

Verano 2017

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

Logroño Programa Deportivo Municipal



TORNEOS



FÚTBOL E-SPORTS

1ª competición del 3 al 14 de julio

2ª competición del 17 al 31 de julio

LUGAR

C.D.M. LAS NORIAS

HORARIOS

MAÑANA Y TARDE

TARIFA

10 € ABONADOS
20 € USUARIOS

+INFORMACIÓN

www.logroñodeporte.es



CATEGORÍAS Y EQUIPOS

4 PARTICIPANTES POR EQUIPO
(PUEDEN SER MIXTOS)
13 A 16 AÑOS (NACIDOS 2001 A 2004)

NORMATIVA DE COMPETICIÓN

JUEGO REAL FORMATO LIGA, CON SEMIFINAL
Y FINAL ENTRE LOS MEJORES CLASIFICADOS
PARTIDOS 3X3 EN PISTA MULTISPORT:
2 TIEMPOS DE 8 MINUTOS CON DESCANSO DE 4 MINUTOS.

JUEGO EN CONSOLA PARTIDOS DE 3X3: 20 MINUTOS



3-8 años

| | |
|--|--------|
| MINITENIS | Pág. 8 |
| NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN | Pág. 8 |
| NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO | Pág. 9 |

6-16 años

| | |
|--|---------|
| BUCEO | Pág. 10 |
| LUDETECA ESGRIMA | Pág. 10 |
| NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO | Pág. 10 |
| PÁDEL INICIACIÓN | Pág. 11 |
| PÁDEL PERFECCIONAMIENTO | Pág. 11 |
| PARK VOLEY | Pág. 12 |
| SKATE INICIACIÓN | Pág. 12 |
| TENIS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO (8 a 11 AÑOS) | Pág. 13 |
| TENIS INICIACIÓN (12 a 16 AÑOS) | Pág. 13 |
| TENIS PERFECCIONAMIENTO (12 a 16 AÑOS) | Pág. 13 |

17 y + años

| | |
|---|---------|
| AEROCOMBAT | Pág. 14 |
| AGILITY INICIACIÓN | Pág. 14 |
| AGILITY PERFECCIONAMIENTO | Pág. 14 |
| BUCEO | Pág. 15 |
| CICLO-INDOOR | Pág. 15 |
| CROSS TRAINING | Pág. 16 |
| ENTRENA CORRIENDO | Pág. 16 |
| ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO | Pág. 16 |
| ESPALDA SANA | Pág. 17 |
| GAP | Pág. 17 |
| GIMNASIA DE MANTENIMIENTO | Pág. 17 |
| GOLF INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO | Pág. 18 |
| INTERVAL STEP | Pág. 18 |
| MUSCULACIÓN CON MONITOR | Pág. 19 |
| NATACIÓN MANTENIMIENTO | Pág. 20 |
| NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS | Pág. 20 |
| NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO | Pág. 20 |
| PÁDEL INICIACIÓN | Pág. 21 |

| | |
|--------------------------|---------|
| PÁDEL PERFECCIONAMIENTO | Pág. 21 |
| PILATES | Pág. 22 |
| PONTE EN FORMA CORRIENDO | Pág. 22 |
| TENIS INICIACIÓN | Pág. 23 |
| TENIS PERFECCIONAMIENTO | Pág. 23 |
| TONIBIKE | Pág. 23 |
| ZUMBA | Pág. 24 |

+ 65 años

| | |
|-------------------|---------|
| BAILES +65 años | Pág. 25 |
| GIMNASIA +65 años | Pág. 25 |

Actividades libres

| | |
|--|---------|
| AERÓBIC-INTERVAL STEP | Pág. 26 |
| AQUAERÓBIC | Pág. 26 |
| AQUAZUMBA | Pág. 26 |
| CUENTACUENTOS | Pág. 26 |
| ESCALADA EN ROCÓDROMO DIVULGACIÓN | Pág. 26 |
| ESGRIMA DIVULGACIÓN | Pág. 26 |
| GOLF DIVULGACIÓN | Pág. 27 |
| MIÉRCOLES EN C. D. M. LAS NORIAS | Pág. 27 |
| PADDLE SURF | Pág. 27 |
| PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN | Pág. 27 |
| TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES) | Pág. 28 |
| TALLERES | Pág. 28 |
| YOGA | Pág. 28 |
| ZANCOS SALTADORES | Pág. 28 |
| ZUMBA | Pág. 28 |

Personas con Discapacidad

| | |
|--------------------------------|---------|
| GIMNASIA MANTENIMIENTO | Pág. 29 |
| NATACIÓN PEQUES DE 1 a 10 AÑOS | Pág. 29 |
| NATACIÓN | Pág. 29 |

Actividades a la Carta

| | |
|----------------------------------|---------|
| CUADRO DE ACTIVIDADES Y HORARIOS | Pág. 30 |
|----------------------------------|---------|



TIEMPO DE DESCUENTO

Logro7odeporte

 Ayuntamiento
de Logroño

PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

<http://www.logronodeporte.es/tiempo-de-descuento>



C.D.M. LA RIBERA

AEROCOMBAT
CICLO-INDOOR
ENTRENA CORRIENDO
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA + 65 AÑOS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL STEP
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
PILATES
TONIBIKE
ZUMBA

C.D.M. C.D.M. LAS NORIAS

AERÓBIC-INTERVAL STEP
AGILITY INICIACIÓN
AGILITY PERFECCIONAMIENTO
AQUAERÓBIC
AQUAZUMBA
BAILES +65 AÑOS
BUCEO
CROSS TRAINING
CUENTACUENTOS
ENTRENA CORRIENDO
ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN
ESGRIMA DIVULGACIÓN
GIMNASIA + 65 AÑOS
GOLF DIVULGACIÓN
LUDOTECA ESGRIMA
MIÉRCOLES EN C.D.M. LAS NORIAS
MINITENIS
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN
PADDLE SURF
PÁDEL INICIACIÓN
PÁDEL PERFECCIONAMIENTO
PARK VOLEY
PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN
PONTE EN FORMA CORRIENDO
TALLER DE CIRCO
TALLERES
TENIS INICIACIÓN-PERFECCIONAMIENTO
TENIS INICIACIÓN
TENIS PERFECCIONAMIENTO
YOGA
ZANCOS SALTADORES
ZUMBA

C.D.M. LOBETE

AEROCOMBAT
BAILES +65 AÑOS
CICLO-INDOOR
ESPALDA SANA
GAP
GIMNASIA + 65 AÑOS
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
INTERVAL STEP
NATACIÓN PEQUES DE 1 a 10 AÑOS
NATACIÓN
NATACIÓN MANTENIMIENTO
NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
PILATES
TONIBIKE
ZUMBA

P.M. C.D.M. LAS GAUNAS

ENTRENA CORRIENDO
NATACIÓN. CURSILLOS I/P
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
NATACIÓN PEQUES DE 1 a 10 AÑOS
NATACIÓN

CAMPO DE GOLF

GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

DEL MAR. SKATE HOUSE

SKATE. INICIACIÓN

EL CORTIJO

NATACIÓN. CURSILLOS I/P

VAREA

NATACIÓN. CURSILLOS I/P



DEL ALTA

1. INSCRIPCIÓN

• ABONADOS

Desde el 9 de mayo a las 08:00 horas.

• USUARIOS

Desde el 16 de mayo a las 08:00 horas.

• ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Antes del 5 de junio llamando al tlfno de FERDIS: 659 062 346

FORMAS DE INSCRIPCIÓN Y HORARIO

A) 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.

B) 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 que comienza a las 8:00h).
- Presencial, Exclusivamente para personas mayores de 65 años que no quieran o puedan hacerlo por internet o telefónicamente.
- El horario de la inscripción presencial, exclusivamente para actividades específicas para mayores de 65 años, será en la oficina de Logroño Deporte situada en Plaza Las Chiribitas nº 1 a partir de las 08.00 horas el del día 09 de mayo, resto de días en su horario normal.

2. HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO EN OFICINAS PRINCIPALES (Plaza Chiribitas)

JUNIO Y SEPTIEMBRE:

De lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 horas.

y de lunes a jueves, de 17:00 a 19:00 horas.

JULIO Y AGOSTO

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

3. FECHAS DE COMIENZO DE INSCRIPCIÓN

ABONADOS, a partir del 9 de mayo de 2017

USUARIOS, a partir del 16 de mayo de 2017.

4. REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

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

Para tener condición abonado o usuario deberá personarse en las oficinas de Logroño deporte y en las instalaciones cabecera de zona (C.D.M. LA RIBERA , C.D.M. LAS GAUNAS, C.D.M. LAS NORIAS). En estas instalaciones estarán cerradas

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

- Fotocopia del D.N.I. o documento de identidad (pasaporte, NIE)
- 1 fotografía.
- Orden de domiciliación SEPA cumplimentada y firmada por el titular de la cuenta y fotocopia de su D.N.I.
- En el caso de un menor será necesario fotocopia del D.N.I. del titular de la cuenta y fotocopia del libro de familia.
- En el caso de un abono familiar será necesario la fotocopia del libro de familia donde conste el matrimonio o justificante de pareja de hecho
- Fotocopia acreditativa de discapacidad (superior al 45% en su caso) o jubilación anticipada.
- Para ser alta en una actividad en la que se ha inscrito, es imprescindible no tener ningún recibo pendiente de pago, pudiendo ser dado de baja si posteriormente a la inscripción se encontrase alguno en esta situación.

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

DE LA BAJA

1. Para darse de baja en la actividad inscrita, OBLIGATORIA y ÚNICAMENTE se tendrá que presentar POR ESCRITO Y FIRMADA POR EL TITULAR en las oficinas de LOGROÑO DEPORTE, cabeceras de zona, C.D.M. LA RIBERA, C.D.M. C.D.M. LAS GAUNAS y C.D.M. C.D.M. LAS NORIAS, por Fax: 941.23.49.32 y/o por mail deportes@logro-o.org.
2. El profesor sólo verifica la asistencia a clase, no puede dar de baja.
3. Toda persona que se inscriba en una actividad como abonado y cause baja como tal durante el desarrollo de la actividad deberá abonar el importe íntegro de la actividad perdiendo el derecho a la reducción en la tarifa como abonado. En caso contrario será causa de baja automática sin derecho a reintegro y se podrán cubrir las plazas por personas en lista de espera.

DE LAS ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL

- a) La duración del programa, de manera general, es del 31 de mayo de 2017 al 15 de septiembre de 2017 y específicamente, la propia de cada actividad.
- b) Hasta los 6 años se considerará, para la inscripción a los diferentes cursos, la edad que se tenga durante la celebración del curso. A partir de los 6 años la inscripción a los cursos se hará en función del año de nacimiento.
- c) El abono de la tarifa de cada actividad se realizará de la siguiente manera: un 50% de la actividad será cobrado en el momento de realizar la inscripción, y el resto una vez iniciada la actividad. Este importe no será devuelto en ningún caso. En las actividades con una duración igual o inferior a una semana el cobro se realizará en un único recibo.



2. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- d) 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.
- e) Las clases pueden ser suspendidas por climatología adversa. No serán recuperables.
- f) Si al comienzo del curso no se cubre el 50% de las plazas previstas en el grupo, la actividad podrá ser finalizada.
- g) La no asistencia a más de 2 clases seguidas sin justificación y/o aviso, será causa de baja automática, pudiéndose cubrir la plaza, en aquellas actividades determinadas por LOGROÑO DEPORTE.
- h) **Es requisito imprescindible** acudir a la actividad a la que se ha inscrito con la tarjeta de abonado o usuario, teniendo que pasarla por el control de accesos automático en las instalaciones donde exista este sistema, o mostrándosela al personal encargado de las instalaciones, en aquellas donde no exista el citado sistema. Las personas que no cumplan esta norma, no podrán acceder a la instalación, por lo que no realizarán actividad ese día.
- i) LOGROÑO DEPORTE no reubicará a las personas que trabajan a turnos.
- j) 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.
- k) 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.
- l) 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.
- m) Sólo se permitirá la entrada de un acompañante a los usuarios o abonados menores de 12 años que estén inscritos a alguna actividad durante el tiempo en el que se desarrolle la misma.

3. SEGURO Y RECONOCIMIENTOS MÉDICOS

- a) Seguro de accidentes: Todo alumno/a inscrito a las actividades deportivas dispone, en caso de lesión producida en el transcurso de la sesión y como consecuencia de la misma, de un seguro de accidentes concertado por Logroño deporte con una compañía aseguradora. Es obligación de Los alumnos inscritos informar inmediatamente al profesor y/o coordinador de las lesiones que pueda haber sufrido en el transcurso de la sesión. Esto es condición indispensable para hacer uso del seguro deportivo, no teniéndose en cuenta comunicaciones posteriores al transcurso de la sesión dónde se hubiera producido. La atención médica y de urgen-

cias será realizada por los médicos y centros concertados por la compañía aseguradora. Toda atención recibida fuera de estos cauces será por cuenta del particular.

- b) 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.
- c) 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.
- d) 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.
- e) Si una vez iniciada la actividad a la que se inscribe, el profesor, pone de manifiesto la concurrencia de falta de condiciones físicas y de salud o de nivel que se necesitaría para proseguir el curso, se adoptarán las medidas cautelares oportunas.
- f) Es obligatorio para todo aquél que acceda a las instalaciones deportivas municipales, cumplir con la normativa de la instalación. Para la atención del usuario, se dispone en la Oficina de LOGROÑO DEPORTE y en las Instalaciones Deportivas Municipales hojas de reclamación y sugerencias.

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

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

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

La presente oferta de actividades deportivas y tarifas en este folleto es válida salvo error tipográfico o modificación de la programación. Ante cualquier duda prevalece el programa deportivo municipal aprobado por el consejo de administración de Logroño deporte.



MINITENIS

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|-------|-------------------------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 12:30 | 13:30 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 18:00 | 19:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 12:30 | 13:30 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 18:00 | 19:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 12:30 | 13:30 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 18:00 | 19:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 12:30 | 13:30 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 18:00 | 19:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 41 € | 82 € |



NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|-------|-------------------------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 18:30 | 19:00 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 18:30 | 19:00 | 1/8/17 | 21/8/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 30 € | 60 € |

3-8 AÑOS



NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

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 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2014-2012 | L a V | 17:15 | 18:00 | 13/6/17 | 26/6/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2011-2009 | L a V | 18:00 | 18:45 | 13/6/17 | 26/6/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2011-2009 | L a V | 17:15 | 18:00 | 19/6/17 | 30/6/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2014-2012 | L a V | 18:00 | 18:45 | 19/6/17 | 30/6/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| P. M. C. D. M. LAS GAUNAS | 2014-2012 | L a V | 10:30 | 11:15 | 3/7/17 | 14/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| EL CORTIJO | 2011-2009 | L a V | 12:00 | 12:30 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| VAREA | 2011-2009 | L a V | 12:15 | 12:45 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| EL CORTIJO | 2014-2012 | L a V | 12:30 | 13:00 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 12:30 | 13:00 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| VAREA | 2014-2012 | L a V | 12:45 | 13:15 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2014-2012 | L a V | 17:30 | 18:00 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2014-2012 | L a V | 18:00 | 18:30 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 18:00 | 18:30 | 3/7/17 | 21/7/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 12:30 | 13:00 | 1/8/17 | 21/8/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2014-2012 | L a V | 17:30 | 18:00 | 1/8/17 | 21/8/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2014-2012 | L a V | 18:00 | 18:30 | 1/8/17 | 21/8/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2011-2009 | L a V | 18:00 | 18:30 | 1/8/17 | 21/8/17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 30 € | 60 € |





BUCEO

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

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|-------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L-X | 11:00 | 12:00 | 03-07-17 | 05-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L-X | 12:00 | 13:00 | 03-07-17 | 05-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | M-J | 11:00 | 12:00 | 04-07-17 | 06-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | M-J | 12:00 | 13:00 | 04-07-17 | 06-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 22 € | 44 € |

LUDOTECA ESGRIMA

Iniciación al deporte de la esgrima desde una perspectiva lúdica. También se realizarán diferentes actividades lúdico-deportivas.

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|-------------------|-----------|-------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | 2009-2001 | L a J | 11:00 | 13:30 | 3/7/17 | 6/7/17 | 9/5/17 | 16/5/17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 11 € | 22 € |

NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

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. Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|-------------------|-----------|-------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | 2008-2001 | L a V | 12:00 | 12:30 | 3/7/17 | 21/7/17 | 9/5/17 | 16/5/17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2008-2001 | L a V | 18:30 | 19:00 | 3/7/17 | 21/7/17 | 9/5/17 | 16/5/17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2008-2001 | L a V | 12:00 | 12:30 | 1/8/17 | 21/8/17 | 9/5/17 | 16/5/17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2008-2001 | L a V | 18:30 | 19:00 | 1/8/17 | 21/8/17 | 9/5/17 | 16/5/17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 30 € | 60 € |

6-16 AÑOS



PÁDEL INICIACIÓN

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

| 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 | 2009-2006 | L a V | 12:00 | 13:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 12:00 | 13:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 12:00 | 13:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 12:00 | 13:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 11:00 | 12:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 11:00 | 12:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 11:00 | 12:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 11:00 | 12:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 47 € | 94 € |



PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

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

| 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 | 2009-2006 | L a V | 12:00 | 13:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 12:00 | 13:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 12:00 | 13:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 12:00 | 13:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 11:00 | 12:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 11:00 | 12:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 11:00 | 12:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 11:00 | 12:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 47 € | 94 € |



PARK VOLEY

Actividad deportiva donde el objetivo primordial es la iniciación y el fomento de la práctica del voleibol de una manera recreativa, a través de su modalidad al aire libre, el Park Voley.

| 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 | 2003-2007 | M-J | 10:30 | 11:30 | 11-07-17 | 10-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2004-2001 | M-J | 10:30 | 11:30 | 11-07-17 | 10-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 22 € | 44 € |



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.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------------------|-----------|-------|-----------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | | | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| DEL MAR. SKATE HOUSE | 2002-2011 | L a J | 17:00 | 18:00 | 13-06-17 | 22-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 41 € | 82 € |

6-16 AÑOS



TENIS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO (8 a 11 años)

Iniciación y perfeccionamiento del tenis de forma lúdica. Se trabajará la coordinación dinámica general y específica así como el aprendizaje y perfeccionamiento de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). Llevar raqueta de tenis. También se trabajarán los efectos, los desplazamientos en pista y la colocación.

| 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 | 2009-2006 | L a V | 11:30 | 12:30 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 11:30 | 12:30 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 11:30 | 12:30 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2009-2006 | L a V | 11:30 | 12:30 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| | | |
|--------|-------------------------|-------------------------|
| TARIFA | ABONADOS 46 € | USUARIOS 92 € |
|--------|-------------------------|-------------------------|

TENIS INICIACIÓN (12 a 16 años)

La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes (servicio, derecha, revés, voleas). Llevar raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

| 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 | 2005-2001 | L a V | 10:30 | 11:30 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 10:30 | 11:30 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 10:30 | 11:30 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 10:30 | 11:30 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| | | |
|--------|-------------------------|-------------------------|
| TARIFA | ABONADOS 46 € | USUARIOS 92 € |
|--------|-------------------------|-------------------------|

TENIS PERFECCIONAMIENTO (12 a 16 años)

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Llevar raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

| 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 | 2005-2001 | L a V | 09:30 | 10:30 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 09:30 | 10:30 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 09:30 | 10:30 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2005-2001 | L a V | 09:30 | 10:30 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| | | |
|--------|-------------------------|-------------------------|
| TARIFA | ABONADOS 46 € | USUARIOS 92 € |
|--------|-------------------------|-------------------------|



AEROCOMBAT

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

| 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 | 2000-1952 | L-X | 14:30 | 15:15 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | L-X | 18:30 | 19:30 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | L-X | 19:30 | 20:30 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 20:30 | 21:30 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | L-X | 14:30 | 15:15 | 03-07-17 | 26-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 20:30 | 21:30 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 20:30 | 21:30 | 01-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | L-X | 14:30 | 15:15 | 02-08-17 | 13-09-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| | | |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| TARIFA 1 h. | ABONADOS 22 € | USUARIOS 44 € |
| TARIFA 45' | ABONADOS 17 € | USUARIOS 22 € |
| TARIFA 45' Agosto + Septiembre | ABONADOS 22 € | USUARIOS 44 € |

AGILITY INICIACIÓN

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

| 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 | 2000-1952 | L-X | 19:00 | 20:00 | 03-07-17 | 26-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| | | |
|--------|-------------------------|--------------------------|
| TARIFA | ABONADOS 96 € | USUARIOS 192 € |
|--------|-------------------------|--------------------------|

AGILITY PERFECCIONAMIENTO

Cursillos para los ya iniciados en agility en los que se trabajarán conceptos más avanzados sobre el control del perro en pista. Es imprescindible demostrar previamente los mínimos de control sobre el animal. Se deberán cumplir unos mínimos de control y obediencia del animal. Los perros han de estar al día de vacunas y desparasitaciones y tener un seguro de responsabilidad social.

| 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 | 2000-1952 | L-X | 20:00 | 21:00 | 03-07-17 | 26-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| | | |
|--------|-------------------------|--------------------------|
| TARIFA | ABONADOS 91 € | USUARIOS 182 € |
|--------|-------------------------|--------------------------|

17 y + AÑOS



BUCEO

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

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | | |
|-------------------------|--|--|--|----------------------|--|--|--|
|-------------------------|--|--|--|----------------------|--|--|--|

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L-X | 11:00 | 12:00 | 03-07-17 | 05-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L-X | 12:00 | 13:00 | 03-07-17 | 05-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 11:00 | 12:00 | 04-07-17 | 06-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 12:00 | 13:00 | 04-07-17 | 06-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 22 € | 44 € |

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 coulotte y pulsómetro, así como llevar botellín de bebida.

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | | |
|-------------------------|--|--|--|----------------------|--|--|--|
|-------------------------|--|--|--|----------------------|--|--|--|

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|--------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | L-X | 20:30 | 21:30 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 15:15 | 16:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | L-X | 20:30 | 21:30 | 03-07-17 | 26-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 15:15 | 16:00 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 15:15 | 16:00 | 01-08-17 | 14-09-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA 1 h. | ABONADOS | USUARIOS |
|-------------|----------|----------|
| | 22 € | 44 € |

| TARIFA 45' | ABONADOS | USUARIOS |
|------------|----------|----------|
| | 17 € | 34 € |

| TARIFA 45' Agosto + Septiembre | ABONADOS | USUARIOS |
|--------------------------------|----------|----------|
| | 22 € | 44 € |



CROSS TRAINING

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------|-----------|------|-------------------------|----------|----------------------|----------|----------|----------|
| | | | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | | |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L-X | 21:00 | 22:00 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 20:00 | 21:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L-X | 21:00 | 22:00 | 03-07-17 | 26-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 20:00 | 21:00 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 20:00 | 21:00 | 01-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L-X | 21:00 | 22:00 | 02-08-17 | 28-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 22 € | 44 € |

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.

| 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 | 2000-1952 | L-X | 20:00 | 21:00 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L-X | 20:00 | 21:00 | 03-07-17 | 26-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L-X | 20:00 | 21:00 | 02-08-17 | 28-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| P. M. C. D. M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | M-J | 07:15 | 08:15 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| P. M. C. D. M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | M-J | 07:15 | 08:15 | 01-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 07:15 | 08:15 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 37 € | 74 € |

ESCALADA EN ROCÓDROMO. INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

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

| 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 | 2000-1962 | M-J | 20:00 | 22:00 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 46 € | 92 € |

17 y + AÑOS



ESPALDA SANA

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

| 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 | 2000-1918 | M-J | 11:15 | 12:15 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1918 | M-J | 10:30 | 11:30 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1918 | M-J | 10:30 | 11:30 | 01-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 22 € | 44 € |

GAP

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--------------------|-----------|------|-----------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | | | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | L-X | 09:30 | 10:30 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | L-X | 10:15 | 11:15 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 22 € | 44 € |



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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

| 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 | 2000-1952 | L-X | 07:00 | 08:00 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | L-X | 09:15 | 10:15 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 22 € | 44 € |



GOLF INICIACIÓN/PERFECCIONAMIENTO

Destinado tanto a jugadores principiantes como a los que hayan realizado algún cursillo y quieran seguir perfeccionando su técnica. Las sesiones incluyen salidas al campo de pitch & putt y entrenamiento de juego largo y corto en el campo de prácticas. Ropa cómoda con calzado deportivo. Se prestará el equipo para realizar las clases. Los alumnos tendrán a su disposición: Palos de prácticas de golf. Campo de prácticas, putting green, zona de aproach y bunker de prácticas. Se incluyen las bolas para realizar el cursillo.

PERIODO DE LA ACTIVIDAD

FECHA DE INSCRIPCIÓN

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| CAMPO DE GOLF | 2000-1918 | L-X | 19:00 | 21:00 | 19-06-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| CAMPO DE GOLF | 2000-1918 | L-X | 19:00 | 21:00 | 03-07-17 | 12-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

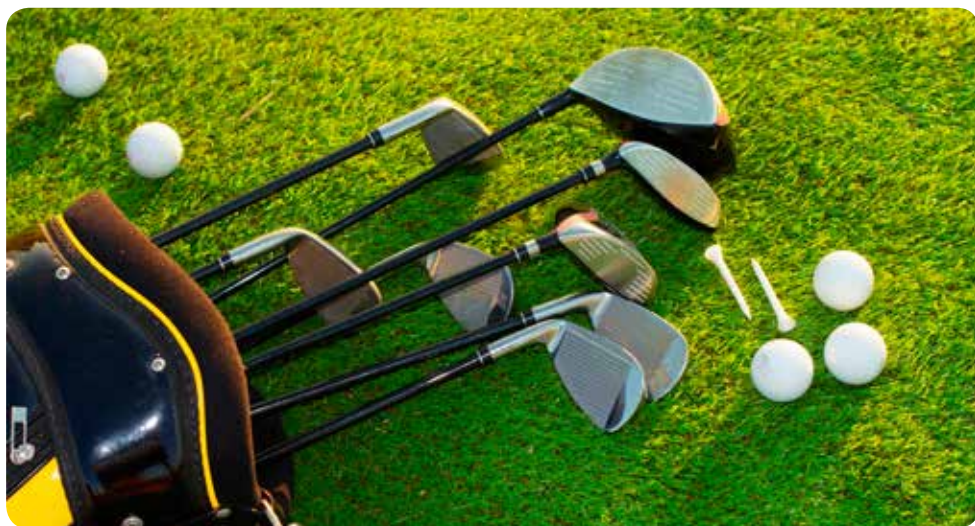
TARIFA

ABONADOS

63 €

USUARIOS

126 €



INTERVAL STEP

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

PERIODO DE LA ACTIVIDAD

FECHA DE INSCRIPCIÓN

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|--------------------|-----------|------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 09:30 | 10:30 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 09:30 | 10:30 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 09:30 | 10:30 | 01-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

TARIFA

ABONADOS

22 €

USUARIOS

44 €



MUSCULACIÓN CON MONITOR

Este servicio pone a disposición un instructor 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 de ejercicio físico.

| | | | | | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD |
|------------------------|------------------------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| | | | | | | FECHAS |
| | INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | HORARIO | | |
| JUNIO | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:30 | 01-06-2017 al 30-06-2017 | |
| | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:30 | 01-06-2017 al 30-06-2017 | |
| | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 21:30 | 01-06-2017 al 30-06-2017 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:00 | 01-06-2017 al 30-06-2017 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:00 | 01-06-2017 al 30-06-2017 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 15:00 | 01-06-2017 al 30-06-2017 | |
| | GIMNASIO UNIVERSIDAD** | 2000-1952 | L a V | 08:00 a 23:00 | 15-06-2017 al 30-06-2017 | |
| | GIMNASIO UNIVERSIDAD** | 2000-1952 | S | 09:00 a 14:00 | 15-06-2017 al 30-06-2017 | |
| | GIMNASIO UNIVERSIDAD** | 2000-1952 | S | 16:00 a 21:00 | 15-06-2017 al 30-06-2017 | |
| JULIO | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 21:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 15:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 11:00 a 14:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 17:30 a 20:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | GIMNASIO UNIVERSIDAD** | 2000-1952 | L a V | 07:30 a 14:30 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | GIMNASIO UNIVERSIDAD** | 2000-1952 | L a V | 17:00 a 22:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| | GIMNASIO UNIVERSIDAD** | 2000-1952 | S | 09:00 a 14:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | |
| GIMNASIO UNIVERSIDAD** | 2000-1952 | S | 17:00 a 21:00 | 01-07-2017 al 31-07-2017 | | |
| AGOSTO | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:00 | 01-08-2017 al 31-08-2017 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:00 | 01-08-2017 al 31-08-2017 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 15:00 | 01-08-2017 al 31-08-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:00 | 01-08-2017 al 31-08-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:00 | 01-08-2017 al 31-08-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 15:00 | 01-08-2017 al 31-08-2017 | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 11:00 a 14:00 | 01-08-2017 al 31-08-2017 | |
| | C.D.M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 17:30 a 20:00 | 01-08-2017 al 31-08-2017 | |
| SEPTIEMBRE | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:30 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |
| | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:30 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |
| | C.M.D. LOBETE | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 21:30 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:00 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:00 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |
| | C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 15:00 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | L a V | 07:00 a 22:00 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | S | 08:00 a 22:00 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |
| | C.D.M. LAS GAUNAS | 2000-1952 | D y F | 08:00 a 15:00 | 01-09-2017 al 30-09-2017 | |

TARIFA

ABONADOS USUARIOS
SEGÚN TARIFA VIGENTE



NATACIÓN 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 | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | | |
|----------------------|-----------|------|-------------------------|----------|----------------------|----------|----------|----------|
| | | | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 10:00 | 11:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 19:00 | 20:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 22 € | 44 € |

NATACIÓN MANTENIMIENTO AVANZADOS

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

| 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 | 2000-1952 | M-J | 09:00 | 10:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 20:00 | 21:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 22 € | 44 € |



NATACIÓN. CURSILLOS INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

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. Recomendable gorro de baño, chancletas y obligatorio ducha antes de acceder al recinto.

| 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 | 2000-1918 | L a V | 19:00 | 19:45 | 03-07-17 | 21-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 2000-1918 | L a V | 19:00 | 19:45 | 01-08-17 | 21-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 36 € | 72 € |

17 y + AÑOS



PÁDEL INICIACIÓN

En los cursillos de iniciación el principal objetivo es la familiarización con el pádel así como el conocimiento técnico de los golpes básicos y reglas a través de ejercicios y juegos diversos. Llevar ala de pádel. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|-------|-------------------------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 10:00 | 11:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 19:00 | 20:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 10:00 | 11:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 10:00 | 11:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 10:00 | 11:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 10:00 | 11:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

TARIFA

ABONADOS

67 €

USUARIOS

134 €

PÁDEL PERFECCIONAMIENTO

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|-------|-------------------------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 11:00 | 12:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 20:00 | 21:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 10:00 | 11:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 10:00 | 11:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 10:00 | 11:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 10:00 | 11:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

TARIFA

ABONADOS

67 €

USUARIOS

134 €



PILATES

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--------------------|-----------|------|-----------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | | | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | L-X | 12:15 | 13:15 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | L-X | 19:30 | 20:30 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 08:30 | 09:30 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 18:30 | 19:30 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 19:30 | 20:30 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | L-X | 19:30 | 20:30 | 03-07-17 | 26-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 08:30 | 09:30 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 08:30 | 09:30 | 01-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | L-X | 19:30 | 20:30 | 02-08-17 | 28-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

TARIFA

ABONADOS
22 €

USUARIOS
44 €



PONTE EN FORMA CORRIENDO

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---------------------|-----------|------|-----------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | | | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 09:00 | 10:00 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 09:00 | 10:00 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | M-J | 09:00 | 10:00 | 01-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

TARIFA

ABONADOS
37 €

USUARIOS
74 €

17 y + AÑOS



TENIS INICIACIÓN

La iniciación, el aprendizaje y el perfeccionamiento de las técnicas de esta especialidad deportiva a lo largo de los cursillos, es el objetivo general. En los cursos de iniciación se trabajará la coordinación dinámica general y específica e inicio de los principales golpes(servicio, derecha, revés, voleas). Llevar raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

| 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 | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 19:00 | 20:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 49 € | 98 € |

TENIS PERFECCIONAMIENTO

En los cursos de perfeccionamiento se mejorarán los golpes básicos y se trabajarán los efectos, desplazamientos en pista y colocación. Introducción al conocimiento básico de la volea de derecha y revés y al remate. Llevar raqueta de tenis. El profesor tendrá la facultad de reorganizar a los alumnos si considera que no se han inscrito en el nivel adecuado.

| 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 | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 03-07-17 | 14-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 17-07-17 | 28-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 01-08-17 | 14-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LAS NORIAS | 2000-1952 | L a V | 20:00 | 21:00 | 16-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 49 € | 98 € |

TONIBIKE

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

| 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 | 2000-1952 | M-J | 07:30 | 08:30 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 07:30 | 08:30 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C. D. M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 07:30 | 08:30 | 01-08-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 22 € | 44 € |



ZUMBA

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|-----------|------|-----------|----------|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| | | | | | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LOBETE | 2000-1952 | L-X | 08:30 | 09:30 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | L-X | 16:30 | 17:30 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LA RIBERA | 2000-1952 | M-J | 10:15 | 11:15 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 19:30 | 20:30 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LOBETE | 2000-1952 | M-J | 19:30 | 20:30 | 04-07-17 | 27-07-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|-------------|-------------|
| | 22 € | 44 € |



+ 65 AÑOS



BAILES +65 años

Actividad en la que se practican diferentes tipos de bailes y que permite mejorar la resistencia y la tonificación general.

| 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 | 1952-1918 | M-J | 10:30 | 11:30 | 01-06-17 | 27-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LAS NORIAS | 1952-1918 | M-J | 10:00 | 11:00 | 04-07-17 | 29-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| | | |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| TARIFA JUNIO | ABONADOS 11 € | USUARIOS 22 € |
| TARIFA JULIO + AGOSTO | ABONADOS 22 € | USUARIOS 44 € |

GIMNASIA + 65 años

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

| INSTALACIÓN | AÑO NAC. | DÍAS | PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------------|-----------|-------|-------------------------|----------|-----------|----------|----------------------|----------|
| | | | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| C.D.M. LOBETE | 1952-1918 | L-X | 10:30 | 11:30 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| C.D.M. LA RIBERA | 1952-1918 | L-X | 11:15 | 12:15 | 31-05-17 | 28-06-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |
| LAS NORIAS | 1952-1918 | L-X-V | 10:00 | 11:00 | 03-07-17 | 28-08-17 | 09-05-17 | 16-05-17 |

| | | |
|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| TARIFA JUNIO | ABONADOS 11 € | USUARIOS 22 € |
| TARIFA JULIO + AGOSTO | ABONADOS 22 € | USUARIOS 44 € |



AERÓBIC-INTERVAL STEP

Se realizarán ambas actividades, bien durante la misma sesión o en días alternos.

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 03-07-17 | 31-08-17 | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------|--------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|-----------------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | TODAS EDADES | L-X-V | 19:00 | 20:00 | 03-07-17 | 31-08-17 | ACTIVIDAD LIBRE | |

AQUAERÓBIC

Aeróbic en el agua.

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 03-07-17 | 30-08-17 | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|------------------------------|--------------|-------|-----------|----------|-----------|----------|-----------------|----------|
| C. D. M. C. D. M. LAS NORIAS | TODAS EDADES | L-X-V | 17:30 | 18:30 | 03-07-17 | 30-08-17 | ACTIVIDAD LIBRE | |

AQUAZUMBA

Zumba en el agua.

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|----------|----------------------|----------|
| F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 04-07-17 | 31-08-17 | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------|--------------|------|-----------|----------|-----------|----------|-----------------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | TODAS EDADES | M-J | 17:30 | 18:30 | 04-07-17 | 31-08-17 | ACTIVIDAD LIBRE | |

CUENTACUENTOS

Narración de cuentos para los peques y mayores.

Jueves 13 y 27 de Julio y Jueves 3 y 17 de Agosto

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--------------------------------------|--|----------------------|----------|
| FECHAS | | ABONADOS | USUARIOS |
| 13 y 27 de Julio 3 y 17 de Agosto | | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------|--------------|------|-----------|----------|--------------------------------------|--|-----------------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | TODAS EDADES | J | 17:30 | 18:30 | 13 y 27 de Julio 3 y 17 de Agosto | | ACTIVIDAD LIBRE | |

ESCALADA EN ROCÓDROMO. DIVULGACIÓN

Divulgación lúdica de este deporte, aprendiendo los conceptos básicos sobre seguridad, el manejo de cuerda, al igual que el cuidado y mantenimiento del material de escalada. **Martes 4, 11, 18 y 25 de Julio.**

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|--|----------------------|----------|
| FECHAS | | ABONADOS | USUARIOS |
| 4, 11, 18 y 25 de Julio | | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------|---------------|------|-----------|----------|-------------------------|--|-----------------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | 6 en adelante | M | 18:00 | 20:00 | 4, 11, 18 y 25 de Julio | | ACTIVIDAD LIBRE | |

ESGRIMA DIVULGACIÓN

Divulgación de este deporte olímpico de origen español.

Recomendable vestuario deportivo. **Jueves 6, 13, 20 y 27 de Julio.**

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------|--|----------------------|----------|
| FECHAS | | ABONADOS | USUARIOS |
| 6, 13, 20 y 27 de Julio | | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | | ABONADOS | USUARIOS |
|---------------------|---------------|------|-----------|----------|-------------------------|--|-----------------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | 8 en adelante | J | 17:30 | 19:30 | 6, 13, 20 y 27 de Julio | | ACTIVIDAD LIBRE | |

ACTIVIDADES LIBRES



GOLF DIVULGACIÓN

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

Martes 4 de Julio, Miércoles 19 y 26 de Julio y Miércoles 23 de Agosto.

| | | |
|--------|---------------|----------|
| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------------------|----------------------|----------|
| FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 4, 19 y 26 de Julio 23 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
|-------------------|---------------|------|-----------|----------|-------------------------------------|-----------------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | 8 en adelante | X | 18:00 | 20:00 | 4, 19 y 26 de Julio 23 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |

MIÉRCOLES EN C.D.M. LAS NORIAS

Los miércoles de los meses de julio y agosto se realizará una actividad especial de carácter eminentemente participativo. Toda la información estará disponible en C.D.M. LAS NORIAS con la suficiente antelación.

Miércoles 5, 12 y 19 de Julio y Miércoles 2 y 16 de Agosto.

| | | |
|--------|---------------|----------|
| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|---|----------------------|----------|
| FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 5, 12 y 19 de Julio 2 y 16 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
|-------------------|--------------|------|-----------|----------|---|-----------------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | TODAS EDADES | X | 17:00 | 20:00 | 5, 12 y 19 de Julio 2 y 16 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |

PADDLE SURF

Actividad lúdico-deportiva en la que el navegante utiliza un remo para desplazarse por el agua mientras permanece de pie en una tabla de surf. Obligatorio saber nadar.

Viernes 7 y 21 de Julio y Viernes 4 y 18 de Agosto.

| | | |
|--------|---------------|----------|
| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-------------------------------------|----------------------|----------|
| FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 7 y 21 de Julio 4 y 18 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
|-------------------|---------------|------|-----------|----------|-------------------------------------|-----------------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | 8 en adelante | V | 20:00 | 21:00 | 7 y 21 de Julio 4 y 18 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |



PIRAGÜISMO DIVULGACIÓN

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

Martes 4 y 18 de Julio y 1 y 8 de Agosto.

| | | |
|--------|---------------|----------|
| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|------------------------------------|----------------------|----------|
| FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 4 y 18 de Julio 1 y 8 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
|-------------------|---------------|------|-----------|----------|------------------------------------|-----------------|----------|
| C.D.M. LAS NORIAS | 8 en adelante | M | 11:00 | 12:00 | 4 y 18 de Julio 1 y 8 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |



TALLER DE CIRCO (ACROBACIAS Y MALABARES)

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

Viernes 28 de Julio y Viernes 11 de Agosto.

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|-----------------------------|----------------------|----------|
| | | |
| FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 28 de Julio 11 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL |
|---------------------|--------------|------|-----------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | TODAS EDADES | V | 18:30 | 20:00 |

TALLERES

Talleres de manualidades con diferentes temáticas y para todos los públicos.

Lunes 3, 10, 17, 24 y 31 de julio y Lunes 7 y 14 de Agosto.

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|--|----------------------|----------|
| | | |
| FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 3, 10, 17, 24 y 31 de Julio 14 de Agosto. | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL |
|---------------------|--------------|------|-----------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | TODAS EDADES | L | 17:30 | 18:30 |

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.

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-------------------------|----------------------|-----------------|----------|
| | | | |
| F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 04-07-17 | 31-08-17 | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL |
|---------------------|----------------|------|-----------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | 17 en adelante | M-J | 20:00 | 21:00 |

ZANCOS SALTADORES

Aparatos diseñados para saltar obstáculos, correr, etc.

Viernes 14 de Julio y Viernes 4 de Agosto.

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | |
|----------------------------|----------------------|----------|
| | | |
| FECHAS | ABONADOS | USUARIOS |
| 14 de Julio 4 de Agosto | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL |
|---------------------|---------------|------|-----------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | 8 en adelante | V | 18:30 | 20:00 |

ZUMBA

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

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|---------------|----------|
| | GRATIS | |

| PERIODO DE LA ACTIVIDAD | FECHA DE INSCRIPCIÓN | | |
|-------------------------|----------------------|-----------------|----------|
| | | | |
| F. INICIO | F. FINAL | ABONADOS | USUARIOS |
| 04-07-17 | 31-08-17 | ACTIVIDAD LIBRE | |

| INSTALACIÓN | EDAD GENERAL | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL |
|---------------------|--------------|------|-----------|----------|
| C. D. M. LAS NORIAS | TODAS EDADES | M-J | 20:00 | 21:00 |

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

Las solicitudes se pueden retirar y entregar en:

FERDIS Avda. Moncalvillo 2/ Palacio de Deportes (Edificio de las Federaciones, 2ª planta / Puerta 8.

Horario: Mayo y Junio: Lunes a Jueves de 09:00 h. a 12:00 h.

Julio: Martes y Jueves de 10:00 h. a 12:00 h.

Recogida de inscripciones del 22 al 31 Mayo en horario de oficina

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

GIMNASIA MANTENIMIENTO

| INSTALACIÓN | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | |
|-----------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| | | | | F. INICIO | F. FINAL |
| C. D. M. LOBETE - JUNIO | L-X | 19:00 | 20:00 | 14-06-17 | 26-07-17 |
| C. D. M. LAS GAUNAS - JULIO | L-X | 19:00 | 20:00 | 14-06-17 | 26-07-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 7 € | 14 € |

NATACIÓN PEQUES de 1 a 10 años

| INSTALACIÓN | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | |
|-----------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| | | | | F. INICIO | F. FINAL |
| C. D. M. LOBETE - JUNIO | M-J | 17:00 | 18:00 | 13-06-17 | 27-07-17 |
| C. D. M. LAS GAUNAS - JULIO | M-J | 17:00 | 18:00 | 13-06-17 | 27-07-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 7 € | 14 € |

NATACIÓN

| INSTALACIÓN | DÍAS | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS | |
|-----------------------------|------|-----------|----------|-----------|----------|
| | | | | F. INICIO | F. FINAL |
| C. D. M. LOBETE - JUNIO | L-X | 18:00 | 19:00 | 14-06-17 | 26-07-17 |
| C. D. M. LOBETE - JUNIO | M-J | 18:00 | 19:00 | 13-06-17 | 27-07-17 |
| C. D. M. LAS GAUNAS - JULIO | L-X | 18:00 | 19:00 | 14-06-17 | 26-07-17 |
| C. D. M. LAS GAUNAS - JULIO | M-J | 18:00 | 19:00 | 13-06-17 | 27-07-17 |

| TARIFA | ABONADOS | USUARIOS |
|--------|----------|----------|
| | 7 € | 14 € |



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

(La oferta podrá ampliarse periódicamente con más actividades y horarios)

TARIFAS

| | | |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| ENTRADA DIARIA | BONO 10 SESIONES | BONO 20 SESIONES |
| ABONADO: 4 € | ABONADO: 34 € | ABONADO: 52,5 € |
| USUARIO: 8 € | USUARIO: 68 € | USUARIO: 105 € |

| INSTALACIÓN | ACTIVIDAD | L | M | Mi | J | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS |
|-------------------|--------------------------|---|---|----|---|-----------|----------|--------------------------|
| C.D.M. LOBETE | AEROCOMBAT | X | | X | | 14:30 | 15:15 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | CICLO INDOOR | | X | | X | 15:15 | 16:00 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | AEROCOMBAT | X | | X | | 14:30 | 15:15 | 03-07-2017 AL 26-07-2017 |
| C.D.M. LOBETE | CICLO INDOOR | | X | | X | 15:15 | 16:00 | 04-07-2017 AL 27/04/2017 |
| C.D.M. LOBETE | GIMNASIA MANTENIMIENTO | X | | X | | 7:00 | 8:00 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | TONI BIKE | | X | | X | 7:30 | 8:30 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | PILATES | | X | | X | 8:30 | 9:30 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | INTERVAL STEP | | X | | X | 9:30 | 10:30 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | GAP | X | | X | | 8:30 | 9:30 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | ZUMBA | X | | X | | 9:30 | 10:30 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | PILATES | X | | X | | 19:30 | 20:30 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | CICLO INDOOR | X | | X | | 20:30 | 21:30 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | ZUMBA | | X | | X | 19:30 | 20:30 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| C.D.M. LOBETE | AEROCOMBAT | | X | | X | 20:30 | 21:30 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| INSTALACIÓN | ACTIVIDAD | L | M | Mi | J | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS |
| C.D.M. LA RIBERA | AEROCOMBAT | X | | X | | 14:30 | 15:15 | 02-08-2017 AL 13-09-2017 |
| C.D.M. LA RIBERA | CICLO INDOOR | | X | | X | 15:15 | 16:00 | 01-08-2017 AL 14-09-2017 |
| C.D.M. LA RIBERA | AEROCOMBAT | X | | X | | 18:30 | 19:30 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LA RIBERA | GIMNASIA MANTENIMIENTO | X | | X | | 9:15 | 10:15 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LA RIBERA | GAP | X | | X | | 10:15 | 11:15 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LA RIBERA | ZUMBA | X | | X | | 16:30 | 17:30 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LA RIBERA | PILATES | | X | | X | 12:15 | 13:15 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| C.D.M. LA RIBERA | PILATES | X | | X | | 12:15 | 13:15 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| INSTALACIÓN | ACTIVIDAD | L | M | Mi | J | H. INICIO | H. FINAL | FECHAS |
| C.D.M. LAS NORIAS | CROSS TRAINING | X | | X | | 21:00 | 22:00 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |
| C.D.M. LAS NORIAS | CROSS TRAINING | | X | | X | 20:00 | 21:00 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| C.D.M. LAS NORIAS | CROSS TRAINING | X | | X | | 21:00 | 22:00 | 03-07-2017 AL 26-07-2017 |
| C.D.M. LAS NORIAS | CROSS TRAINING | | X | | X | 20:00 | 21:00 | 04-07-2017 AL 27/04/2017 |
| C.D.M. LAS NORIAS | CROSS TRAINING | X | | X | | 21:00 | 22:00 | 02-08-2017 AL 28-08-2017 |
| C.D.M. LAS NORIAS | CROSS TRAINING | | X | | X | 20:00 | 21:00 | 01-08-2017 AL 29-08-2017 |
| C.D.M. LAS NORIAS | PONTE EN FORMA CORRIENDO | | X | | X | 9:00 | 10:00 | 01-06-2017 AL 27-06-2017 |
| C.D.M. LAS NORIAS | ENTRENA CORRIENDO | X | | X | | 20:00 | 21:00 | 31/05/2017 AL 28-06-2017 |



www.logroñodeporte.es

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

Masajes, Horas valle instalaciones, Actividades a la carta
Balneario, Pista de hielo, Pista de tenis
Padel, Frontenis, Instalaciones...



Logroño  deporte

Síguenos en:



@logronodeporte



facebook.com/logronodeporte



logronodeporte

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 (C.D.M. LOBETE, C.D.M. LAS GAUNAS, C.D.M. LA RIBERA).
- Acceso gratuito a las piscinas en verano de C.D.M. 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 9 de mayo

USUARIOS 16 de mayo

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