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	09/01/17	08/03/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30	17:00	09/01/17	08/03/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	09/01/17	08/03/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	09/01/17	08/03/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	10/01/17	09/03/17	30/08/16	15/09/16
3T	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	10/01/17	09/03/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	10/01/17	09/03/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	11:30	12:00	13/03/17	22/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	16:30	17:00	13/03/17	22/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	17:00	17:30	13/03/17	22/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	L-X	19:45	20:15	13/03/17	22/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:00	19:30	14/03/17	23/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	19:30	20:00	14/03/17	23/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	14/03/17	23/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	12-36 meses	M-J	20:00	20:30	14/03/17	23/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								66 €	132 €



0-5 AÑOS

NATACIÓN 3 AÑOS

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2013	L-X	16:30	17:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	2013	L-X	17:00	17:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	2013	L-X	17:30	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	17:30	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	18:00	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2013	L-X	18:30	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	17:30	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	18:00	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2013	M-J	18:30	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2013	M-J	17:15	17:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2013	M-J	17:45	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								198 €	396 €
2 PLAZOS DE								99 €	198 €



NATACIÓN 4 AÑOS

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2012	L-X	16:30	17:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	2012	L-X	17:15	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2012	L-X	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2012	L-X	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2012	L-X	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2012	M-J	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2012	M-J	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2012	M-J	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2012	M-J	17:15	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2012	M-J	18:00	18:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								198 €	396 €
2 PLAZOS DE								99 €	198 €



NATACIÓN 5 AÑOS

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. LAS GAUNAS	2011	L-X	16:30	17:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	2011	L-X	17:15	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2011	L-X	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2011	L-X	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2011	L-X	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2011	M-J	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2011	M-J	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2011	M-J	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2011	M-J	17:15	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2011	M-J	18:00	18:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16

TARIFA ANUAL	ABONADOS	USUARIOS
	198 €	396 €
2 PLAZOS DE	99 €	198 €

PATINAJE SOBRE HIELO. INICIACIÓN

Los cursos de iniciación suponen una primera puesta en contacto con las actividades lúdicas de hielo. A través de ellas lograremos mejorar las condiciones como el equilibrio y la coordinación, así como una pérdida del miedo en situaciones de deslizamiento y velocidad. Obligatorio guantes y prendas de manga larga.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LOBETE	2011-2012	M-J	17:30	18:30	11/10/16	01/12/16	30/08/16	15/09/16
2T	C.D.M. LOBETE	2011-2012	M-J	17:30	18:30	13/12/16	14/02/17	30/08/16	15/09/16
3T	C.D.M. LOBETE	2012-2013	M-J	17:30	18:30	21/02/17	11/04/17	30/08/16	15/09/16

TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
	70 €	140 €



También puedes conciliar la actividad de los más pequeños con otros servicios (piscina, gimnasio, espacio hidrotermal...)

más información en la página 12





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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO	2006-2011	M-J	18:00	19:00	11/10/16	20/12/16	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							45 €	90 €



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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C. D. M. LA RIBERA	2006-2000	M-J	20:00	21:00	11/10/16	20/12/16	30/08/16	15/09/16
2T C. D. M. LA RIBERA	2007-2001	M-J	20:00	21:00	10/01/17	09/03/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							80 €	160 €

BILLAR PERFECCIONAMIENTO

Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo. Se trabajarán modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de Billar americano. 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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C. D. M. LA RIBERA	2006-2000	L-X	20:00	21:00	10/10/16	14/12/16	30/08/16	15/09/16
2T C. D. M. LA RIBERA	2007-2001	L-X	20:00	21:00	09/01/17	08/03/17	30/08/16	15/09/16
3T C. D. M. LA RIBERA	2007-2001	L-X	20:00	21:00	13/03/17	10/04/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA 1 y 2 T							ABONADOS	USUARIOS
							80 €	160 €
TARIFA 3 T							ABONADOS	USUARIOS
							40 €	80 €



BUCEO

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. LAS GAUNAS	2000-2002	S-D	10:00	12:00	22/10/16	23/10/16	30/08/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	2000-2002	S-D	10:00	12:00	12/11/16	13/11/16	30/08/16	15/09/16
3T	P.M. LAS GAUNAS	2001-2003	S-D	10:00	12:00	13/05/17	14/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 42 €	USUARIOS 84 €

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						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	DEL MAR. SKATE HOUSE	2006-2010	M-J	17:00	18:00	04/10/16	27/10/16	30/08/16	15/09/16
	DEL MAR. SKATE HOUSE	2001-2005	M-J	17:00	18:00	08/11/16	01/12/16	30/08/16	15/09/16
2T	DEL MAR. SKATE HOUSE	2007-2011	M-J	17:00	18:00	10/01/17	02/02/17	30/08/16	15/09/16
	DEL MAR. SKATE HOUSE	2002-2006	M-J	17:00	18:00	07/02/17	02/03/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 42 €	USUARIOS 84 €

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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	P.M. IX CENTENARIO	2004-2010	L-X	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2004-2010	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2002-2006	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2007-2010	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 66 €	USUARIOS 132 €

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. Llevar raqueta de bádminton.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. TITIN III	2002-2008	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 66 €	USUARIOS 132 €

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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. VICENTE OCHOA	2005-2010	L-X-V	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. VICENTE OCHOA	2003-2004	L-X-V	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 92 €	USUARIOS 184 €



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 la Pista Municipal de Tráfico.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2000-2010	L-X	18:00	19:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							66 €	132 €



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 motor y social del alumno.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2000-2007	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							66 €	132 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	2003-2007	L-X-V	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P.M. LAS GAUNAS	2000-2003	L-X-V	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							95 €	190 €

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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	2000-2005	L-X	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P.M. MADRE DE DIOS	2002-2006	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							75 €	150 €

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. MURRIETA	2000-2005	L-X-V	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P.M. MURRIETA	2006-2010	L-X-V	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P.M. ESPARTERO	2006-2010	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P.M. MADRE DE DIOS	2000-2005	L-X-V	17:45	18:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P.M. MADRE DE DIOS	2006-2010	L-X-V	17:45	18:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA 2 días							ABONADOS	USUARIOS
							66 €	132 €
TARIFA 3 días							ABONADOS	USUARIOS
							95 €	190 €

**E.M. DE JUDO**

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LOBETE	2000-2010	M-J	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 66 €	USUARIOS 132 €

**E.M. DE KARATE**

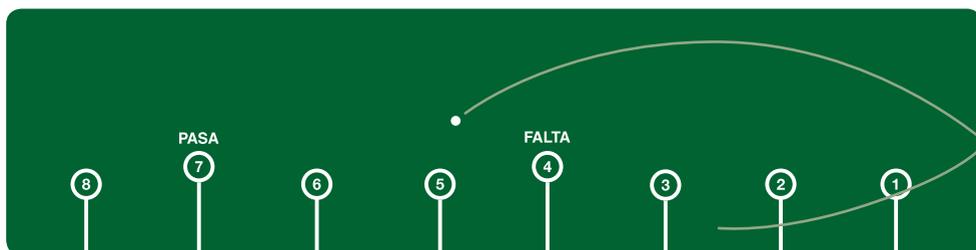
El karate es un Arte Marcial que consiste en Ataques y Defensas con brazos y piernas. Los tres apartados en esta disciplina son el Kihon, que es el trabajo técnico, los Katas que son combates imaginarios, y el Kumite donde encontramos varias modalidades. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón. El nivel máximo que se imparte equivale a cinturón naranja.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. MURRIETA	2000-2010	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	2000-2010	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 66 €	USUARIOS 132 €

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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. LAS GAUNAS	2006-2010	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P.M. LAS GAUNAS	2000-2005	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 66 €	USUARIOS 132 €

**E.M. DE FRONTENIS**

Escuela Municipal que pretende fomentar el frontenis iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. VARIA	2004-2008	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P.M. VARIA	2000-2003	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 66 €	USUARIOS 132 €



6-16 AÑOS



E.M. DE PELOTA MANO. INICIACIÓN



Escuela Municipal que pretende fomentar la pelota mano iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2005-2009	L-X	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	2000-2005	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
								66 €	132 €

E.M. DE PELOTA MANO. PERFECCIONAMIENTO



Escuela Municipal que pretende fomentar la pelota mano, perfeccionando los fundamentos básicos.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2005-2010	M-J	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2002-2004	M-J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	2002-2005	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
								66 €	132 €



E.M. DE PALETA



Escuela Municipal que pretende fomentar la disciplina de paleta, iniciando y perfeccionando los fundamentos básicos.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2000-2009	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. VARIA	2000-2010	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
								66 €	132 €

E.M. DE PESCA



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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.F. PRADOVIEJO (TEÓRICAS)	2003-2011	M-J	19:00	20:00	10/01/17	21/03/17	30/08/16	15/09/16
	LA GRAJERA (PRÁCTICAS)	2003-2011	S	09:00	13:00	25/03/17	17/06/17	30/08/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
								66 €	132 €

E.M. DE STREET DANCE



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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRE DE DIOS	2000-2004	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
								75 €	150 €

**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. Para la realización de las actividades municipales no es necesario estar federado ni hacer exámenes de cinturón.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	2000-2010	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							66 €	132 €

**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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	2000-2010	L	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	2000-2010	J	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	2000-2010	J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							66 €	132 €

**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.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C. D. M. LOBETE	2005-2008	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
P. M. TITIN III	2002-2008	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							66 €	132 €

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. Nadar 50 metros al estilo crol de manera fluida, coordinando brazos y piernas con respiración. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada.

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C. D. M. LA RIBERA	2002-2005	S	10:00	11:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
C. D. M. LA RIBERA	2005-2008	S	11:15	12:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							66 €	132 €

6-16 AÑOS



E. M. DE 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. Se trabaja la coordinación general y el ritmo.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C. D. M. LOBETE	2006-2010	L-X	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2006-2010	M-J	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P. M. ESPARTERO	2000-2005	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS 75 €	USUARIOS 150 €



ESCUELA DE CORRER

Actividad que pretende una introducción a la práctica y técnica de la carrera en sus diferentes modalidades, así como una mejora en las capacidades y forma física general.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P. M. RUIZ DE LOBERA	2003-2008	S	10:00	11:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS 50 €	USUARIOS 100 €



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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 T	P. M. LAS GAUNAS	2000-2010	M-J	18:00	19:00	11/10/16	15/12/16	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2000-2010	M-J	19:00	20:00	11/10/16	15/12/16	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2000-2010	S	09:00	11:00	15/10/16	10/12/16	30/08/16	15/09/16
2 T	P. M. LAS GAUNAS	2000-2010	S	11:00	13:00	15/10/16	10/12/16	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2001-2011	M-J	18:00	19:00	10/01/17	09/03/17	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2001-2011	M-J	19:00	20:00	10/01/17	09/03/17	30/08/16	15/09/16
3 T	P. M. LAS GAUNAS	2001-2011	S	09:00	11:00	14/01/17	11/03/17	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2001-2011	S	11:00	13:00	14/01/17	11/03/17	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2001-2011	M-J	18:00	19:00	14/03/17	23/05/17	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2001-2011	M-J	19:00	20:00	14/03/17	23/05/17	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2001-2011	S	09:00	11:00	18/03/17	20/05/17	30/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	2001-2011	S	11:00	13:00	18/03/17	20/05/17	30/08/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS 66 €	USUARIOS 132 €



GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1 T	CAMPO DE GOLF	2000-2010	S	10:00	10:50	08/10/16	18/12/16	30/08/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	2000-2010	S	11:00	11:50	08/10/16	18/12/16	30/08/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	2000-2010	L-X	18:00	18:50	10/10/16	14/12/16	30/08/16	15/09/16	
2 T	CAMPO DE GOLF	2001-2011	L-X	18:00	18:50	09/01/17	08/03/17	30/08/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	2001-2011	S	10:00	10:50	14/01/17	11/03/17	30/08/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	2001-2011	S	11:00	11:50	14/01/17	11/03/17	30/08/16	15/09/16	
3 T	CAMPO DE GOLF	2001-2011	L-X	18:00	18:50	13/03/17	22/05/17	30/08/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	2001-2011	S	10:00	10:50	18/03/17	20/05/17	30/08/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	2001-2011	S	11:00	11:50	18/03/17	20/05/17	30/08/16	15/09/16	
								TARIFA 1 día	90 €	180 €
								TARIFA 2 días	120 €	240 €



GOLF. PERFECCIONAMIENTO

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

INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1 T	CAMPO DE GOLF	2000-2010	V	18:00	18:50	07/10/16	02/12/16	30/08/16	15/09/16	
2 T	CAMPO DE GOLF	2001-2011	V	18:00	18:50	13/01/17	10/03/17	30/08/16	15/09/16	
3 T	CAMPO DE GOLF	2001-2011	V	18:00	18:50	17/03/17	26/05/17	30/08/16	15/09/16	
								TARIFA	90 €	180 €

Viernes en Familia

Disfrutad juntos de un rato divertido, educativo y deportivo

más información en la página 56



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, pantalón ajustado, excepto tejanos.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T EL DORADO	2000-2007	L-X	18:00	19:00	10/10/16	14/12/16	30/08/16	15/09/16
	2000-2007	M-J	19:00	20:00	11/10/16	15/12/16	30/08/16	15/09/16
2T EL DORADO	2001-2008	L-X	18:00	19:00	09/01/17	08/03/17	30/08/16	15/09/16
	2001-2008	M-J	19:00	20:00	10/01/17	09/03/17	30/08/16	15/09/16
3T EL DORADO	2001-2008	L-X	18:00	19:00	13/03/17	22/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							90 €	180 €

HÍPICA. PERFECCIONAMIENTO

Los cursos de Perfeccionamiento, van dirigidos a aquellos que hayan realizado algún curso anteriormente de Iniciación y desean mejorar sus conocimientos. Obligatorio casco. Recomendable botas altas. La preinscripción no supone la inscripción definitiva, es decir no implica tener plaza asegurada. En los cursos de Perfeccionamiento se realizará una prueba de selección para determinar el nivel de los alumnos previa preinscripción.

Los criterios de selección son los siguientes: 1º Tener el nivel suficiente para acceder al curso de perfeccionamiento. 2º Orden de inscripción.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T EL DORADO	2000-2007	L-X	19:00	20:00	10/10/16	14/12/16	30/08/16	15/09/16
	2000-2007	M-J	18:00	19:00	11/10/16	20/12/16	30/08/16	15/09/16
2T EL DORADO	2001-2008	L-X	19:00	20:00	09/01/17	08/03/17	30/08/16	15/09/16
	2001-2008	M-J	18:00	19:00	10/01/17	09/03/17	30/08/16	15/09/16
3T EL DORADO	2001-2008	L-X	19:00	20:00	13/03/17	22/05/17	30/08/16	15/09/16
	2001-2008	M-J	18:00	19:00	14/03/17	23/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							120 €	240 €



HOCKEY HIELO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LOBETE	2004-2009	M-J	17:30	18:30	03/10/16	25/04/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL							ABONADOS	USUARIOS
							210 €	420 €
2 PLAZOS DE							105 €	210 €

**NATACIÓN 6-7 AÑOS**

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2009-2010	L-X	16:45	17:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	2009-2010	L-X	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	L-X	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	L-X	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	L-X	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	M-J	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2010	M-J	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2009-2010	M-J	17:00	17:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2009-2010	M-J	17:45	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2009-2010	M-J	18:30	19:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								198 €	396 €
2 PLAZOS DE								99 €	198 €

NATACIÓN 8-9 AÑOS

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	2007-2008	L-X	16:45	17:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	2007-2008	L-X	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2008	L-X	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2008	L-X	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2007-2008	M-J	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2007-2008	M-J	17:00	17:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2007-2008	M-J	17:45	18:30	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2007-2008	M-J	19:15	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								198 €	396 €
2 PLAZOS DE								99 €	198 €

NATACIÓN 10-16 AÑOS

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	2006-2000	L-X	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2006-2000	L-X	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2006-2000	M-J	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2003-2006	M-J	18:30	19:15	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	2000-2002	M-J	19:15	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								198 €	396 €
2 PLAZOS DE								99 €	198 €



6-16 AÑOS



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. Deberán llevar pala de pádel.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS	
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL			
	C.D.M. LAS NORIAS	2005-2008	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16	
	C.D.M. LAS NORIAS	2005-2008	S-D	11:00	12:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16	
								TARIFA ANUAL	ABONADOS	USUARIOS
								276 €	552 €	
								2 PLAZOS DE	138 €	276 €



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. Deberán llevar pala de pádel. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS	
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL			
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16	
								TARIFA ANUAL	ABONADOS	USUARIOS
								276 €	552 €	
								2 PLAZOS DE	138 €	276 €



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. Necesaria pala de pádel y haber realizado como mínimo un cursillo de iniciación. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS	
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL			
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16	
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	S-D	10:00	11:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16	
								TARIFA ANUAL	ABONADOS	USUARIOS
								276 €	552 €	
								2 PLAZOS DE	138 €	276 €

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.

1 T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS	
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL			
	C.D.M. LOBETE	2010	M-J	17:30	18:30	11/10/16	01/12/16	30/08/16	15/09/16	
	C.D.M. LOBETE	2004-2009	M-J	18:30	19:30	11/10/16	01/12/16	30/08/16	15/09/16	
	C.D.M. LOBETE	2010	M-J	17:30	18:30	13/12/16	14/02/17	30/08/16	15/09/16	
2 T	C.D.M. LOBETE	2004-2009	M-J	18:30	19:30	13/12/16	14/02/17	30/08/16	15/09/16	
	C.D.M. LOBETE	2011	M-J	17:30	18:30	21/02/17	11/04/17	30/08/16	15/09/16	
3 T	C.D.M. LOBETE	2005-2010	M-J	18:30	19:30	21/02/17	11/04/17	30/08/16	15/09/16	
								TARIFA	ABONADOS	USUARIOS
								70 €	140 €	



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 curso de iniciación.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LOBETE	2004-2009	M-J	18:30	19:30	11/10/16	01/12/16	30/08/16	15/09/16
2T C.D.M. LOBETE	2004-2009	M-J	18:30	19:30	13/12/16	14/02/17	30/08/16	15/09/16
3T C.D.M. LOBETE	2005-2010	M-J	18:30	19:30	21/02/17	11/04/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							70 €	140 €

PIRAGÜISMO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LAS NORIAS	2000-2002	L a V	20:00	21:30	03/10/16	07/10/16	30/08/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							40 €	80 €



TENIS 6-7 AÑOS

Actividad planificada para niños que deseen una enseñanza continuada y en progresión teniendo como objetivo la familiarización con este deporte de una forma lúdica. Llevar Raqueta. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A C.D.M. LAS NORIAS	2009-2010	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL							ABONADOS	USUARIOS
							276 €	552 €
2 PLAZOS DE							138 €	276 €



TENIS 8-11 AÑOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL C.D.M. LAS NORIAS	2005-2008	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2008	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
C.D.M. LAS NORIAS	2005-2008	S-D	11:00	12:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL							ABONADOS	USUARIOS
							276 €	552 €
2 PLAZOS DE							138 €	276 €



6-16 AÑOS



TENIS 12-16 AÑOS. INICIACIÓN

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	S-D	09:00	10:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								276 €	552 €
2 PLAZOS DE								138 €	276 €



TENIS 12-16 AÑOS. PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de Perfeccionamiento se mejoraran los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Necesario raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2004	S-D	10:00	11:00	03/10/16	25/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								276 €	552 €
2 PLAZOS DE								138 €	276 €

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.

1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2002	D	10:30	12:00	09/10/16	04/12/16	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	2000-2002	D	12:00	13:30	09/10/16	04/12/16	30/08/16	15/09/16
3T	C.D.M. LAS NORIAS	2001-2003	D	12:00	13:30	19/03/17	21/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								40 €	80 €

TRI-ACTIVIDAD

Actividad anual dividida en tres partes. En cada una se practicará una modalidad deportiva diferente. La primera será bicicleta, la segunda natación y la tercera 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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2004-2008	L-X	17:00	18:00	03/10/16	12/12/16	30/08/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA (PISCINA)	2004-2008	L-X	17:00	18:00	14/12/16	06/03/17	30/08/16	15/09/16
	P.M. CABALLERO DE LA ROSA	2004-2008	L-X	17:00	18:00	08/03/17	24/05/17	30/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								66 €	132 €

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Actividad de preparación física general de alta intensidad. Incluye ejercicios de fuerza, resistencia, 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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. BRETON DE LOS HERREROS	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								100 €	200 €

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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X-V	10:00	10:45	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. JUAN YAGÜE	1951-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	07:15	08:15	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	08:15	09:15	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	1951-1999	M-J	19:15	20:15	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	1951-1999	M-J	20:15	21:15	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								100 €	200 €

**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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	14:30	15:15	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	V	20:00	20:45	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								110 €	220 €
TARIFA 45 min./clase								92 €	184 €
TARIFA 1 DÍA								62 €	124 €



17 y + AÑOS

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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T 2T 1T C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S	12:00	13:00	08/10/16	03/12/16	01/09/16	15/09/16
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	S	12:00	13:00	14/01/17	11/03/17	01/09/16	15/09/16
3T C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	S	12:00	13:00	18/03/17	20/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €

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. Es imprescindible demostrar previamente los mínimos de control sobre el animal. 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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T 2T 1T C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S	11:00	12:00	08/10/16	03/12/16	01/09/16	15/09/16
C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	S	11:00	12:00	14/01/17	11/03/17	01/09/16	15/09/16
3T C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	S	11:00	12:00	18/03/17	20/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €

AQUAERÓBIC

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	20:15	21:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16	
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X-V	08:45	09:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €	
TARIFA L-X 45 min.							92 €	184 €	

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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD				FECHA DE INSCRIPCIÓN		
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
ANUAL C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	19:45	20:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16	
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	09:30	10:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	20:15	21:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €	



AQUAMIX

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	09:45	10:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	20:45	21:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	19:15	20:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €

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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	M-J	20:15	21:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €



AQUASALUD

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X-V	09:00	09:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	18:45	19:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	09:30	10:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €

BÁDMINTON

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. TITIN III	1961-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €



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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
1T C.D.M. LA RIBERA	1917-1999	M-J	20:00	21:00	11/10/16	20/12/16	01/09/16	15/09/16
2T C.D.M. LA RIBERA	1918-2000	M-J	20:00	21:00	10/01/17	09/03/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 80 €	USUARIOS 160 €

BILLAR PERFECCIONAMIENTO

Mejora de los aspectos técnicos y tácticos una vez pulido el mecanismo de golpeo. Se trabajarán modalidades de bola 8, bola 9 y bola 10, todas ellas de Billar americano.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
1T C.D.M. LA RIBERA	1917-1999	L-X	20:00	21:00	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16
2T C.D.M. LA RIBERA	1918-2000	L-X	20:00	21:00	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16
3T C.D.M. LA RIBERA	1918-2000	L-X	20:00	21:00	13/03/17	10/04/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA 1T y 2T							ABONADOS 80 €	USUARIOS 160 €
TARIFA 3T							40 €	80 €

BUCEO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
1T P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	S-D	10:00	12:00	22/10/16	23/10/16	13/09/16	15/09/16
P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	S-D	10:00	12:00	12/11/16	13/11/16	13/09/16	15/09/16
3T P.M. LAS GAUNAS	1962-2000	S-D	10:00	12:00	13/05/17	14/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 42 €	USUARIOS 84 €



CAPOEIRA

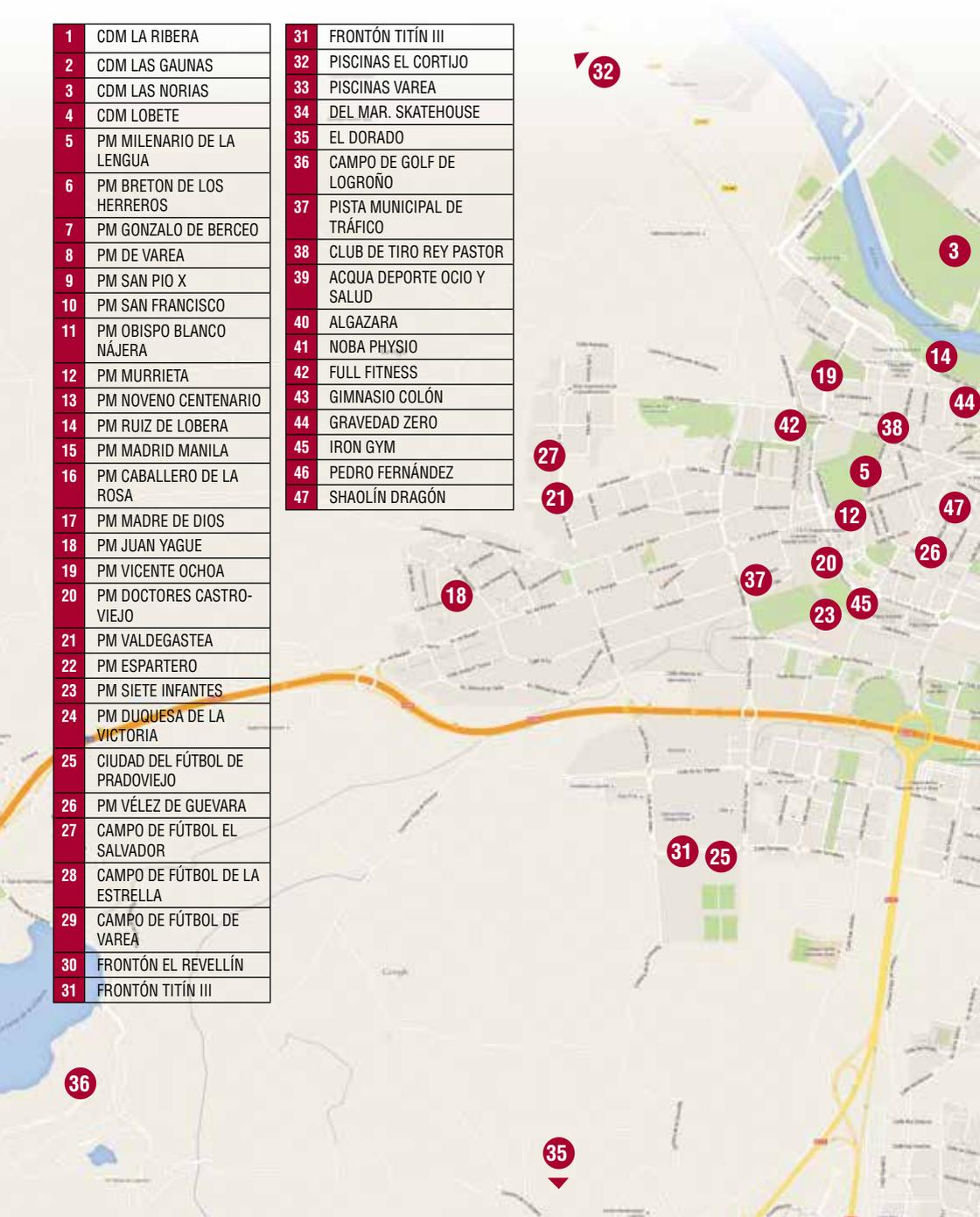
Arte marcial- baile de origen afro-brasileño, en el que la música marca un juego entre los participantes aplicando habilidades rítmicas y acrobáticas. Se mejora la resistencia, agilidad, fuerza y ritmo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
			H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
A P.M. MADRID MANILA	1961-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 115 €	USUARIOS 230 €



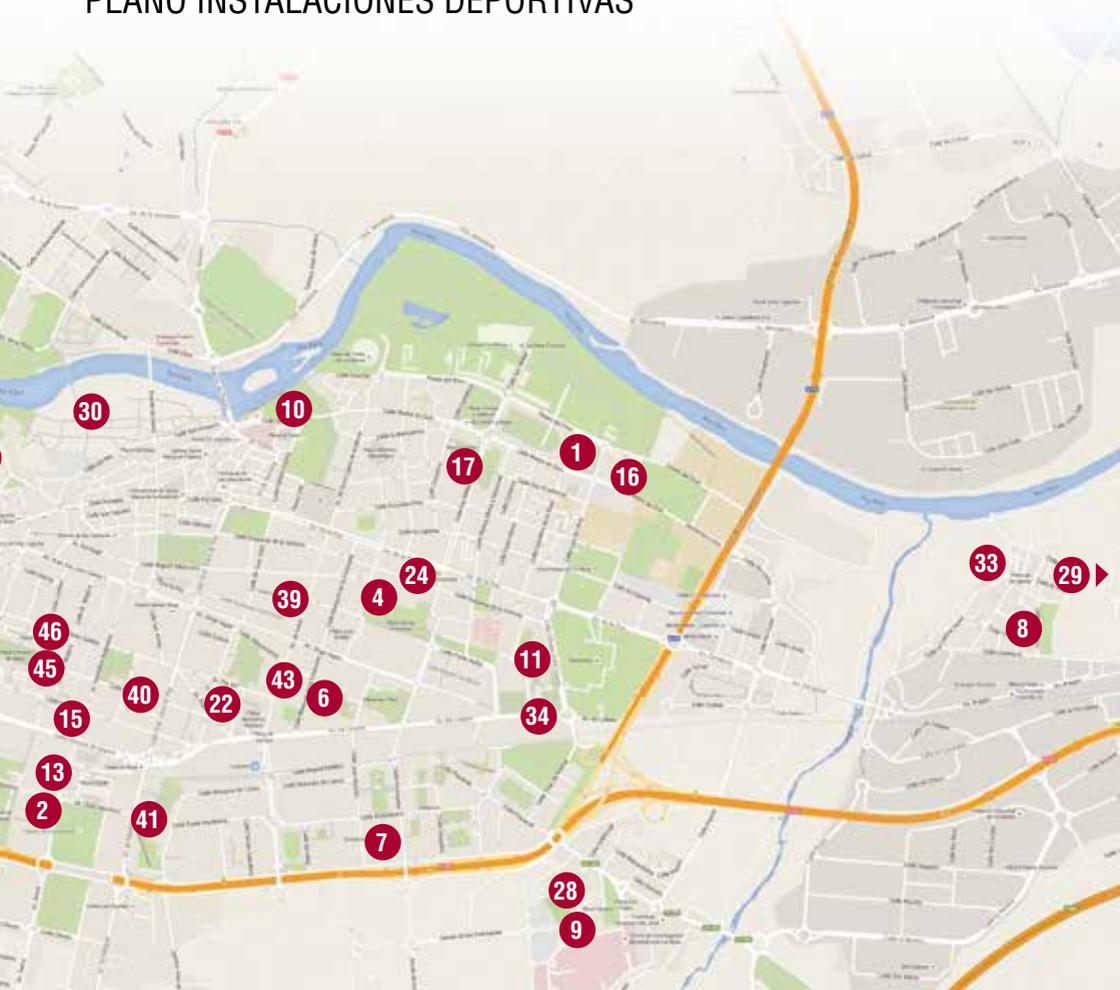
1	CDM LA RIBERA
2	CDM LAS GAUNAS
3	CDM LAS NORIAS
4	CDM LOBETE
5	PM MILENARIO DE LA LENGUA
6	PM BRETON DE LOS HERREROS
7	PM GONZALO DE BERCEO
8	PM DE VAREA
9	PM SAN PIO X
10	PM SAN FRANCISCO
11	PM OBISPO BLANCO NÁJERA
12	PM MURRIETA
13	PM NOVENO CENTENARIO
14	PM RUIZ DE LOBERA
15	PM MADRID MANILA
16	PM CABALLERO DE LA ROSA
17	PM MADRE DE DIOS
18	PM JUAN YAGUE
19	PM VICENTE OCHOA
20	PM DOCTORES CASTRO-VIEJO
21	PM VALDEGASTEA
22	PM ESPARTERO
23	PM SIETE INFANTES
24	PM DUQUESA DE LA VICTORIA
25	CIUDAD DEL FÚTBOL DE PRADOVIEJO
26	PM VÉLEZ DE GUEVARA
27	CAMPO DE FÚTBOL EL SALVADOR
28	CAMPO DE FÚTBOL DE LA ESTRELLA
29	CAMPO DE FÚTBOL DE VAREA
30	FRONTÓN EL REVELLÍN
31	FRONTÓN TITÍN III

31	FRONTÓN TITÍN III
32	PISCINAS EL CORTIJO
33	PISCINAS VAREA
34	DEL MAR. SKATEHOUSE
35	EL DORADO
36	CAMPO DE GOLF DE LOGROÑO
37	PISTA MUNICIPAL DE TRÁFICO
38	CLUB DE TIRO REY PASTOR
39	ACQUA DEPORTE OCIO Y SALUD
40	ALGAZARA
41	NOBA PHYSIO
42	FULL FITNESS
43	GIMNASIO COLÓN
44	GRAVEDAD ZERO
45	IRON GYM
46	PEDRO FERNÁNDEZ
47	SHAOLÍN DRAGÓN





PLANO INSTALACIONES DEPORTIVAS



CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

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

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

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

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

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

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

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

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



CICLO-INDOOR

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	L-X	19:30	20:30	10/10/16	25/01/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	L-X	20:30	21:30	10/10/16	25/01/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	L-X	21:30	22:30	10/10/16	25/01/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	M-J	08:00	08:45	11/10/16	02/02/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	M-J	14:30	15:15	11/10/16	02/02/17	01/09/16	15/09/16
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	19:30	20:30	06/02/17	17/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	20:30	21:30	06/02/17	17/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	L-X	21:30	22:30	06/02/17	17/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	08:00	08:45	07/02/17	18/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	14:30	15:15	07/02/17	18/05/17	01/09/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	1962-2000	M-J	15:15	16:00	07/02/17	18/05/17	01/09/16	15/09/16	
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA M-J clases de 45 min.								100 €	200 €
TARIFA M-J clases de 45 min.								80 €	160 €



CROSS TRAINING

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								115 €	230 €

ENTRENA CORRIENDO

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

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C.F. PRADOVEJO	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	14:30	15:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	07:15	08:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	X-V	07:15	08:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								130 €	260 €

17 y + AÑOS



ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	M-J	20:00	22:00	11/10/16	10/11/16	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	M-J	20:00	22:00	10/11/16	15/12/16	01/09/16	15/09/16
2T	P.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	20:00	22:00	10/01/17	07/02/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	20:00	22:00	09/02/17	09/03/17	01/09/16	15/09/16
3T	P.M. LAS GAUNAS	1962-2000	M-J	20:00	22:00	14/03/17	11/04/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1962-2000	M-J	20:00	22:00	25/04/17	23/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 50 €	USUARIOS 100 €



ESCALADA EN ROCÓDROMO. PERFECCIONAMIENTO

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	L-X	20:00	22:00	10/10/16	09/11/16	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1962-2000	L-X	20:00	22:00	09/01/17	06/02/17	01/09/16	15/09/16
2T	P.M. LAS GAUNAS	1962-2000	L-X	20:00	22:00	13/03/17	10/04/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1962-2000	L-X	20:00	22:00	24/04/17	24/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 50 €	USUARIOS 100 €

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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	20:00	21:00	11/10/16	15/12/16	01/09/16	15/09/16
2T	P.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	10/01/17	09/03/17	01/09/16	15/09/16
3T	P.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	20:00	21:00	14/03/17	23/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 54 €	USUARIOS 108 €

**ESPALDA SANA**

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
	C.D.M. LA RIBERA	1917-1999	L-X	12:15	13:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1917-1999	M-J	11:15	12:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1917-1999	L-X-V	11:30	12:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	L-X-V	19:45	20:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								110 €	208 €

**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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X-V	10:00	10:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	15:15	16:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X-V	08:30	09:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1961-1999	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.F. PRADOVEJO	1951-1999	M-J	08:45	09:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. BRETON DE LOS HERREROS	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1951-1999	M-J	17:45	18:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	15:15	16:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	V	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MADRE DE DIOS	1951-1999	L-X	18:45	19:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MADRID MANILA	1951-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MADRID MANILA	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								100 €	200 €
TARIFA clases de 45 min. / 2 días								82 €	164 €
TARIFA Viernes clases de 45 min.								62 €	124 €



17 y + AÑOS



GINNASIA 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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X-V	09:15	10:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X-V	10:45	11:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X-V	07:00	07:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X-V	07:45	08:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. BRETON DE LOS HERREROS	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. BRETON DE LOS HERREROS	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. JUAN YAÑUE	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X-V	07:15	08:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X-V	08:00	08:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X-V	08:45	09:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X-V	09:30	10:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X-V	10:15	11:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MADRID MANILA	1951-1999	L-X-V	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MADRID MANILA	1951-1999	L-X-V	19:45	20:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MADRID MANILA	1951-1999	L-X-V	20:30	21:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MADRID MANILA	1951-1999	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-1999	M-J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1951-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS 100 €	USUARIOS 200 €



GINNASIA 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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X-V	09:45	10:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	16:15	17:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	18:15	19:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS 100 €	USUARIOS 200 €



GIMNASIA HIPOPRESIVA

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	11:15	12:00	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16	
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	12:00	12:45	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16	
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	12:45	13:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16	
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	17:15	18:00	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16	
								TARIFA	ABONADOS 130 €	USUARIOS 260 €



GOLF. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

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

- Palos de prácticas de golf.
- Campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de approach y bunker de prácticas.
- Incluidas bolas para realizar el cursillo.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS	
1T	CAMPO DE GOLF	1917-1999	L-X	09:30	10:20	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	L-X	10:30	11:20	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	L-X	16:00	16:50	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	L-X	17:00	17:50	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	L-X	18:00	18:50	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	L-X	19:00	19:50	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	L-X	20:00	20:50	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16	
2T	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	09:30	10:20	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	10:30	11:20	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	16:00	16:50	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	17:00	17:50	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	18:00	18:50	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	19:00	19:50	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	20:00	20:50	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16	
3T	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	09:30	10:20	13/03/17	22/05/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	10:30	11:20	13/03/17	22/05/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	16:00	16:50	13/03/17	22/05/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	17:00	17:50	13/03/17	22/05/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	18:00	18:50	13/03/17	22/05/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	19:00	19:50	13/03/17	22/05/17	01/09/16	15/09/16	
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	L-X	20:00	20:50	13/03/17	22/05/17	01/09/16	15/09/16	
								TARIFA	ABONADOS 130 €	USUARIOS 260 €



17 y + AÑOS

GOLF. PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a alumnos con hándicap que quieran seguir mejorando su juego. Se prestará equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición:

- Palos de prácticas de golf.
- Campo de prácticas, putting green, zona de prácticas de approach y bunker de prácticas.
- Incluidas bolas para realizar el cursillo.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERÍODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	CAMPO DE GOLF	1917-1999	V	09:30	10:20	07/10/16	02/12/16	01/09/16	15/09/16
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	V	10:30	11:20	07/10/16	02/12/16	01/09/16	15/09/16
	CAMPO DE GOLF	1917-1999	V	17:00	17:50	07/10/16	02/12/16	01/09/16	15/09/16
2T	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	09:30	10:20	13/01/17	10/03/17	01/09/16	15/09/16
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	10:30	11:20	13/01/17	10/03/17	01/09/16	15/09/16
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	17:00	17:50	13/01/17	10/03/17	01/09/16	15/09/16
3T	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	09:30	10:20	17/03/17	26/05/17	01/09/16	15/09/16
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	10:30	11:20	17/03/17	26/05/17	01/09/16	15/09/16
	CAMPO DE GOLF	1918-2000	V	17:00	17:50	17/03/17	26/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								92 €	184 €

HÍPICA. INICIACIÓN

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERÍODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	EL DORADO	1951-1999	L-X	20:00	21:00	10/10/16	14/12/16	01/09/16	15/09/16
2T	EL DORADO	1952-2000	L-X	20:00	21:00	09/01/17	08/03/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								130 €	260 €

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 pantalón ajustado. 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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERÍODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
3T	EL DORADO	1952-2000	L-X	20:00	21:00	13/03/17	22/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								130 €	260 €

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	PERÍODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1961-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								115 €	230 €



INTERVAL FITNESS

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. MADRE DE DIOS	1961-1999	L-X	20:45	21:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	L-X	14:30	15:15	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1961-1999	L-X	15:15	16:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS 92 €	USUARIOS 184 €



INTERVAL STEP

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LOBETE	1961-1999	L-X-V	09:15	10:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. ESPARTERO	1961-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. MADRE DE DIOS	1961-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	1961-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS 115 €	USUARIOS 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.

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 CUATRIMESTRE	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	20:45	21:30	10/10/16	25/01/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	21:00	21:45	10/10/16	25/01/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	08:45	09:30	11/10/16	02/02/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	17:30	18:15	11/10/16	02/02/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	10:30	11:15	11/10/16	02/02/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	20:15	21:00	11/10/16	02/02/17	13/09/16	15/09/16
2 CUATRIMESTRE	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	09:15	10:00	11/10/16	02/02/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	L-X	20:45	21:30	06/02/17	17/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	21:00	21:45	06/02/17	17/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1952-2000	M-J	10:30	11:15	07/02/17	18/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	20:15	21:00	07/02/17	18/05/17	13/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1952-2000	M-J	09:15	10:00	07/02/17	18/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	08:45	09:30	07/02/17	18/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1952-2000	M-J	17:30	18:15	07/02/17	18/05/17	13/09/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS 100 €	USUARIOS 200 €



17 y + AÑOS

NATACION INICIACIÓN + 17 Años (CURSILLO)

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
2C 1C P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	18:15	19:00	10/10/16	25/01/17	13/09/16	15/09/16
2C P.M. LAS GAUNAS	1952-2000	L-X	18:15	19:00	06/02/17	17/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							100 €	200 €



NATACION MANTENIMIENTO

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X-V	10:15	11:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	18:15	19:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	19:45	20:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	20:45	21:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X-V	10:00	10:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	10:00	11:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X-V	09:30	10:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	10:30	11:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	16:15	17:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							100 €	200 €
TARIFA clases de 45 min. / 2 días							80 €	160 €

NATACION 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.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	19:45	20:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X-V	09:15	10:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	07:45	08:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
							110 €	220 €



NATACIÓN REHABILITADORA DEPORTIVA

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	16:30	17:30	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X-V	08:00	08:45	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	21:15	22:15	03/10/16	25/05/17	13/09/16	15/09/16
	TARIFA							ABONADOS	USUARIOS
								115 €	230 €

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. Deberán llevar pala de pádel. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	09:00	10:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	11:00	12:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	15:30	16:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	TARIFA ANUAL							ABONADOS	USUARIOS
								390 €	780 €
	2 PLAZOS DE							195 €	390 €



PÁDEL NIVEL 2

En este nivel se estabiliza la técnica básica afianzando golpes y trabajo de paredes y movimientos. Es necesario haber realizado, como mínimo, un cursillo trimestral. Llevar pala de pádel. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	12:00	13:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	10:00	11:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	14:30	15:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	TARIFA ANUAL							ABONADOS	USUARIOS
								390 €	780 €
	2 PLAZOS DE							195 €	390 €

17 y + AÑOS



PÁDEL NIVEL 3

Dominio de la técnica, de los golpes, juego con las paredes y aspectos tácticos son los principales objetivos. Llevar pala de pádel. Haber realizado como mínimo 2 ó 3 cursillos trimestrales. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	13:00	14:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								390 €	780 €
2 PLAZOS DE								195 €	390 €

PATINAJE SOBRE HIELO. INIC/PERFEC.

Los cursos de iniciación y perfeccionamiento 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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
1T	C.D.M. LOBETE	1961-1999	M-J	20:30	21:30	11/10/16	01/12/16	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1961-1999	M-J	20:30	21:30	13/12/16	14/02/17	01/09/16	15/09/16
2T	C.D.M. LOBETE	1962-2000	M-J	20:30	21:30	21/02/17	11/04/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								80 €	160 €

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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
	P.M. DOCTORES CASTROVIEJO	1961-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								110 €	220 €



PATINAJE. PERFECCIONAMIENTO

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
A	P.M. LAS GAUNAS	1961-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								115 €	230 €



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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	12:15	13:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	08:15	09:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	L-X	14:30	15:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.F. PRADOVIEJO	1951-1999	M-J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.F. PRADOVIEJO	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.F. PRADOVIEJO	1951-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	07:45	08:45	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	21:15	22:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	13:15	14:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	V	18:00	18:45	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								130 €	260 €
TARIFA clases de 45 min. 2 días								92 €	184 €
TARIFA Viernes clases de 45 min.								62 €	124 €

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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	C.D.M. LOBETE	1951-1999	M-J	08:15	09:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								130 €	260 €

PIRAGÜISMO

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

TT	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN		ABONADOS	USUARIOS
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL		
	C.D.M. LAS NORIAS	1961-1999	L a V	20:00	21:30	03/10/16	07/10/16	13/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								40 €	80 €



17 y + AÑOS



PONTE EN FORMA CORRIENDO

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

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	09:30	10:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	10:30	11:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.F. PRADOVIEJO	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	P.M. RUIZ DE LOBERA	1951-1999	S	10:00	11:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA 2 DÍAS								100 €	200 €
TARIFA 1 DÍA								50 €	100 €



TAEKWONDO

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

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1961-1999	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								110 €	220 €

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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1917-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1917-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	L-X-V	09:30	10:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	L-X-V	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA								115 €	230 €

TENIS NIVEL 1

El objetivo es la iniciación y el aprendizaje de la técnica de este deporte. Llevar raqueta. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	12:00	13:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA ANUAL								312 €	624 €
2 PLAZOS DE								156 €	312 €



TENIS NIVEL 2

Se mejorarán los golpes básicos, desplazamientos en pista y colocación. Llevar raqueta. Es obligatorio haber realizado como mínimo un cursillo de nivel 1. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	S-D	13:00	14:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								312 €	624 €
2 PLAZOS DE								156 €	312 €

TENIS NIVEL 3

Destinado a alumnos que hayan realizado varios cursos de nivel 2 y quieran un entrenamiento más intensivo. Llevar raqueta. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado pudiendo causar baja en la actividad. Las clases podrán ser suspendidas en caso de climatología adversa. No serán recuperables.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	11:00	12:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	10:00	11:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA ANUAL								ABONADOS	USUARIOS
								312 €	624 €
2 PLAZOS DE								156 €	312 €

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.

3T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	D	10:30	12:00	09/10/16	04/12/16	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1951-1999	D	12:00	13:30	09/10/16	04/12/16	01/09/16	15/09/16
	C.D.M. LAS NORIAS	1952-2000	D	12:00	13:30	19/03/17	21/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								45 €	90 €

TIRO OLÍMPICO

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

1T	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	1951-1999	V	17:30	18:30	07/10/16	02/12/16	01/09/16	15/09/16
	CLUB DE TIRO REY PASTOR. C/ BERATÚA, 19-21	1951-1999	M	18:30	19:30	11/10/16	20/12/16	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								80 €	160 €



17 y + AÑOS

TONIBIKE

Actividad que combina gimnasia de mantenimiento, circuitos, máquinas para tonificación y bicicletas de ciclo-indoor.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C. D. M. LA RIBERA	1961-1999	M-J	07:15	08:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1961-1999	M-J	21:30	22:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA clases 1 hora								110 €	220 €
TARIFA clases de 45 min.								82 €	164 €



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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C. D. M. LAS NORIAS	1951-1999	L-X	09:45	10:45	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C. D. M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
	C. D. M. LAS NORIAS	1951-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								110 €	220 €

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 resérvate cada semana lo que quieres hacer, qué día y a qué hora. Consulta todas las posibilidades en 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 le permitirá no frenar su interés en ponerse en forma, mejorar sus capacidades físicas y llevarlas al máximo de sus posibilidades. Del 1 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 a través de www.logroñodeporte.es

**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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1917-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. SIETE INFANTES DE LARA	1917-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	L-X-V	08:45	09:30	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	L-X-V	20:30	21:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	M-J	07:15	08:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1917-1999	M-J	08:15	09:15	03/10/16	25/05/17	08/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								115 €	230 €

**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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
						F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C. D. M. LA RIBERA	1951-1999	L-X	16:30	17:30	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1951-1999	M-J	16:30	17:30	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	1951-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. ESPARTERO	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. GONZALO DE BERCEO	1951-1999	L-X	17:45	18:45	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	14:30	15:15	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	15:15	16:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	L-X	17:15	18:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	S	10:00	11:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. LAS GAUNAS	1951-1999	S	11:00	12:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. MADRE DE DIOS	1951-1999	L-X	19:45	20:45	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. MADRE DE DIOS	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
	P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17	06/09/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
TARIFA clases de 45 min. / 2 días								92 €	184 €
TARIFA SÁBADO / 1 día								52 €	104 €



EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL



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

PROGRAMA "EMPRESA" DE EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE PARA SUS EMPLEADOS

Logroño Deporte quiere ayudar a tu empresa a diseñar su programa de ejercicio físico y deporte para sus empleados, facilitando así la práctica deportiva y difundiendo los hábitos saludables en el ámbito laboral.

¿CÓMO LO HACEMOS?

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

En tu empresa también podéis ser deportivos



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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	L-X-V	10:45	11:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	L-X-V	11:30	12:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	M-J	11:00	12:00	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	M-J	12:00	13:00	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	10:15	11:00	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	M-J	11:30	12:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 40 €	USUARIOS 80 €

AERÓBIC +65

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	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	11:00	11:45	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	11:45	12:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	M-J	11:15	12:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	L-X-V	10:45	11:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 50 €	USUARIOS 100 €

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.

A	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	M-J	11:15	12:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 45 €	USUARIOS 90 €

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.

ANUAL	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	11:00	11:45	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	11:45	12:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	12:30	13:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	M-J	12:15	13:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	L-X-V	10:00	10:45	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	L-X-V	10:45	11:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	L-X-V	11:30	12:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	M-J	12:15	13:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	L-X-V	10:45	11:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	M-J	11:15	12:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 40 €	USUARIOS 80 €



65 y + AÑOS

GINNASIA 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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
ANUAL	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	L-X-V	10:45	11:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	M-J	11:15	12:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	L-X-V	11:15	12:00	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	L-X-V	12:00	12:45	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	M-J	12:00	13:00	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	09:30	10:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	10:15	11:00	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	M-J	11:30	12:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	M-J	12:30	13:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								40 €	80 €

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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1 C	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	L-X	11:00	11:45	10/10/16	25/01/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	L-X	11:45	12:30	10/10/16	25/01/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	M-J	11:15	12:00	11/10/16	02/02/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1917-1951	M-J	12:00	12:45	11/10/16	02/02/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1918-1952	L-X	11:00	11:45	06/02/17	17/05/17	25/08/16	15/09/16
2 C	C. D. M. LA RIBERA	1918-1952	L-X	11:45	12:30	06/02/17	17/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1918-1952	M-J	11:15	12:00	07/02/17	18/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LA RIBERA	1918-1952	M-J	12:00	12:45	07/02/17	18/05/17	25/08/16	15/09/16
TARIFA CUATRIMESTRAL								ABONADOS	USUARIOS
								40 €	80 €

PILATES SUELO +65

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

	INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO/H. FINAL		PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X	12:30	13:30	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								50 €	100 €

TAI CHI +65

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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
				F. INICIO	F. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
A	P. M. LAS GAUNAS	1917-1951	L-X-V	10:15	11:00	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
	C. D. M. LOBETE	1917-1951	L-X-V	11:30	12:15	03/10/16	25/05/17	25/08/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS	USUARIOS
								50 €	100 €



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 4 viernes seguidos, las familias puedan elegir entre las actividades programadas, que son para esta primera edición: Circo, badminton, zumba, yoga, balones-globos-juegos y patinaje sobre ruedas.

En definitiva, podrán realizar a lo largo del año, las 6 actividades si se desean o repetir la que más haya gustado. Cada actividad dura 4 viernes seguidos.

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.

BÁDMINTON

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. MURRIETA	2008-2004	V	19:15	20:15	07/10/16	28/10/16	20/06/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	2008-2004	V	19:15	20:15	04/11/16	25/11/16	20/06/16	15/09/16
2T	P.M. MURRIETA	2009-2005	V	19:15	20:15	13/01/17	03/02/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	2009-2005	V	19:15	20:15	10/02/17	10/03/17	20/06/16	15/09/16
3T	P.M. MURRIETA	2009-2005	V	19:15	20:15	17/03/17	07/04/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. MURRIETA	2009-2005	V	19:15	20:15	28/04/17	19/05/17	20/06/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 20 €	USUARIOS 40 €

BALONES, GLOBOS, JUEGOS

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2009-2012	V	19:00	20:00	07/10/16	28/10/16	20/06/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2009-2012	V	19:00	20:00	04/11/16	25/11/16	20/06/16	15/09/16
2T	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2010-2013	V	19:00	20:00	13/01/17	03/02/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2010-2013	V	19:00	20:00	10/02/17	10/03/17	20/06/16	15/09/16
3T	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2010-2013	V	19:00	20:00	17/03/17	07/04/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2010-2013	V	19:00	20:00	28/04/17	19/05/17	20/06/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 20 €	USUARIOS 40 €

CIRCO

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	C.D.M. LA RIBERA	2009-2012	V	18:00	19:00	07/10/16	28/10/16	20/06/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2009-2012	V	18:00	19:00	04/11/16	25/11/16	20/06/16	15/09/16
2T	C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	V	18:00	19:00	13/01/17	03/02/17	20/06/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	V	18:00	19:00	10/02/17	10/03/17	20/06/16	15/09/16
3T	C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	V	18:00	19:00	17/03/17	07/04/17	20/06/16	15/09/16
	C.D.M. LA RIBERA	2010-2013	V	18:00	19:00	28/04/17	19/05/17	20/06/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 20 €	USUARIOS 40 €

PATINAJE

		PERIODO DE LA ACTIVIDAD						FECHA DE INSCRIPCIÓN	
INSTALACIÓN		AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2004-2012	V	18:00	19:00	07/10/16	28/10/16	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2004-2012	V	19:00	20:00	07/10/16	28/10/16	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2004-2012	V	18:00	19:00	04/11/16	25/11/16	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2004-2012	V	19:00	20:00	04/11/16	25/11/16	20/06/16	15/09/16
2T	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2013	V	18:00	19:00	13/01/17	03/02/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2013	V	19:00	20:00	13/01/17	03/02/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2013	V	18:00	19:00	10/02/17	10/03/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2013	V	19:00	20:00	10/02/17	10/03/17	20/06/16	15/09/16
3T	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2013	V	18:00	19:00	17/03/17	07/04/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2013	V	19:00	20:00	17/03/17	07/04/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2013	V	18:00	19:00	28/04/17	19/05/17	20/06/16	15/09/16
	P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	2005-2013	V	19:00	20:00	28/04/17	19/05/17	20/06/16	15/09/16
TARIFA								ABONADOS 20 €	USUARIOS 40 €



VIERNES EN FAMILIA

YOGA INFANTIL

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T C.D.M. LA RIBERA	2004-2012	V	19:00	20:00	07/10/16	28/10/16	20/06/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	2004-2012	V	19:00	20:00	04/11/16	25/11/16	20/06/16	15/09/16
2T C.D.M. LA RIBERA	2005-2013	V	19:00	20:00	13/01/17	03/02/17	20/06/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	2005-2013	V	19:00	20:00	10/02/17	10/03/17	20/06/16	15/09/16
3T C.D.M. LA RIBERA	2005-2013	V	19:00	20:00	17/03/17	07/04/17	20/06/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	2005-2013	V	19:00	20:00	28/04/17	19/05/17	20/06/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 20 €	USUARIOS 40 €

ZUMBA

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
1T P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2004-2012	V	18:00	19:00	07/10/16	28/10/16	20/06/16	15/09/16
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2004-2012	V	18:00	19:00	04/11/16	25/11/16	20/06/16	15/09/16
2T P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2005-2013	V	18:00	19:00	13/01/17	03/02/17	20/06/16	15/09/16
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2005-2013	V	18:00	19:00	10/02/17	10/03/17	20/06/16	15/09/16
3T P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2005-2013	V	18:00	19:00	17/03/17	07/04/17	20/06/16	15/09/16
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	2005-2013	V	18:00	19:00	28/04/17	19/05/17	20/06/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 20 €	USUARIOS 40 €



OTRAS ACTIVIDADES

CARRERA SAN SILVESTRE (XXXII EDIC.) XXVI MEMORIAL TOMÁS MINGOT

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

FECHA	EADES
31/12/2016	0 a 99 años
TARIFA	GRATUITA

GINNASIA 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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
P.M. LAS GAUNAS	1951-1991	M-J	16:30	17:30	03/10/16	25/05/17	01/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 110 €	USUARIOS 220 €

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		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LA RIBERA	1971-1999	M-J	19:45	20:45	11/10/16	20/12/16	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	1972-2000	M-J	19:45	20:45	10/01/17	09/03/17	13/09/16	15/09/16
C.D.M. LA RIBERA	1972-2000	M-J	19:45	20:45	14/03/17	23/05/17	13/09/16	15/09/16
TARIFA							ABONADOS 56 €	USUARIOS 112 €



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

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		INSCRIPCIÓN
					F. INICIO	F. FINAL	
CAMPO DE GOLF	3º a 6º primaria	L a V	09:00	14:00	Marzo	Mayo	A través del centro escolar
TARIFA							GRATUITA

CAMPAÑA ESCOLAR DE PATINAJE SOBRE HIELO (X EDICIÓN)

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		INSCRIPCIÓN
					F. INICIO	F. FINAL	
C.D.M. LOBETE	Desde 1º de Primaria	L a V	10:00	13:45	Octubre	Abril	A través del centro escolar
TARIFA ALUMNO CENTROS DE LOGROÑO							5 €
TARIFA ALUMNO CENTROS DE FUERA DE LOGROÑO							7 €



JORNADA DE ESGRIMA EN LA ESCUELA (V 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.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		INSCRIPCIÓN
					F. INICIO	F. FINAL	
COLEGIO	3º a 6º primaria	L a V	10:00	14:00	Octubre	Febrero	A través del centro escolar
TARIFA							GRATUITA

JORNADA DE GOLF 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 del campo.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS		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.

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 h. a 12:30 h. y de 18:30 h. a 20:30 h. Viernes de 09:30 h. a 12:30 h.

Resto del año: De Lunes a Jueves de 09:00 h. a 12:00 h.

Para más información dirigirse a FERDIS. Tlfonos.: 659 062 346 - 659 062 344

INSCRIPCIONES DEL 1 AL 18 DE SEPTIEMBRE.

ACERCAMIENTO AL CABALLO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
EL DORADO	M-J	17:30	19:30	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS	USUARIOS
				77 €	154 €

ACUAGIM

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
C. D. M. LOBETE	L-X-V	10:30	11:15	03/10/16	25/05/17
C. D. M. LOBETE	M-J	11:15	12:00	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS	USUARIOS
				41 €	82 €

AERÓBIC

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS	USUARIOS
				41 €	82 €

BALONCESTO

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS	USUARIOS
				41 €	82 €

FÚTBOL SALA

INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	FECHAS	
				F. INICIO	F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	L-X	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS	USUARIOS
				41 €	82 €



PERSONAS CON DISCAPACIDAD

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

				FECHAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17
P.M. CABALLERO DE LA ROSA	M-J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €

MULTIDEPORTE

				FECHAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
P.M. RUIZ DE LOBERA	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €

NATAción PEQUES

				FECHAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
P.M. LAS GAUNAS	M-J	17:30	18:15	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €

NATAción Y ACTIVIDAD ACUÁTICA

				FECHAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
P.M. LAS GAUNAS	L-V	11:00	12:00	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	L-X	19:00	21:00	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	M-J	18:15	20:15	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	V	17:30	20:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	M-J	10:30	12:00	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €

PÁDEL

				FECHAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LAS NORIAS	V	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €

PASO A PASO

				FECHAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	L-X	17:30	18:30	03/04/17	24/05/17
TARIFA				ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €

YOGA

				FECHAS	
INSTALACIÓN	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.F. PRADOVIEJO	X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17
TARIFA				ABONADOS 41 €	USUARIOS 82 €



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 resérvate cada semana lo que quieres hacer qué día y a qué hora. Consulta todas las posibilidades en 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 le permitirá no frenar su interés en ponerse en forma, mejorar sus capacidades físicas y llevarlas al máximo de sus posibilidades. Del 1 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 a través de www.logroñodeporte.es

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD			
				H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
C.D.M. LA RIBERA	AERÓBIC	1951-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	1951-1999	L-X	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	AEROCOMBAT	1951-1999	L-X	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	AQUAERÓBIC	1951-1999	L-X	20:15	21:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	AQUAMIX	1951-1999	L-X	09:45	10:45	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	1961-1999	M-J	14:30	15:15	11/10/16	02/02/17
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	1961-1999	M-J	15:15	16:00	11/10/16	02/02/17
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	1962-2000	M-J	14:30	15:15	07/02/17	18/05/17
C.D.M. LA RIBERA	CICLO-INDOOR	1962-2000	M-J	15:15	16:00	07/02/17	18/05/17
C.D.M. LA RIBERA	GAP	1951-1999	L-X-V	10:00	10:45	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	GAP	1951-1999	M-J	17:30	18:30	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	L-X-V	09:15	10:00	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	L-X-V	10:45	11:30	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA	1951-1999	L-X	16:30	17:30	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	ZUMBA	1951-1999	M-J	16:30	17:30	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	INTERVAL FITNESS	1961-1999	L-X	14:30	15:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LA RIBERA	INTERVAL FITNESS	1961-1999	L-X	15:15	16:00	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1951-1999	M-J	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	AERÓBIC	1951-1999	L-X-V	10:00	10:45	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	AQUAERÓBIC	1951-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GAP	1951-1999	L-X	15:15	16:00	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GAP	1951-1999	L-X	17:00	18:00	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GAP	1951-1999	L-X-V	08:30	09:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GAP	1951-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GAP	1951-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GAP	1961-1999	M-J	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	L-X-V	07:00	07:45	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	L-X-V	07:45	08:30	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	09:15	10:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17
C.D.M. LOBETE	PILATES SUELO	1951-1999	L-X	14:30	15:15	03/10/16	25/05/17
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	GAP	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
P.M. SIETE INFANTES DE LARA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	GAP	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
P.M. BRETON DE LOS HERREROS	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17



ACTIVIDADES A LA CARTA

INSTALACIÓN	ACTIVIDAD	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	F. INICIO	F. FINAL
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	AERÓBIC	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ZUMBA	1951-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17
P.M. DUQUESA DE LA VICTORIA	ZUMBA	1951-1999	L-X	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17
P.M. ESPARTERO	ZUMBA	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17
P.M. ESPARTERO	INTERVAL STEP	1961-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
P.M. GONZALO DE BERCEO	ZUMBA	1951-1999	L-X	17:45	18:45	03/10/16	25/05/17
P.M. GONZALO DE BERCEO	GAP	1951-1999	M-J	17:45	18:45	03/10/16	25/05/17
P.M. GONZALO DE BERCEO	GAP	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17
P.M. JUAN YAGÜE	AERÓBIC	1951-1999	M-J	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
P.M. JUAN YAGÜE	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	AERÓBIC	1951-1999	M-J	08:15	09:15	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	AERÓBIC	1951-1999	M-J	07:15	08:15	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	1961-1999	L-X	18:00	19:00	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	1951-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	GAP	1951-1999	M-J	10:15	11:15	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	GIMNASIA EN EL AGUA	1951-1999	M-J	18:15	19:15	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	1951-1999	M-J	14:30	15:15	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	AEROCOMBAT	1951-1999	V	20:00	20:45	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	GAP	1951-1999	M-J	15:15	16:00	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	GAP	1951-1999	V	19:00	19:45	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	PILATES SUELO	1951-1999	V	18:00	18:45	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	1951-1999	L-X	14:30	15:15	03/10/16	25/05/17
P.M. LAS GAUNAS	ZUMBA	1951-1999	L-X	15:15	16:00	03/10/16	25/05/17
P.M. MADRE DE DIOS	INTERVAL FITNESS	1961-1999	L-X	20:45	21:30	03/10/16	25/05/17
P.M. MADRE DE DIOS	GAP	1951-1999	L-X	18:45	19:45	03/10/16	25/05/17
P.M. MADRID MANILA	CAPOEIRA	1961-1999	M-J	21:00	22:00	03/10/16	25/05/17
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	AERÓBIC	1951-1999	L-X	19:00	20:00	03/10/16	25/05/17
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GAP	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	18:30	19:30	03/10/16	25/05/17
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17
P.M. MILENARIO DE LA LENGUA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17
P.M. MURRIETA	AERÓBIC	1951-1999	M-J	19:15	20:15	03/10/16	25/05/17
P.M. MURRIETA	AERÓBIC	1951-1999	M-J	20:15	21:15	03/10/16	25/05/17
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	GAP	1951-1999	M-J	20:30	21:30	03/10/16	25/05/17
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	1951-1999	M-J	19:30	20:30	03/10/16	25/05/17
P.M. OBISPO BLANCO NÁJERA	ZUMBA	1951-1999	L-X	20:00	21:00	03/10/16	25/05/17

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	13:00 a 16:30
	ROCÓDROMO FRONTÓN	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	13:00 a 16:30
	FRONTONES	13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00
	PISTAS PÁDEL	13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00
	PISTAS DE TENIS	13:00 a 14:00, 14:00 a 15:00, 15:00 a 16:00



TORNEOS

TORNEO DE BALONCESTO (VI 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 28 de Septiembre al 7 de Octubre.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	1951-1999	M y V	20:30	22:30	Noviembre	Mayo	84 €	168 €

TORNEO DE FÚTBOL OCHO (X 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 28 de Septiembre al 7 de Octubre.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C. F. PRADOVIEJO	1951-1999	L-V	20:30	22:30	Noviembre	Mayo	110 €	220 €

TORNEO DE FÚTBOL SALA (XXXII 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 28 de Septiembre al 7 de Octubre.**

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	1951-1999	S	09:00	14:00	Noviembre	Mayo	96 €	192 €

TORNEOS DE GOLF

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
CAMPO DE GOLF	1917-1999	S o 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 un día antes de cada torneo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	H. INICIO	H. FINAL	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		TARIFA	
					FECHAS	ABONADOS	USUARIOS	
CAMPO DE GOLF	1917-1999	S	10:00	14:00	17/12/16		Hasta 1 día antes del torneo.	
CAMPO DE GOLF	1917-1999	S	10:00	14:00	11/03/17		Hasta 1 día antes del torneo.	
CAMPO DE GOLF	1917-1999	S	10:00	14:00	27/05/17		Hasta 1 día antes del torneo.	
							TARIFA	GRATUITA

TORNEO DE PÁDEL PARA ALUMNOS

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

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1951-2008	S	27/05/17	27/05/17	Hasta dos días antes del torneo.	Hasta dos días antes del torneo.
					TARIFA	GRATUITA

TORNEO DE TENIS PARA ALUMNOS

Este torneo se desarrolla continuamente a lo largo de 12 horas, en las cuales se disputa un cuadro de ganadores y un cuadro de consolación en cada modalidad. En el torneo de la escuela municipal se disputarán varias categorías. Inscripción hasta dos días antes del torneo.

INSTALACIÓN	AÑO NAC.	DÍAS	PERIODO DE LA ACTIVIDAD		FECHA DE INSCRIPCIÓN	
			F. INICIO	F. FINAL	ABONADOS	USUARIOS
C.D.M. LAS NORIAS	1951-2008	S	27/05/17	27/05/17	Hasta dos días antes del torneo.	Hasta dos días antes del torneo.
					TARIFA	GRATUITA



ESPACIO 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	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFA
C.D.M. LA RIBERA	16 a 99 años	L-D	90 min.	Septiembre a Junio	Precio público, según tarifa vigente.

ESPACIO 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.

Lunes a Jueves: Pase: 17:30 - Viernes: Pases: 17:30/19:00

Sábados, Domingos y Festivos: Pases: 10:00/11:30/13:00/14:30/16:00

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFA
C.D.M. LOBETE	A partir de los 18 meses	L-D	90 min.	Septiembre a Junio	Precio público, según tarifa vigente.

ESPACIO HIDROTHERMAL C.D.M. LOBETE. Hora 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. No se permite la entrada a menores de 16 años, salvo en la sesión reservada a Familias.

Sesiones de 90 minutos.

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

Pases: 13:00/14:30/16:00

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFA
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L-D	90 min.	Septiembre a Junio	Precio público, según tarifa vigente.

MASAJES. (Servicio Wellness) C.D.M. Lobete

Incluye un masaje relajante de 25 minutos y la entrada al Espacio Hidrotermal 60 minutos. Duración total del servicio: 90 minutos.

Se deberá reservar previamente on-line, telefónica o presencialmente en el C.D.M. Lobete.

Tel: 941 23 59 24. Obligatorio el uso de toalla y bañador. Los masajes en ningún caso serán de rehabilitación, deportivos ni específicos. Simplemente de relajación.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFA
C.D.M. LOBETE	16 a 99 años	L-D	90 min.	Apertura instalación	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 60 años (inclusive) hay que tener el reconocimiento médico en vigor.

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFA
C.D.M. LA RIBERA, LOBETE Y LAS GAUNAS	16 a 65 años	L-D	90 min.	Apertura 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	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	TARIFA
C.D.M. LOBETE	A partir de 3 años	V a D	Durante la apertura de la instalación		Precio público, según tarifa vigente.

INFORMACIÓN ADICIONAL



LOS CURSILLOS TRIMESTRALES PASAN A FORMATO ANUAL

Los cursillos de natación, tenis, pádel, pasan a un formato anual permitiendo una progresión continua al alumno y no tener que empezar de nuevo cada trimestre o en días u horarios diferentes.

Para facilitar el pago de este servicio, Logroño deporte fraccionará el cobro en dos partes, de tal manera que a la inscripción se pague el 50% de la cuota de la actividad y el otro 50% se cobrará en enero de 2017, siempre y cuando no haya mediado aviso escrito en el mes de diciembre de no continuar. En ningún caso se devolverá ninguna cuantía ya pagada.

FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN POR ACTIVIDAD

PROGRAMA CONCILIA

A partir del lunes 20 de junio y hasta el 15 de julio incluido, tienen opción prioritaria las actividades del programa CONCILIA y las actividades de VIERNES EN FAMILIA exclusivamente para abonados a Logroño deporte.

Con posterioridad a esta fecha, las actividades CONCILIA seguirán su proceso normal de inscripción en las fechas correspondientes para cada una.

ABONADOS

25 AGOSTO.

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MAYORES DE 65 AÑOS

Actividades acuáticas +65, Aeróbic +65, Bailes +65, Gimnasia +65, Gimnasia en el agua +65, Natación iniciación +65, Pilates suelo +65, Tai Chi +65.

30 AGOSTO:

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS PARA MENORES DE 17 AÑOS

Atletismo, Bádminton, Balonmano, Voleibol, Biciescuela, Ciclismo en ruta y BTT, Circo, Esgrima, Gimnasia Rítmica, Golf, Hípica, Hockey Hielo, Judo, Karate, Natación, Patinaje sobre ruedas, Patinaje sobre hielo, Pelota mano, Paleta y Frontenis), Pádel, Pesca, Street Dance, Taekwondo, Tenis, Tiro olímpico, Tiro con Arco, Waterpolo, Buceo, Chiquirritmo, Multideporte, Piragüismo, Escuela de Correr, Skate, Billar, Fama Dance, Zumba, Yoga, Triactividad.

ACTIVIDADES DE 17 A 99 AÑOS (según actividad):

1 DE SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES EN PISTA, SALA O AIRE LIBRE ANUAL

Acondicionamiento Físico, GAP, Gimnasia de Mantenimiento, Acondicionamiento Físico, Bádminton, 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, Pádel, Tenis, Agility, Escalada, Ciclo indoor, Tonibike, Patinaje, Esgrima, Hípica.

6 DE SEPTIEMBRE:

BAILES-ACTIVIDAD MUSICAL

Aeróbic, Aerocombat, Interval Step, Capoeira, Zumba.

8 DE SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES SUAVES Y DE RELAJACIÓN.

Espalda Sana, Tai Chi, Yoga, Pilates Suelo, Gimnasia Hipopresiva.

13 SEPTIEMBRE:

ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE AGUA ANUAL

Aquaeróbic, Aquamix, Natación de mantenimiento, Natación, Natación Rehabilitadora Deportiva, Natación para Embarazadas, Aquasalud, Aquafitness, Gimnasia en el agua, Aquarunning, Buceo, Piragüismo.

USUARIOS

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

Depor Pop

“El complemento perfecto para tu entrenamiento”



PROGRAMA DEPOR POP (DEPORTISTAS POPULARES)

Corredores, ciclistas, triatletas... para todas aquellas personas que realizan su actividad por libre y quieran ampliar su condición y preparación física con actividades y servicios que les complementen su formación. Se crea el nuevo servicio para deportistas populares, abonados a Logroño deporte “DEPOR POP” con una TARIFA PLANA de 20 euros al mes iva incluido que incluye del 1 de octubre de 2016 al 31 de mayo de 2017:

- 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 a las pistas de pádel, frontones, pista de hielo.
- 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 2017 de enero a mayo 2017.
- Asistencia gratuita a Jornadas sobre salud y ejercicio físico organizadas por Logroño deporte.
- Acceso ilimitado a las Piscinas cubiertas de los CDM La Ribera, Las Gaunas, Lobete y Verano en el CDM Las Norias.
- 2 Fichas al mes para el lavadero de bicis el CDM La Ribera.

La inscripción a este servicio es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta en la modalidad “Depor Pop”.

El precio de este servicio para los que lo contraten antes del 15 de octubre de 2016, se realiza en un pago único de 160 euros IVA incluido (20 €/mes). Después de esta promoción inicial, los que se acojan a este servicio, pagarán a razón de 25 euros mes en un pago único desde el mes que se inscriban incluido hasta el 31 de mayo de 2017.

Este precio se mantendrá para las altas que se realicen antes del 31 de enero. No se puede dar de baja de este servicio una vez contratado. La compra de este servicio se realiza a través de www.logroñodeporte.es

PROGRAMA “DEPOR POP” PREMIUM

Esta modalidad destinada a los deportistas populares más activos, abonados a Logroño deporte, incluye además de todo lo anterior el acceso total al programa de **ACTIVIDADES A LA CARTA**, para que pueda entrenar a la hora, lugar y actividad que más se adapte a su interés.

TARIFA PLANA de 35 euros al mes IVA incluido, del 1 de octubre de 2016 al 31 de mayo de 2017.

La inscripción a este servicio es personal e intransferible de uso exclusivo para la persona que se ha dado de alta en la modalidad “Depor Pop Premium”.

El precio de este servicio para los que lo contraten antes del 15 de octubre de 2016, se realiza en un pago único de 280 euros IVA incluido (35 €/mes). Después de esta promoción inicial, los que se acojan a este servicio, pagarán a razón de 40 euros mes en un pago único desde el mes que se inscriban incluido hasta el 31 de mayo de 2017.

Este precio se mantendrá para las altas que se realicen antes del 31 de enero. No se puede dar de baja de este servicio una vez contratado. La compra de este servicio se realiza a través de www.logroñodeporte.es

CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO



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



NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

ALTAS

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

BAJAS

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

ACTIVIDADES

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



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



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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
Escuela de Natación	6 – 36 meses	L-X	11.00-12.00	Del 03/10/16 al 28/12/16	140,00 €
Escuela de Natación	6 – 36 meses	M-V	19.00-20.00	Del 04/10/16 al 30/12/16	140,00 €
Escuela de Natación	6 – 36 meses	L-X	11.00-12.00	Del 02/01/17 al 29/03/17	140,00 €
Escuela de Natación	6 – 36 meses	M-V	19.00-20.00	Del 03/01/17 al 31/03/17	140,00 €
Escuela de Natación	6 – 36 meses	L-X	11.00-12.00	Del 03/04/17 al 28/06/17	140,00 €
Escuela de Natación	6 – 36 meses	M-V	19.00-20.00	Del 04/04/17 al 30/06/17	140,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	M-J	17.30-18.30	Del 04/10/16 al 29/12/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-X	18.30-19.30	Del 03/10/16 al 28/12/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-V	17.00-18.00	Del 03/10/16 al 30/12/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	X-V	17.30-18.30	Del 05/10/16 al 30/12/16	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	M-J	17.30-18.30	Del 03/01/17 al 30/03/17	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-X	18.30-19.30	Del 03/04/17 al 28/06/17	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-V	17.00-18.00	Del 02/01/17 al 31/03/17	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	X-V	17.30-18.30	Del 04/01/17 al 31/03/17	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	M-J	17.30-18.30	Del 04/04/17 al 29/06/17	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-X	18.30-19.30	Del 03/04/17 al 28/06/17	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-V	17.00-18.00	Del 03/04/17 al 30/06/17	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	X-V	17.30-18.30	Del 05/04/17 al 30/06/17	120,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	11.30-12.30	Del 03/10/16 al 28/12/16	140,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	11.30-12.30	Del 02/01/17 al 29/03/17	140,00 €
Escuela de Natación	+ 14 años	L-X	11.30-12.30	Del 03/04/17 al 28/06/17	140,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	9.30-10.20	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	17.40-18.30	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
Pilates	+ 17 años	L-X	18.30-19.20	Del 03/10/16 al 29/05/17	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	20.10-21.00	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
G.A.P.	+ 17 años	M-J	8.30-9.20	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
G.A.P.	+ 17 años	M-J	10.20-11.10	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
G.A.P.	+ 17 años	M-J	16.40-17.30	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
G.A.P.	+ 17 años	L-X	20.10-21.00	Del 03/10/16 al 29/05/17	170,00 €
Tonigym	+ 17 años	M-J	16.50-17.40	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	8.30-9.20	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	10.20-11.10	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	L-X	16.00-16.50	Del 03/10/16 al 29/05/17	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	19.20-20.10	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	L-X	20.10-21.00	Del 03/10/16 al 29/05/17	170,00 €
ZUMBA	+ 17 años	M-J	21.00-21.50	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
Karate Alevin	5 – 9 años	L-X	17.40-18.30	Del 03/10/16 al 29/05/17	170,00 €
Karate Infantil	10-13 años	M-J	18.30-19.20	Del 04/10/16 al 30/05/17	170,00 €
Curso Musculación (2 días por semana)	+17 años	L a V	07.45-22.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	145,00 €



CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO

ALGAZARA. SOMOSIERRA Nº 15 BIS BAJO, TFNO. 941 259 849

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
Pilates	+ 17 años	L-X	10.00-11.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	12.30-13.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Pilates	+ 17 años	L-X	13.30-14.30	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Pilates	+ 17 años	M-J	16.00-17.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
RELAJACION Y MOVIMIENTO	65	L-X	12:30-13:30	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
RELAJACION Y MOVIMIENTO	65	M-J	17:00-18:00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
MARCHA NORDICA	65	V	10:30-12:30	Del 07/10/16 al 26/05/17	170,00 €
MARCHA NORDICA	+ 17 años	DOMINGO	11:00-13:00	Del 02/10/16 al 28/05/17	170,00 €
DANZA DEL VIENTRE Y BOLLYWOOD	6-12 años	M-X	18:00-19:00	Del 04/10/16 al 31/05/17	170,00 €

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
3 sesiones de fisioterapia y rehabilitación	+ 14 años	CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/16 al 31/05/17	75,00 € / hora
3 sesiones de criosauna		CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/16 al 31/05/17	75,00 €
3 sesiones relajación y masaje espalda completa		CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/16 al 31/05/17	75,00 € / hora
3 sesiones recuperación piernas		CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/16 al 31/05/17	90 € / 1 hora y 30 min.
Dieta nutricional, basada en tus genes y ADN		CITA PREVIA	CITA PREVIA	Del 03/10/16 al 31/05/17	295,00 €

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

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
EFAI	+17 años	L-X	09.15-10.15	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Indoor Walking (Audiovisual)	+17 años	L a V (2 d/sem)	cada hora de 7.00 a 19.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Ciclo Indoor (Audiovisual)	+17 años	L a V (2 d/sem)	cada hora de 7.00 a 19.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
G.A.P.	+17 años	L-X	20.15-21.15	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Aeróbic	+17 años	M-J	09.15-10.15	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Aeróbic	+17 años	M-J	19.15-20.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	L-X	20.15-21.15	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	9.15-10.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	20.00-21.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Ciclo Indoor	+17 años	M-J	21.00-22.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-X	17.00-18.00	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	L-X	17.45-18.45	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	M-J	17.00-18.00	TRES MESES	120,00 €
Escuela de Natación	3 – 13 años	M-J	17.45-18.45	TRES MESES	120,00 €
Spa y Piscina	+17 años	2 d / sem.	10.00-14.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Sala musculación y Fitness	+17 años	L a V (2 d/sem)	10.00-17.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	145,00 €

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

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
GAP	+17 años	M-J	11.30-12.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
GAP	+17 años	M-J	12.30-13.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Aerobic y Steps	+17 años	M-J	18.00-19.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Aerobic y Steps	+17 años	M-J	20.30-21.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Defensa personal	+17 años	L-X	20.30-21.30	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €

**GRAVEDAD ZERO.** GENERAL URRUTIA, 7 BAJO, TFNO. 941 580 003

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
Pilates Básico	+17 años	M-J	9.00-10.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Pilates Básico	+17 años	M-J	17.15-18.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	16.15-17.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Hot Yoga "Warm"	+17 años	M-J	21.15-22.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Hot Yoga	+17 años	M	19.30-21.00	Del 04/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Hot Yoga	+17 años	V	18.45-20.15	Del 07/10/16 al 26/05/17	170,00 €
Hatha Yoga Suave - Terapéutico	+17 años	L-X	19.00-20.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Hatha Yoga Suave - Terapéutico	+17 años	M-J	10.15-11.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Hatha Yoga Suave - Terapéutico	+17 años	M-J	15.15-16.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Hatha Yoga Suave - Terapéutico	+17 años	M-J	18.15-19.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Yoga en Familia (Un adulto + un niño) **	3 a 6 años y +17 años	M	18.00-19.30	Del 04/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Yoga Junior	7 a 12 años	L-X	17.30-18.15	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Hipopresivos - suelo pélvico	+17 años	L-X	17.00-18.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Hipopresivos - suelo pélvico	+17 años	V	11.00-12.30	Del 07/10/16 al 26/05/17	170,00 €
Balance Control y Fitness Fusión	+17 años	M-J	16.00-17.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Mindfulness y técnicas relajación	+17 años	V	19.00-20.30	Del 07/10/16 al 26/05/17	170,00 €
Bono 4 sesiones de Flotación*	+17 años	CITA PREVIA	9.00-21.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	40,00 €
Bono 12 sesiones de Plataforma vibratoria*	+17 años	CITA PREVIA	9.00-21.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	40,00 €

* 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€

IRON GYM. LARDERO Nº 25 BAJO, TFNO. 941 220 761

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
Espalda Sana	3ª Edad	L-X	10.30-11.30	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Entrenamiento funcional	+17 años	L-X	16.00-17.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Spining	+17 años	L-X	19.00-19.45	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Zumba + Tonificación	+17 años	L-X	20.00-21.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Body Pump	+17 años	L-X	21.00-22.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Entrenamiento Funcional	3ª Edad	M-J	10.30-11.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
GAP	+17 años	M-J	16.00-17.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Espalda Sana	+17 años	M-J	19.00-20.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Spining	+17 años	M-J	20.00-20.45	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Zumba + Tonificación	+17 años	M-J	21.30-22.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Pilates + Hipopresivos	+17 años	L-X	14.00-15.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Pilates + Hipopresivos	+17 años	L-X	16.00-17.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Pilates +Body Balance	+17 años	L-X	17.00-18.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Tai Chi	+17 años	L-X	10.00-11.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Pilates	+17 años	M-J	8.15-9.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Pilates+Hipopresivos	+17 años	M-J	9.30-10.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Pilates+Hipopresivos	+17 años	M-J	10.30-11.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Body Pump	+17 años	M-J	14.00-15.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Pilates + Body Balance	+17 años	M-J	16.00-17.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Hipopresivos	+17 años	M-J	21.00-21.45	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Yoga	+17 años	M-J	11.30-12.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Danza del Vientre	+17 años	L-V	19.00-20.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €



CENTROS DE SALUD Y EJERCICIO FÍSICO

PEDRO FERNÁNDEZ. LARDERO Nº 21 BAJO, TFNO. 941 209 102

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
Judo	5 – 14 años	L-X	12.45-13.45	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Judo	5 – 14 años	L-X	15.45-16.45	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Judo	5 – 14 años	M-J	15.45-16.45	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Judo	5 – 14 años	M-J	16.50-17.50	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Karate	5 – 14 años	L-X	16.50-17.50	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Karate	5 – 14 años	M-J	12.45-13.45	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Zumba infantil	9 – 14 años	L-X	17.00-18.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Zumba infantil	9 – 14 años	M-J	17.00-18.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Zumba	+17 años	L-X	9.15-10.15	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Zumba	+17 años	L-X	10.30-11.30	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Zumba	+17 años	L-X	16.00-17.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Zumba	+17 años	M-J	09.15-10.15	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Zumba	+17 años	M-J	16.00-17.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Aeróbic-Step	+17 años	M-J	10.30-11.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Pilates	+17 años	L-X	09.15-10.15	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Pilates	+17 años	M-J	09.30-10.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Pilates	+17 años	L-X	16.00-17.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Pilates	+17 años	M-J	16.00-17.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Judo veteranos sin competición	+25 años	M-J	17.30-18.30	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Defensa personal iniciación	+17 años	L-X	18.00-19.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Circuito entrenamiento funcional	+17 años	V	16.15-17.45	Del 07/10/16 al 26/05/17	170,00 €

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

INSTALACIÓN	EDAD	DÍAS	HORARIO	FECHAS	PRECIO ABONADO
Kung Fu - Defensa Personal	16 – 65 años	L-X	11.00-12.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 – 65 años	L-V	11.00-12.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 – 65 años	X-V	11.00-12.00	Del 05/10/16 al 26/05/17	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 – 65 años	L-X	20.00-21.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 – 65 años	L-V	20.00-21.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 – 65 años	X-V	20.00-21.00	Del 05/10/16 al 26/05/17	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	10 – 65 años	M-J	19.00-20.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Kung Fu - Defensa Personal	16 – 65 años	M-J	21.00-22.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Tai Chi	17 – 65 años	L-X	10.00-11.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Tai Chi	17 – 65 años	L-V	10.00-11.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Tai Chi	17 – 65 años	X-V	10.00-11.00	Del 05/10/16 al 26/05/17	170,00 €
Tai Chi	17 – 65 años	L-X	19.00-20.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Tai Chi	17 – 65 años	L-V	19.00-20.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Tai Chi	17 – 65 años	X-V	19.00-20.00	Del 05/10/16 al 26/05/17	170,00 €
Tai Chi	17 – 65 años	M-J	20.00-21.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Tai Chi	17 – 65 años	L-X	21.00-22.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Tai Chi +65	65 - 99 años	L-X	12.00 - 13.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €
Tai Chi +65	65 - 99 años	M-J	18.00-19.00	Del 04/10/16 al 25/05/17	170,00 €
Tai Chi +65	65 - 99 años	L-X	18.00-19.00	Del 03/10/16 al 31/05/17	170,00 €

Hazte Abonado

No te pierdas sus Ventajas



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

www.logroñodeporte.es

Logroño deporte

 Ayuntamiento de Logroño

Somos **Deporte**,
Somos **Salud**



FECHAS DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS 25 de agosto

USUARIOS 15 de septiembre

FORMAS y HORARIOS de INSCRIPCIÓN

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

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

INTERNET www.logroñodeporte.es